

Ignacio Larrañaga

DEL
SUFRIMIENTO
A LA PAZ



SAN PABLO

Colección

MENSAJES

AUTORES VARIOS

LOS SALMOS EXPLICADOS
PARA EL PUEBLO 5a ed

CARLOS G. VALLES, S.J.

AL ANDAR SE HACE CAMINO 3a ed
AUTENTICIDAD 5a ed
BUSCO TU ROSTRO 3a ed
CUENTAME COMO REZAS
CRECIA EN SABIDURIA
DIEZ AÑOS DESPUES
DEJAR A DIOS SER DIOS 3a ed
EN UN MUNDO NUEVO 3a ed
LIGERO DE EQUIPAJE 5a ed
LOS JOVENES NOS EVANGELIZAN
MI ANGEL Y YO 2a ed
MI VIDA EN SIETE PALABRAS 4a ed
MIS AMIGOS LOS SENTIDOS 2a ed
NO TEMAS
OJOS CERRADOS OJOS ABIERTOS 2a ed
¿POR QUE SUFRO CUANDO SUFRO?
SABER ESCOGER
SALO EL SEMBRADOR 2a ed
SIGLO NUEVO VIDA NUEVA
TESTIGOS DE CRISTO
TRANSPARENCIA 4a ed
VIVIR CON ALAS 2a ed
Y LA MARIPOSA DIJO 2a ed

EMILIO L. MAZARIEGOS

ANTONIO BOTANA

ORAR A PIE DESCALZO 3a ed

MARINO PURROY

COMO SUPERAR EL DOLOR 8a ed

EMILIO L. MAZARIEGOS

ALAS DE AGUILA 2a ed
DE AMOR HERIDO 2a ed
EN EXODO CON MARIA 2a ed
ESOS TUS OJOS 2a ed
EL FUEGO JOVEN DE JESUS
HACE FALTA UNA FLOR
LA AVENTURA APASIONANTE
DE ORAR 3a ed
LAS HUELLAS DEL MAESTRO 2a ed
PARABOLA DE UNAS ALAS 4a ed
PEREGRINO DEL ABSOLUTO
SALMOS DE UN CORAZON JOVEN 4a ed
SEDUCIDO POR EL CRUCIFICADO 3a ed
ENCUENTRO A SOLAS CON DIOS 2a ed

IGNACIO LARRAÑAGA

EL HERMANO DE ASIS 5a ed
EL POBRE DE NAZARET 7a ed
EL SILENCIO DE MARIA 10a ed
ITINERARIO HACIA DIOS
LA ROSA Y EL FUEGO
MUESTRAME TU ROSTRO 5a ed
SALMOS PARA LA VIDA 8a ed
SUBE CONMIGO 8a ed
DEL SUFRIMIENTO A LA PAZ 15a ed

Ignacio Larrañaga

Del sufrimiento a la paz



gnacio Larrañaga Orbegozo

Sacerdote capuchino nacido en Loyola (Gipúzcoa, España) el 4 de mayo de 1928. Ordenado sacerdote en Pamplona (Navarra, España), desarrollo por algunos años su ministerio sacerdotal en su país de origen, trasladándose a Chile en septiembre de 1959.

En el año 1965 fundó, en colaboración con otro hermano, el Centro de Estudios Franciscanos y Pastorales para América Latina (CEFEPAL), desarrollando a lo largo de una década una intensa actividad animadora en la línea franciscana y en la renovación conciliar en diversos países de Hispanoamérica y España.

En el año 1974 inició un método de evangelización llamado "Encuentro de Experiencia de Dios", de seis días de duración, que llevó a cabo durante 23 años, en los que participaron decenas de miles de personas, delegando después esa tarea evangelizadora a matrimonios de distintos países, que hoy la continúan con gran eficacia.

El año 1984 inició la obra que considera la más importante de su vida: los Talleres de Oración y Vida (TOV), a cuya fundación y consolidación dedicó aproximadamente diez años, escribiendo, para su eficaz funcionamiento, dos libros fundamentales: el "Manual del Guía TOV" y "Estilo y Vida de los Guías", y grabando siete casetes con la misma finalidad.

Durante estos 30 años, y en medio de una vertiginosa actividad evangelizadora, supo encontrar tiempo para escribir once libros, que han sido traducidos a varios idiomas y han alcanzado un gran número de ediciones.

Desde hace tres años está realizando campañas de evangelización masiva en jornadas de un día entero, alternándolas con charlas para matrimonios y meditaciones cristológicas, se ocupa igualmente de la permanente animación espiritual de los Guías de Talleres de Oración y Vida.

*“Dijo el amigo al amigo, sobre el puente:
mira qué alegres están los peces en el río.*

*El otro replicó:
¿cómo tú, no-pez,
conoces la alegría de los peces en el río?*

*Y respondió el primero:
por mi alegría sobre el puente”.*

Apólogo chino

15a. edición

Queda Hecho el Depósito Legal
según Ley 44 de 1993

© SAN PABLO 2000	Distribución: Departamento de Ventas
Carrera 46 No. 22A-90	Calle 18 No. 69-67
Tel. 3682099 - Fax 2444383	Tels.: 4113955 - 4113966 - 4113976
Barrio Quintaparedes	Fax 4114000 - A.A. 080152
E-mail: sp_diredit@epmbog.net	E-mail: spdircom@colltelecom.com.co

SANTAFÉ DE BOGOTÁ, D.C.

En el camino de la vida he visto levantarse, en cada encrucijada, la silueta negra y pertinaz del sufrimiento. Es el pan que nunca falta en la mesa humana.

También he podido comprobar, por el trato con la gente, que la fe es el lenitivo más eficaz para amortiguar o eliminar el dolor, siempre y cuando sea llama viva en el corazón.

Pero, por desgracia, no siempre es así. Al contrario, en la mayoría de las personas, la fe es una llama tan pálida y mortecina que no ofrece ninguna eficacia para transformar el sufrimiento. Incluso muchos la dejaron extinguirse por completo, y para otros, ni siquiera existió nunca.

La intención del presente libro es entregar al lector medios prácticos para que pueda, por sí mismo, neutralizar o, al menos, atenuar todo y cualquier sufrimiento.

Por eso, Del sufrimiento a la paz dedica los tres primeros capítulos a quienes no tienen fe, o la tienen débil. Y el cuarto, a quienes la tienen fuerte y fecunda.

Por una parte, nos moveremos en una perspectiva simplemente humana, prescindiendo de los presupuestos de la fe. Y por otra, ofreceremos una reflexión desde una perspectiva cristiana.

EL AUTOR

Santiago de Chile, 17 de noviembre de 1984.

CAPÍTULO I

Pórtico

“Con las piedras que encuentres
en el camino
sé delicado, y llévatelas.
Y si no las puedes cargar a hombros
como hermanas,
al menos, déjalas atrás
como amigas”.

Anónimo

“El hombre es desgraciado
porque no sabe que es feliz.
¡Eso es todo!
Si cualquiera llega a descubrirlo,
será feliz de inmediato, en ese mismo minuto.
Todo es bueno”.

Dostoyewski

Al caminar por los viejos senderos del hombre, he quedado sorprendido, más aún, asombrado, al comprobar cómo sufren las gentes día y noche, jóvenes y adultos, ricos y pobres.

Me duele el corazón. Llevo años buscando y enseñando (¿cómo llamarlo, terapias?) para sacar a hombres y mujeres de los pozos profundos en los que están sumergidos. He recorrido tiempo y distancias buscando recetas para enseñar al hombre a enjugar lágrimas, extraer espinas, ahuyentar sombras, liberarse de las agonías y, en fin, llevar a cada puerta un vaso de alegría. ¿Cabe oficio más urgente sobre el planeta?

¡Sufrir a manos llenas, he aquí el misterio de la existencia humana! Sufrimiento que, por cierto, nadie ha deseado, ni invocado, ni convocado, pero que está ahí, como una sombra maldita, a nuestro lado. ¿Cuándo se ausentará? Cuando el hombre mismo se ausente; sólo entonces.

¿Qué hacer con él entre tanto? ¿Cómo eliminarlo o, al menos, mitigarlo? ¿Cómo sublimarlo? ¿Cómo transformarlo en amigo, o, al menos, en hermano? He aquí el problema fundamental de la Humanidad.

1. Comenzando por la casa

Se dice: mientras haya a mi lado quien sufra, yo no tengo derecho a pensar en mi felicidad.

Estas palabras suenan muy bien, pero son falaces. Tienen una apariencia de verdad; pero, en el fondo, son erróneas. A la primera observación del misterio humano, saltarán a nuestros ojos una serie de evidencias como éstas: los amados aman. Sólo los amados aman. Los amados no pueden dejar de amar.

Sólo los libres liberan, y los libres liberan siempre. Un pedagogo modelo de madurez y estabilidad hace de sus discípulos seres estables y maduros, y esto sin necesidad de muchas palabras. Lo mismo sucede con los padres respecto de sus hijos. Y, por el contrario, un pedagogo inseguro e inhibido, aunque tenga todos los pergaminos doctorales, acaba envolviendo a sus discípulos en un halo de inseguridad.

Los que sufren hacen sufrir. Los fracasados necesitan molestar y lanzar sus dardos contra los que triunfan. Los resentidos inundan de resentimiento su entorno vital. Sólo se sienten felices cuando pueden constatar que todo anda mal, que todos fracasaron. El fracaso de los demás es un alivio para sus propios fracasos; y se compensan de sus frustraciones alegrándose de los fracasos ajenos y esparciendo a los cuatro vientos noticias negativas, muchas veces tergiversadas y siempre magnificadas. Una persona frustrada es verdaderamente temible.

Los sembradores de conflictos, en la familia o en el trabajo, siendo perpetuamente espinas y fuego para los demás, lo son porque están en eterno conflicto consigo mismos. No aceptan a nadie porque no se aceptan a sí mismos. Siembran divisiones y odio a su alrededor porque se odian a sí mismos.

* * *

Es tiempo perdido y pura utopía el preocuparse por hacer felices a los demás si nosotros mismos no lo somos; si nuestra trastienda está llena de escombros, llamas y agonía. Hay que comenzar, pues, por uno mismo.

Sólo haremos felices a los demás en la medida en que nosotros lo seamos. La única manera de amar realmente al prójimo es reconciliándonos con nosotros mismos, aceptándonos y amándonos serenamente. No debe olvidarse que el ideal bíblico se sintetiza en "amar al prójimo como a sí mismo". La medida es, pues, uno mismo; y cronológicamente es uno mismo antes que el prójimo. Ya constituye un altísimo ideal el llegar a preocuparse por el otro tanto como uno se preocupa por sí mismo. Hay que comenzar, pues, por uno mismo.

Al respecto, no faltarán quienes arguyan alegremente: eso es egoísmo. Afirmar esto, sin mayores matizaciones, no deja de ser una superficialidad. Evidentemente, no estamos propiciando un hedonismo egocéntrico y cerrado. Si así fuera, estaríamos frente a un enorme equívoco, que podría resultarnos una trampa mortal.

Efectivamente, buscarse a sí mismo, sin otro objetivo que el de ser feliz, equivaldría a encerrarse en el estrecho círculo de un seno materno. Si alguien busca exclusiva y desordenadamente su propia felicidad, haciendo de ella la finalidad última de su existencia, está fatalmente destinado a la muerte, como Narciso; y muerte significa soledad, esterilidad, vacío, tristeza. En sus últimas instancias, el egoísmo avanza siempre acompañado e iluminado por resplandores trágicos; egoísmo es igual a muerte, es decir, el egoísmo acaba siempre en vacío y desolación.

* * *

Estamos hablando, pues, de otra cosa. En este libro nos proponemos dejar al hombre en tales condiciones

que sea verdaderamente capaz de amar; y sólo lo será —volvemos a repetirlo— en la medida en que él mismo sea feliz.

Y ser feliz quiere decir, concretamente, sufrir menos. En la medida en que se secan las fuentes de sufrimiento, el corazón comienza a llenarse de gozo y libertad. Y sentirse vivo ya constituye, sin más, una pequeña embriaguez; pero el sufrimiento acaba bloqueando esa embriaguez.

Después de todo, no queda otra disyuntiva sino ésta: agonizar o vivir. El sufrimiento hace agonizar al hombre. Eliminando el sufrimiento, el ser humano, automáticamente, recomienza a vivir, a gozar de aquella dicha que llamamos *vida*. En la medida en que el hombre consigue arrancar las raíces de las penas y dolores, sube el termómetro de la embriaguez y del gozo vital. *Vivir*, sin más, ya es ser feliz.

Si conseguimos que la gente *viva*, la fuerza expansiva de ese gozo vital lanzará al hombre hacia sus semejantes con esplendores de primavera y compromisos concretos.

Vámonos, pues, lenta pero firmemente tras esa antorcha. En el camino salvaremos los escollos uno por uno, y caerán las escamas. Y, desde la noche, irá emergiendo palmo a palmo una figura hecha de claridad y alegría: el hombre nuevo que buscamos, reconciliado con el sufrimiento, hermanado con el dolor, peregrino hacia la libertad y el amor.

2. La maldición de la mente

Para entender el misterio doloroso del hombre necesitamos remontar las corrientes zoológicas y navegar

contra corriente hasta las remotísimas y dilatadas latitudes prehumanas desde donde venimos.

Luego de esta zambullida en los profundos mares prehumanos, y arribados a los ancestrales más primigenios del hombre, nos encontramos con que los seres anteriores al hombre en la escala general de la vida, los animales, no se hacen problemas para vivir; al contrario, todos sus problemas los encuentran resueltos. Estos seres prehumanos están dotados de mecanismos instintivos mediante los cuales solucionan automáticamente —casi mecánicamente— sus necesidades elementales. Por eso no sufren de preocupación ni de ansiedad.

Un halcón, un reptil, un antílope o un crustáceo viven sumergidos, como en un mar, en el seno gozoso y armonioso de la creación universal. Este seno sin contornos es un inmenso hogar en el que los seres prehumanos viven “cálida” y deleitosamente, y en plena armonía, generada por ese haz de energías instintivas que, como un misterioso entresijo, recorre y unifica a todos y cada uno de los seres de la escala zoológica.

Viven, pues, en una especie de unidad vital con todos los demás seres. No saben de aburrimiento ni de insatisfacción. No tienen problemas, repetimos. No pueden ser más felices de lo que son. Se sienten plenamente realizados. Esta “felicidad” la viven sensorialmente, aunque, como es obvio, no conscientemente.

Así vivía también el hombre en las primeras etapas de su evolución.

Pero en una de esas etapas aquella criatura que hoy llamamos *hombre* tomó conciencia de sí mismo: *supo que sabía; supo quién era*. Esta emergencia de la conciencia resultó para el hombre una contingencia de asombrosas, por no decir infinitas, posibilidades; pero, al mismo tiempo, una desventura con características casi de catástrofe.

Sintió que se le rompían las ataduras instintivas que lo ligaban al “paraíso” de aquel hogar feliz. Comenzó a experimentar la típica soledad de un exiliado, de al-

guien que ha sido expulsado de una venturosa "patria".

Se sintió solitario, porque comenzó a percibir que ahora era *él mismo*, diferente de los demás y separado de todos; que ya no estaba integrado unitariamente en el inmenso panteón de la creación, y que ya no era parte de aquella entraña tejida con todos los demás seres, sino que estaba *aparte*. Y, por primera vez, sintió tristeza y soledad.

Despertó de la larga y dulce noche prehumana; y, al despertar y tomar conciencia de sí mismo, la vida misma se le tornó en un enorme y aplastante problema: tenía que aprender a vivir.

Antes la vida se le daba hecha, espontánea y deliciosamente; ahora tendría que aprender a dar los primeros pasos con trabajo y fatiga. Antes el vivir era un hecho consumado; ahora un arte. Antes, una delicia; ahora, un desafío: todo lo tendría que improvisar, con sus correspondientes riesgos. De ahora en adelante, el interrogante será su pan y la incertidumbre su atmósfera.

Este despertar de la conciencia fue equivalente, en exacto paralelismo, al drama de un nacimiento: en el seno materno, la criatura todo lo tenía asegurado: respiraba y se alimentaba de la madre a través del cordón umbilical, sin esfuerzo alguno. Vivía en unidad perfecta con la madre, en una simbiosis plenamente gozosa, sin riesgos ni problemas. Sale a la luz, y todo son problemas: tiene que comenzar a respirar, a alimentarse trabajosamente; y, a lo largo de los años y hasta la muerte, su existencia será un incesante aprender a vivir.

Esto mismo sucedió con el "nacimiento" del hombre en el proceso evolutivo.

* * *

Al tomar conciencia de sí mismo, el hombre midió con precisión sus posibilidades y también sus im-

tencias. Y estas limitaciones se le transformaron en unos como muros estrechos de una cárcel, dentro de la que se sintió, y se sigue sintiendo, encerrado, sin posibilidad de evasión. ¿Cómo y en qué dirección salir? Y, por primera vez, el hombre se sintió desvalido e impotente.

Sin que se le pidiera autorización, y sin desearlo, se vio empujado al mundo; y, de pronto, se encontró con un ser desconocido, *él mismo*, en un lugar y tiempo que no había escogido, con una existencia no solicitada y una personalidad no cincelada por él mismo; con misteriosas dicotomías, que, como cuñas, lo dividen y desintegran, sin saber si es amasijo de piel, carne, huesos, nervios y músculos, o si, más allá de todo eso, su existencia tiene algún sentido.

El hombre se miró y se encontró extraño a sí mismo, como si tuviera dos personalidades al mismo tiempo, un ser incomprendido e incomprensible para sí mismo. Un desconcierto, poblado de interrogantes, cubrió sus horizontes como una densa niebla. ¿Quién soy yo? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? Y sobre todo, ¿qué hacer conmigo mismo?

Levantó sus ojos, y allá, a lo lejos, distinguió oscuramente la roja puerta de la muerte. Se analizó a sí mismo y concluyó que era un ser nacido para morir. Cercado por sus cuatro costados, sitiado como una ciudad indefensa, asediado a diestra y siniestra por las fieras, ¿cómo escapar? Y la angustia levantó su sombría cabeza, cerrándole el paso; una angustia que fue atenazando sus huesos y sus entrañas. ¿En qué dirección huir? No podía regresar al paraíso de la etapa prehumana; esa retirada estaba clausurada. Y viendo cerradas todas las salidas de la ciudad, el hombre pensó y deseó por primera vez la falsa salida de la muerte.

* * *

La razón lo obliga a caminar por los páramos infinitos hacia metas inaccesibles. Se propone alcanzar una

cumbre, y, arribado a la cima, divisa desde allí otra montaña más alta que lo reclama. Alcanzada esta segunda cumbre, distingue desde ella otra altura más eminente que, como una luz fatal, lo seduce irresistiblemente. Alcanza también esta altura..., y así sucesivamente, su vida es un proyecto escalonado de cumbres cada vez más elevadas y cada vez más lejanas, lo que acaba dejándolo perpetuamente desazonado e inquieto.

Condenado a caminar siempre, siempre más adelante, el hombre no puede detenerse, porque está sometido a un imperativo categórico que no lo deja en paz, sino que lo impulsa hacia una odisea que nunca acabará, en dirección de una Tierra Prometida a la que nunca llegará. El hombre es un arco en tensión destinado a alcanzar estrellas imposibles.

Seducido por lo desconocido, irrumpe en las regiones ignotas para descifrar enigmas y llenar de respuestas los espacios vacíos. Vive atormentado por anhelos anteriores que ni él mismo entiende y que, por otra parte, es incapaz de sosegar; que lo arrastran hacia lo infinito y lo absoluto, y le obligan a darse a sí mismo la razón de su existencia y a encontrar respuesta a todas las preguntas.

Viene de un mundo unitario. Esta impronta original lo obliga a buscar unidad consigo mismo y con los demás; pero, al mismo tiempo, se siente disociado por urgencias interiores y desafíos exteriores.

★ ★ ★

La razón le dicta una cosa, y la emoción otra. Desea mucho, y puede muy poco. Lucha por agradar a todos, y no lo consigue. Busca la armonía consigo mismo y con los demás, y, sin embargo, siempre está en tensión. Experimenta sensaciones desabridas, como la ansiedad, la depresión, la dispersión..., y no dispone de armas para ahuyentarlas.

Su mente es, con frecuencia, una prisión en la que se siente atrapado; y no puede prescindir de ella aunque quisiera, ni salir de esa prisión. Y así, a veces, una nube de obsesiones le obliga a dar vueltas y más vueltas, como una mariposa, en torno a una alucinación obsesiva, sin conseguir evadirse.

En suma, concluiremos con E. Fromm, que “la mente humana es la bendición y la maldición del hombre”. Es verdad que la Historia está lanzando sin cesar desafíos al hombre: cómo acabar con las guerras, superar el hambre, la enfermedad, la pobreza... Pero, por encima de todas las altas tareas que la Historia pueda encomendar al hombre, su quehacer fundamental y transhistórico es y será siempre: qué hacer y cómo hacer para llegar a ser dueño de su propia mente, de sí mismo. Dicho de otra manera: qué hacer para que la mente sólo sea fuente de toda bendición.

3. Unos amigos para el camino

En el capítulo III de este libro entregaremos, desarrollándolas ampliamente, numerosas y multiformes vías de salvación.

Pero, antes de penetrar en ese valle, me propongo depositar en las manos del lector, para el camino y provisoriamente, unos instrumentos de salvación que le acompañarán, como otros tantos amigos, mientras vamos recorriendo e inspeccionando los diversos manantiales de sufrimiento. De esta manera, y como sin darse cuenta, el lector ya está comenzando a ingresar en el deseado templo de la salvación. Estos amigos para el camino son los siguientes:

3.1. *Salvarse a sí mismo*

Ante todo, es necesario que el lector tome conciencia desde el primer momento de que siempre que utilizo la palabra "*salvarse*" no estoy haciendo referencia a la salvación cristiana; aquella que nos alcanzó Jesucristo, y que se consumará en la gloria eterna. Por el contrario, entendemos aquí la salvación en su acepción más popular y llana.

Por de pronto, no se trata de *salvar*: esto es, una acción dinámica por la que alguien libra a otro de un peligro, como cuando un salvavidas *salva* a un naufrago de una muerte segura. Hablamos de *salvarse*: esfuerzo por el que uno mismo, con sus propios medios, se pone a salvo evitando caer en un peligro o saliendo de una situación mortal.

Más concretamente, nos referimos a ciertas iniciativas que cualquier persona puede utilizar, a modo de autoterapias, para evitar o mitigar el sufrimiento. Hablamos, por ejemplo, de *salvarse* del miedo, *salvarse* de la tristeza, *salvarse* de la angustia, *salvarse* del vacío de la vida, *salvarse* del sufrimiento... y *salvarse* a sí mismo.

★ ★ ★

No hay especialista que pueda salvarme con sus análisis y recetas. La "salvación" es el arte de vivir, y el arte se aprende viviendo, y nadie puede vivir por mí o en lugar de mí. No hay profesional u orientador que sea capaz de infundir en el discípulo el coraje suficiente como para lanzarse por la pendiente de la salvación; es el mismo discípulo quien tiene que sacar desde su fondo ancestral las energías elementales para atreverse a afrontar el misterio de la vida con todos sus desafíos, reclamos y amenazas.

Es uno mismo quien puede y debe salvarse a sí mismo, para adquirir de esta manera la tranquilidad de la mente y el gozo de vivir. Para ello hay que comenzar

por creer en uno mismo, y tomar conciencia de que todo ser humano es portador de inmensas capacidades que, normalmente, están dormidas en sus galerías interiores; capacidades por las que, una vez despiertas y sacadas a la luz, el hombre *puede* mucho más de lo que imagina. Dispone, además, de la maravilla de su mente, grávida de fuerzas positivas a las que puede dar curso libre.

Hay que comenzar, pues, por creer en uno mismo y en la propia capacidad de salvación.

★ ★ ★

Cuando decimos *salvarse* no nos estamos refiriendo a "enfermedades" o, más concretamente, a disfunciones mentales. En el caso de tales "enfermedades", se trata, generalmente, de síntomas compulsivos u obsesivos por los que el "enfermo" no consigue funcionar en la sociedad como una persona normal.

Estos "enfermos" quieren o quisieran encontrarse en un estado tal que no se sintieran más infelices de lo que puede sentirse cualquier persona normal; y eso significa *curarse*, para estos casos. Estas personas, sin embargo, son una minoría en la sociedad —así como los enfermos son excepción en el conjunto de la humanidad—; necesitan atención profesional, y no nos referimos a ellas en la presente reflexión.

Pero hay otras personas que funcionan socialmente bien mediante mecanismos de disímulo (los "enfermos" no consiguen disimular) o de sentido común, pero interiormente son tristeza y dolor. Estos no son "enfermos", no tienen síntomas patológicos; pero sufren una agonía mortal, y, con frecuencia, ni siquiera saben por qué.

Sufren depresión, insomnio. Sacan a relucir sus problemas matrimoniales o profesionales. Pero no es ése su verdadero problema. Su problema es la sensación que tienen de que la vida se les va sin haber *vivi-*

do; de que se les están pasando los años y van a morir sin haber *vivido*. No les falta nada, y por tenerlo todo, hasta tienen buena salud, física y psíquica; pero están dominados por la sensación de que les falta todo.

Sin poder explicárselo, se sienten asediados por el vacío. Si se les pregunta por la razón de su vivir, responderán que no la tienen, o que, al menos, no la encuentran. Perciben que sus energías, si no están muertas, están, cuando menos, aletargadas, casi atrofiadas. Por eso sienten una desazón general y un cansancio vital.

★ ★ ★

Frente a este panorama, salvarse significa ir suprimiendo o disminuyendo las fuentes del sufrimiento mediante ejercicios y prácticas que más adelante exponaremos, trasponer las fronteras del dolor y de la angustia, superar la preocupación obsesiva por sí mismos, y así, adquirir la presencia de ánimo, el autocontrol y la serenidad, y, naturalmente, recuperar las ganas de vivir.

Salvarse significa soltar las energías almacenadas en el interior, que, frecuentemente, están constreñidas, y darles curso libre para el servicio de los demás. Significa, en una palabra, lograr plena seguridad y ausencia de temor; un ir avanzando, lenta pero firmemente, desde la esclavitud hacia la libertad.

Y esta sagrada tarea nadie la hará por mí o en lugar de mí. Yo tengo que ser el “salvador” de mí mismo.

Al fin y al cabo, estamos en el epicentro mismo del misterio humano: soy *yo solo* y *sólo una vez*. Los amigos y familiares pueden estar conmigo hasta unos ciertos niveles de profundidad. Pero en los niveles últimos, donde yo soy yo mismo y distinto de todos, “allá”, o asumo yo toda la responsabilidad o me pierdo, porque a esos niveles no llega ninguna ayuda exterior.

★ ★ ★

En las emergencias de la vida, con frecuencia nos encontramos con preciosos estímulos y luces. Hoy es la orientación de un maestro de vida; mañana, el acertado diagnóstico de un especialista; al día siguiente, el cariño y la veteranía de los padres. Entre todos ellos, sin embargo, no conseguirán salvarme.

Las orientaciones y consejos no tienen una eficacia salvadora automática por el hecho de que provengan de un maestro experimentado. Es la puesta en práctica la que convalida o invalida aquellas recomendaciones (y soy yo el que tiene que comprobarlo), porque, en fin de cuentas, cada persona experimenta las recetas con efectos diferentes, y es cada persona la que tiene que verificar si aquella recomendación le salva o no.

Al final, no existe otro “salvador” de mí mismo que yo mismo.

Debido a esto, ofrecemos más adelante algunos mecanismos sencillos, eficaces y prácticos, con los que cualquier persona pueda, por sí misma, eliminar por completo muchos sufrimientos o, al menos, suavizarlos. Si hasta ahora sufría como cuarenta grados —permítaseme la expresión—, que más tarde sufra como treinta y cinco, luego como treinta, y así sucesivamente.

Por eso, y para este contexto, sonará reiteradamente en los capítulos que siguen esta urgente recomendación: *¡sálvate a ti mismo!*

3.2. Despertar

Despertar es el primer acto de salvación.

La conciencia es como una minúscula isla, de pocos kilómetros cuadrados, situada en medio de un océano de profundidades insondables y horizontes casi infinitos. Este océano se llama el subconsciente.

A la vista nada se advierte. Todo está en calma. Pero en lo profundo todo es movimiento y amenaza. Hay volcanes dormidos que, de pronto, pueden entrar en erupción, energías ocultas que guardan retenida el

alma de un huracán, fuerzas propulsoras que encierran gérmenes de vida o de muerte.

El hombre, por lo general, es un sonámbulo que camina, se mueve, actúa, pero está dormido. Se inclina en una dirección, y con frecuencia no sabe por qué. Irrumpe aquí, grita allá; ahora corre, más tarde se detiene; acoge a éste, rechaza a aquél, llora, ríe, canta; ahora triste, después contento: son, generalmente, actos reflejos y no plenamente conscientes. A veces, da la impresión de ser un títere movido por hilos misteriosos e invisibles.

Es el mar profundo del hombre, el lado irracional y desconocido que, mediante mecanismos que parecerían sortilegios, lo van llevando en direcciones inesperadas y, en ocasiones, por rumbos disparatados. ¿Qué se hizo de la brújula? ¿Funciona todavía la libertad? Cuántas veces el hombre no entiende nada. Y sufre.

* * *

Sufre porque está dormido. No se da cuenta de que, como lo diremos tantas veces, el sufrimiento humano es puramente subjetivo. La mente es capaz de dar a luz fantasmas alucinantes, que luego atormentarán sin piedad a quien los engendró. Los miedos son, generalmente, sombras fantásticas, sin fundamento ni base en la realidad. El hombre está dormido.

Y dormir significa estar fuera de la objetividad. Dormir es sacar las cosas de su dimensión exacta. Es exagerar los perfiles negativos de los acontecimientos-personas-cosas. Dormir es proyectar mundos subjetivos sobre los sucesos exteriores. Las inseguridades y temores son, por lo general, hijos de una obsesión.

El miedo —insisto— engendra y distingue fantasmas por todas partes: éste no me quiere, aquél está en contra de mí, ese proyecto está destinado a fracasar, todos se han conjurado contra mí, están tramando desplazarme del cargo, aquellos otros me han retirado su confianza,

aquella ya no me mira bien, aquella otra no me saluda como antes, ¿qué le habrán contado acerca de mí?; la de más allá se muestra ahora fría y distante conmigo, ¿qué habrá pasado?... Y todo no es sino un engaño, o, al menos, una espantosa magnificación o mucha suposición. No hay nada de eso, o muy poco. Está dormido. Muchas personas viven estos sustos y alucinaciones en pleno día, con el mismo realismo con que se viven las pesadillas a media noche.

* * *

Los fantasmas narcisistas pueblan su alma de ansiedades, y no se dan cuenta de que todo es materia subjetiva, de que están dormidos. De tanto dar vueltas a sucesos infelices, acaban magnificándolos, y no se dan cuenta de que están soñando. Les sucede lo mismo que a las bolas de nieve: cuantas más vueltas dan, más grandes se hacen.

De pronto, se sienten atenazados por el terror, sin caer en la cuenta de que sólo se trata de una manía persecutoria, una alucinación que inventa y dibuja sombras siniestras, cuando, en realidad, nada de eso existe; están dormidos. Hechos intrascendentes los transforman en dramas, y peripecias ridículas las revisiten con ropajes de tragedia. Están dormidos.

No quiero decir que todo esto suceda a la mayoría de las personas en este tono y con este colorido. También hay muchos sujetos verdaderamente objetivos, por supuesto. Sin embargo, el trato con numerosas personas, a lo largo de no pocos años, me ha enseñado que la proyección subjetiva es, si bien en grados y momentos diferentes, un hecho mucho más generalizado de lo que se cree.

De todos modos, en el presente caso me estoy refiriendo en particular a quienes tienen tendencias subjetivas, aunque no necesariamente en un grado elevado:

los tipos aprensivos, obsesivos, acomplejados, pesimistas... Y no se trata de neurosis, sino de personas con inclinaciones subjetivas. Al exterior, su comportamiento no se diferencia del de los demás; pero interiormente no viven, agonizan.

* * *

Es preciso despertar. Y despertar es salvarse; es economizar altas cuotas de sufrimiento.

¿Qué es, pues, despertar? Es el arte de ver la naturaleza de las cosas, en uno mismo y en los demás, con objetividad, y no a través del prisma de mis deseos y temores.

Despertar es tomar conciencia de tus posibilidades e imposibilidades. Las posibilidades, para abordarlas, y las imposibilidades, para dejarlas de lado; darte cuenta de si un determinado hecho tiene remedio o no; si lo tiene, para encontrarle solución; si no lo tiene, para olvidarlo; tomar conciencia de que los hechos consumados, consumados están, y es inútil darse de cabeza contra ellos.

Despertar es darte a ti mismo un toque de atención para caer en la cuenta de que te estás torturando con pesadillas que son pura fantasía, de que lo que te espanta no es real; darte cuenta de que estás exagerando, sobredimensionando cosas insignificantes, y que las suposiciones de tu cabeza las estás revistiendo con visos de veracidad.

No te das cuenta de que tus aprensiones son sueños malditos, y nada más; y tus temores, puras quimeras. ¿Por qué tomarlas en consideración? Déjalas a un lado, porque son meros abortos de tu mente. Saber que los sueños, sueños son; saber dónde comienza la ilusión y dónde la realidad. Saber que todo pasará, que aquí no queda nada, que todo es transitorio, precario, efímero. Que las penas suceden a las alegrías, y las alegrías, a las penas; saber que aquí abajo nada hay absoluto; que

todo es relativo, y lo relativo no tiene importancia o tiene una importancia relativa.

Despertar, en suma, es saber que estabas durmiendo.

Basta despertar, y se deja de sufrir. A media noche, el mundo está cubierto de tinieblas. Amaneces, y... ¿dónde se escondieron las tinieblas? No se escondieron en ninguna parte. Sencillamente, no eran nada. Y al salir la luz se ha comprobado que eran *nada*.

De la misma manera, cuando tú estabas dormido, tu mente estaba poblada de sombras y tristeza. Amanece (despiertas), y ahora *ves* que tus temores y tristezas eran nada. Y al despertar se esfuma el sufrimiento, como se esfumaron las tinieblas al amanecer.

Basta despertar, y se deja de sufrir.

Siempre que te sorprendas a ti mismo, en cualquier momento del día o de la noche, agobiado por la angustia o el temor, piensa que estás dormido o soñando; haz una nueva y correcta evaluación de los hechos, rectifica tus juicios, y verás que estabas exagerando, presuponiendo, imaginando. Dedicate asiduamente al ejercicio de despertar. Siempre que te encuentres turbado, levanta la cabeza y sacúdela; abre los ojos y despierta. Muchas tinieblas de tu mente desaparecerán, y grandes dosis de sufrimiento se esfumarán. Verás.

Este es el segundo ángel en el camino: *despertar*. A lo largo de los capítulos siguientes, frecuentemente haremos resonar este clarín: *¡despierta!*

3.3. *Paciencia*

A las pocas semanas de nacer, los pájaros vuelan, los patos nadan, los gatos salen a cazar. A los quince minutos de haber salido a la luz, una llama ya se pone de pie y comienza a caminar detrás de su madre cordillera arriba. No necesitan aprender a caminar, volar, nadar, cazar. Por el mero hecho de existir, disponen de todos los resortes necesarios para defenderse y sobrevi-

vir. Se podría decir que todas las técnicas vienen elaboradas en las entrañas de su organismo; las traen aprendidas sin necesidad de entrenamiento: es el equipo instintivo, que los conduce certeramente por los caminos de la supervivencia.

No sucede así con el hombre. Una vez nacida, la criatura humana es el ser más desvalido de la creación. Todo lo tiene que aprender; y no precisamente en fuerza de una inspiración interior, sino que son los otros quienes se lo tienen que enseñar: primero, a andar; luego, a hablar; más tarde, a pensar y educarse.

Aprende, en suma, a utilizar la inteligencia, en lugar del instinto; con la particularidad de que el instinto funciona espontáneamente, casi mecánicamente; y, en cambio, el uso de la inteligencia presupone riesgos, porque obliga al hombre a realizar un complejo proceso de análisis, comparación, exclusión, opción..., todo lo cual involucra grandes incertidumbres e impredecibles emergencias. Y por este camino le llega al hombre un desabrido visitante, que, como sombra, nunca más se apartará de su lado: la ansiedad.

* * *

El aprendizaje del arte de vivir no se termina cuando el hombre alcanza su mayoría de edad, o al conseguir un diploma universitario para ejercer una profesión y ser autónomo. Porque vivir no consiste en ganarse el sustento cotidiano o en formar un hogar. ¿Qué consigue el hombre con haber asegurado una sólida situación económica o con haber educado una hermosa familia, si su corazón sigue agonizando en una tristeza mortal?

Vivir es el arte de ser feliz; y ser feliz es liberarse, en mayor o menor grado, de aquella ansiedad que, de todas formas, seguirá porfiadamente los pasos humanos hasta la frontera final.

El arte de vivir consistirá, pues, en una progresiva superación del sufrimiento humano, y, por este cami-

no, en una paulatina conquista de la tranquilidad de la mente, la serenidad de los nervios y la paz del alma.

Pero no se crea que esta felicidad la puede alcanzar el hombre como por arte de magia o como un regalo de Navidad. Si para obtener un título universitario o montar una próspera empresa el hombre ha necesitado largos años de esfuerzo, trabajando día y noche, con férrea disciplina, metodología y, sobre todo, con una tenacidad a toda prueba y por momentos heroica, que nadie sueñe con doblarle la mano a la ansiedad o en ganar la batalla del sufrimiento, llegando así a aquel anhelado descanso de la mente, con un trabajo esporádico y superficial.

Cuando decimos *paciencia*, queremos significar esfuerzo, orden y dedicación en la práctica de los ejercicios de autocontrol, relajación, meditación..., que más tarde presentaremos.

* * *

No vas a conseguir nada con sólo leer estas páginas o con abrigar buenas intenciones; es imprescindible que los deseos se transformen en convicciones, y las convicciones, en decisiones. Las decisiones, a su vez, tienen que conducirte, como de la mano, a reordenar tu programa de actividades; y, en medio de éstas, reservar espacios libres para practicar, diaria y metódicamente, los diversos ejercicios.

Si me dices que no dispones de tiempo, te responderé que el tiempo es cuestión de preferencias, y éstas, a su vez, dependen y derivan de las prioridades. Ahora bien, ¿cuál es la prioridad fundamental de tu vida?

No se trata de sanar una úlcera gástrica o de levantar un negocio deteriorado, ni siquiera de apuntalar un matrimonio resquebrajado. Todos estos propósitos son, ciertamente, nobles e importantes; pero en nuestro caso hay algo más primordial: nosotros estamos jugando y conjugando aquí nada menos que con el *sentido* de

una vida, expresión escurridiza que, al pretender encajarla en los moldes de una definición, se nos escapa de las manos.

¿Qué es, pues, sentido de la vida? Es aquel valor que da valor a todos los demás valores. De pronto, todo lo que es y hace una persona (palabras, actitudes, reacciones...) aparece revestido de un color y brillo tan particulares que no se puede explicar con palabras. Eso es el sentido de una vida. Es (¿cómo decirlo?) un cierto tono de alegría que no se traduce en una risa ni en una sonrisa; que envuelve a algunas personas vistiéndolas como de un aire primaveral, y que todos perciben desde lejos, y dicen: esa persona tiene un *no sé qué*, que no sé cómo calificarlo, pero ¡se la ve tan feliz!

Es, en fin, aquella sensación de plenitud que, en el otoño de sus años, al volver sus miradas hacia atrás, les hace exclamar a algunas personas: valió la pena; de verdad fue una venturosa aventura.

★ ★ ★

Pues bien, ese objetivo central de una vida no se conseguirá sin una dedicación metódica y ordenada. Para poder ahuyentar las sombras de la casa y dar lugar a la alegría, es imprescindible someterse a una ejercitación ininterrumpida de autocontrol y meditación a lo largo de los días y los años. No es necesario que lleves a cabo todas y cada una de las prácticas que incluiremos en el capítulo III. Sí es conveniente, sin embargo, probar y comprobar todas esas prácticas, y quedarse con las que produzcan mejores resultados.

No hay que olvidar nunca el misterio general e imponderable del ser humano; un mismo ejercicio, ejecutado en momentos diferentes, produce resultados diferentes en una misma persona. La vida es esencialmente ilógica, porque es esencialmente movimiento; movimiento oscilante de altibajos, sin vislumbrarse, con fre-

cuencia, las causas que originan tan desconcertante vaivén.

Cuando el hombre tendría motivos más que suficientes para saltar de alegría, está abatido. De pronto, en los días azules, su alma está nublada; y en los días nublados, su alma está en azul. No hay lógica. Tal persona deseó ardientemente conquistar aquella meta soñada, y, alcanzado el sueño, se queda insatisfecha, con un amago de decepción. De repente, cuando sus negocios iban viento en popa, su estado de ánimo está por los suelos; y cuando, a su alrededor, todo es desastre y ruina, no se sabe qué ángel interior lo estimula para seguir luchando.

Paciencia, que es el arte de saber, significa tomar conciencia de que la naturaleza humana es así. Hay que comenzar por aceptarla tal cual es, para no asustarse cuando los resultados no sean proporcionales a los esfuerzos o cuando los efectos hayan sido extrañamente imprevisibles.

★ ★ ★

Poniendo por delante estos presupuestos, con frecuencia te encontrarás con el hecho de que un ejercicio de relajación y concentración correctamente efectuado hoy te dejará relajado, y mañana, tal vez, tenso. En la vida no hay procesos uniformes. Al quinto día, por ejemplo, percibirás un progreso notable en el descanso mental, y al trigésimo día te sentirás más ansioso que el primero. Es normal: el camino de la "salvación", como el de la vida misma, no es llano y recto, antes bien, está erizado de dificultades: curvas violentas, pendientes empinadas, recaídas bruscas, contramarchas. Una meditación sobre la relatividad de la vida, hoy te deja insensible, y mañana te impacta profundamente.

El día menos pensado, cuando creías haber dado pasos decisivos hacia la tranquilidad mental, entras inesperadamente en una fatal crisis de angustia. Cualquier

día vas a sentirte hastiado de todas estas “terapias” y *caminos de paz*, con la aguda sensación de estar perdiendo el tiempo, e incluso hasta de estar haciendo el ridículo; y es probable que te asalte el apremiante deseo de tirarlo todo por la borda. No te asustes contigo mismo. ¡Despertar!: saber que las cosas son así, y aceptarlas como son, he ahí el misterio de la paciencia. En realidad, estás avanzando; pero este ascender está cuajado de retrocesos, vacilaciones y altibajos. Acepta con paz esa realidad.

Los resultados dependen de una serie de factores. El esfuerzo y la dedicación en la práctica de los ejercicios es un factor predominante. También influye la constancia: si una persona que se ha ejercitado con regularidad por años abandona de pronto la ejercitación, percibirá de inmediato, e inequívocamente, un estado de debilitamiento interior; es decir, que el miedo y la angustia comienzan de nuevo a golpear las puertas, regresa el nerviosismo, y vuelve a sentirse otra vez desasosegado e infeliz.

Los resultados dependen también —y en gran medida— del punto de partida o estructura de personalidad. Una persona cuyas entrañas están tejidas de melancolía o timidez, por ejemplo, y con mayor razón si anda por los cuarenta o cincuenta años (lo que quiere decir que sus rasgos negativos congénitos han sido largamente alimentados y han echado sólidas raíces en el subsuelo), necesitará gran empuje y alto corazón, así como una gran firmeza, para progresar por el camino de la liberación y poder así saborear los primeros frutos del descanso.

* * *

Desde antes de ver la luz, el ser humano trae escrita en sus entrañas la historia de su vida, y si no la historia misma, al menos los rasgos generales. Efectivamen-

te: marcadas y selladas, allá, en las últimas unidades vivientes, llamadas *genes*, trae el hombre escritas en claves cifradas las tendencias fundamentales que conforman el entramado de una personalidad: inclinaciones hacia la sensibilidad, sensualidad, timidez, impaciencia, generosidad, nobleza, mezquindad... Son los códigos genéticos.

Esta estructura no cambia. Se muere como se nace. Podemos, eso sí, mejorar, como también empeorar, pero siempre a partir de una estructura básica. No hay que hacerse ilusiones: un tipo orgulloso-rencoroso, por ejemplo, nunca se transformará en un ser manso y humilde de corazón. Quienes nacieron encantadores, encantadores morirán. Estructuras personales fuertemente inclinadas a la melancolía, por ejemplo, o negativamente conformadas, no serán esencialmente alteradas, aunque sí podrán ser mejoradas. Pero esta mejoría lleva un ritmo lento y desigual: si notas alguna mejoría de un año para otro, si hoy sientes más facilidad en controlar tus nervios, si sufres menos que antes, si te encuentras más relajado..., es señal de que todo va bien.

Los sufrimientos provenientes de un modo de ser nunca desaparecen totalmente; pero pueden suavizarse hasta tal punto que el sujeto se sienta muy aliviado, casi feliz.

* * *

Vale la pena sostener en alto el esfuerzo y la lucha, y canalizar todas las energías para una ordenada puesta en práctica de los mecanismos de liberación.

Es necesario despertar una y otra vez, y tomar conciencia de que se vive una sola vez; que este menú no se repite, y que tampoco podemos regresar a la infancia para reiniciar la aventura. Los años no perdonan. La mayor desdicha humana consiste en experimentar que la existencia se nos escurre de entre las manos sin haber saboreado la miel del vivir. Vale la pena dedicar

todos los esfuerzos a la tarea de las tareas: alejar de nuestras fronteras los enemigos de la vida: el sufrimiento y la tristeza.

Para alcanzar una cumbre tan alta, nos acompañará, en la pendiente de la ascensión, este tercer ángel: la *paciencia*.

El hombre de la sociedad tecnológica se ha acostumbrado a solucionar sus problemas buscando y esperando la salvación, poco menos que mágicamente, de los consultorios y las farmacias. ¡Vana ilusión y peligrosa dependencia! Lo menos que le puede suceder es que acaba perdiendo la fe y la confianza en sí mismo, descuida el esfuerzo, abandona en un rincón la paciencia y, sobre todo, olvida el hecho de que lleva en sus manos armas poderosas para salvarse a sí mismo.

Quien esté dispuesto a alistarse en las filas de la Gran Marcha hacia la liberación de sí mismo debe despertar, ponerse en pie, armarse de paciencia y ceñirse de coraje.

3.4. *Poder mental*

Las cosas existen en la medida en que existen en mi mente. Si estás profundamente dormido, nada existe para ti en ese momento. Aunque estén sucediendo cosas horribles en el lugar donde vives o se incendie la casa de tu vecino, para ti nada sucede.

Si se están difundiendo noticias sumamente desfavorables para ti, pero no te enteras de nada, toda esa maledicencia no te hiere ni te turba. Es como si esparcieran pétalos de rosa sobre tu cabeza.

Supongamos que dejan de funcionar tu corazón y tu conciencia por un paro cardíaco...; pueden insultarte, herirte, despedazarte, y a ti nada te importa, porque ya nada existe para ti. Una vez que ha dejado de funcionar esa fábrica de ideas y de sueños —la mente— que los engendraba, ya no existen para ti problemas: enc-

mistades, zancadillas, traiciones, ofensas... Para el muerto, todo está muerto.

De esto se trata: de adquirir un poder tan omnímodo sobre mi mente, que pueda interrumpir a voluntad su funcionamiento cuando me dé cuenta de que está siendo dominada por recuerdos desabridos y memorias dolorosas.

El ser humano, a través de un entrenamiento sostenido y metódico —que explicaremos en el capítulo III—, es capaz de llegar a adquirir la capacidad de suprimir momentáneamente toda actividad mental, de hacer un vacío o silencio total en su interior, hasta el punto de detener el curso del pensamiento cuando éste se halle atrapado por obsesiones o fijaciones negativas.

Este es, sin duda, el gran desafío del hombre para el hombre a lo largo de los siglos: qué hacer y cómo hacer para que yo llegue a ser dueño de mi mente, para que mi pensamiento esté únicamente ocupado por recuerdos estimulantes, ideas positivas, por motivos queridos por mí, y no por los que se me imponen.

Mientras no avancemos en esta dirección, no podemos hablar de libertad.

★ ★ ★

No hay peor prisión ni más dura esclavitud que una mente ocupada obsesivamente por evocaciones que-
mantes y complejos torturadores. Como tampoco mayor libertad que el tener a mano la llave que puede abrir y cerrar el curso de la actividad mental. Soberanía quiere decir ser el árbitro de mí mismo, de mi actividad interior.

Si todas las cosas existen para mí en la medida en que son captadas por mí, en la medida en que viven en mi mente, ya puede imaginar el lector que el dominio mental es un tesoro incomparable y la llave del reino de la serenidad.

Este es, pues, uno de los medios más poderosos de liberación. Con este fin, ofreceremos numerosos ejercicios para que el lector, a través de un paciente y constante entrenamiento, pueda alcanzar la capacidad de desconectar a voluntad el motor de su mente, de manera que se apaguen los fuegos y el alma se transforme en un huerto placentero.

Este *poder mental* será, pues, otro de los ángeles que nos acompañarán en todo momento en el largo recorrido que nos proponemos llevar a cabo.

Para referirnos a este *poder*, utilizaremos diversos términos, como *dejar*, *soltar*, *desprenderse*, *desligarse*, *olvidar*; en suma, expresiones que hagan referencia a esa sublime capacidad de desconectar a voluntad la atención de cualquier recuerdo o persona desagradable. Así lograremos amortiguar el ardor de tantos carbones encendidos.

Digamos, entre paréntesis, que, en ciertos ambientes, se utiliza la expresión *poder mental* para indicar la influencia que pueden ejercer ciertas personas sobre otras personas, acontecimientos o cosas. Como se ve por lo expuesto, nosotros lo entendemos aquí en un sentido muy distinto.

CAPÍTULO II

Las fuentes

“¡Oh, la mente, sí,
la mente tiene montes,
precipicios a pico,
de horror,
por nadie sondados”.

G. M. Hopkins

“Las furias de tu corazón
no podrán hacer nada
para que,
lo que sucedió,
no hubiera sucedido”.

“Deja que los muertos
entierren a los muertos”.

Evangelio

1. *Los disgustos*

Hoy más que nunca hay una sólida verdad, y es ésta: *mente* es el nuevo nombre de “infierno”. Infierno significa *sin salida*, y donde no hay salidas, hay angustia. Y angustia vale tanto como angostura, estrechamiento. Con sus muros circulares, la mente aprieta y estrecha entre sus anillos al pobre ser humano, que experimenta una sensación de ahogo y asfixia, como de quien tiene todas las salidas clausuradas.

Ya lo hemos afirmado anteriormente, y en las páginas que siguen vamos a desempolvar y airear esta verdad, noche terrible de la que es preciso despertar y salir: la masa general del sufrimiento humano es un producto de la mente. Para decirlo de una manera gráfica, el 90 por 100 del sufrimiento humano es materia subjetiva, como lo veremos a continuación. Naturalmente, no se trata de una proporcionalidad matemática, sino aproximativa.

Y este dato no es una amarga noticia, sino una *buena nueva*, porque está en nuestras manos la posibilidad de neutralizar, atenuar o transformar este subproducto de la existencia humana.

★ ★ ★

Somos nosotros mismos quienes engendramos los *disgustos*. Supongamos que hace tres meses te viste en-

vuelto en aquel escándalo: fue una situación injusta en la que ciertas personas levantaron un edificio de suposiciones gratuitas sobre un hecho real de tu vida, y tu prestigio rodó por los suelos. Todo ese desgraciado conjunto de circunstancias ya es un hecho consumado, y quedó allí para siempre anclado en el espacio y en el tiempo.

Si tú relegas al pasado ese suceso, lo olvidas, ya no existe para ti. Pero eres tú (¡despierta!) quien ahora rehace aquella pesada cadena de desgracias, y comienzas a recordar aquellos hechos, removiéndolos y reviviéndolos en tu mente como si acabaran de suceder; y luego te enciendes en furia, rabia y vergüenza, como si estuvieras metido en un círculo de fuego..., y es ahora cuando un hecho pasado se transforma en disgusto. Pero eres tú (¡atención!), sólo tú, quien está transformando un acontecimiento de tu historia pasada en un disgusto.

El disgusto es, pues, un producto de tu mente. Despierta y despréndete de los recuerdos dolorosos. ¡Basta de sufrir!

2. El fracaso

He aquí otro venero inagotable de abatimiento: el fracaso. También él es un producto mental. Veámoslo.

Tú tenías un proyecto, y calculabas que el plan alcanzaría un techo de cien puntos, digámoslo así; y te adheriste a esos cien puntos. Pero, al culminar la tarea, el proyecto alcanzó sólo cuarenta y cinco puntos. Fue, pues, un resultado negativo; pero, en realidad, no fue negativo, sino solamente inferior a tus previsiones.

Entre frustrado y herido por el amor propio, tu cora-

zón comienza ahora a resistir mentalmente, a rechazar cordialmente aquel resultado, inferior a lo esperado. Y es entonces cuando ese resultado negativo se convierte en fracaso.

¿Dónde estuvo el error? ¿En haber apuntado demasiado alto, ilusionándote con alcanzar los cien puntos? No, ciertamente, sino en haberte *adherido* a esos cien puntos. Entre tu persona y los cien puntos se estableció, pues, una vinculación apropiadora.

Forjaste en sueños una imagen dorada, te identificaste con ella casi en una especie de simbiosis, y ahora la construcción de tu mente se derrumba, haciéndose trizas. Desilusión quiere decir que una ilusión se deshace y esfuma. Te hiciste una ilusión a la que te abrazaste con toda tu alma, y al deshacerse la ilusión se produjo en ti una especie de desgarramiento, el despertar amargo de quien estaba abrazado a una sombra.

★ ★ ★

El fracaso es, pues, un concepto subjetivo y relativo.

Nace y vive en la mente cuando y en la medida en que rechazas el resultado. Y, a partir de ese momento, el fracaso comienza a presionarte, o, al menos, tú así lo sientes. En la medida en que sientes esa presión, tú la resistes con toda el alma: presión y resistencia son siempre acciones correlativas. En la medida en que la resistes, la presión del fracaso es aceleradamente más opresiva.

Y así, encerrado en ese círculo vicioso, mortífero y fatal, el hombre puede llegar a ser víctima de profundas perturbaciones de personalidad. ¡Despierta, pues!, y advierte que no es el fracaso el que te tiene atrapado a ti, sino que eres tú y sólo tú el que está dándose de cabeza, con tus resistencias mentales, contra aquel resultado negativo. Es una locura.

Aquello que, inicialmente, no fue más que un resultado imprevisible y parcial, a fuerza de darle vueltas en

la cabeza y resistirlo en el corazón, lo has ido convirtiendo en un espectro monstruoso que te atemoriza y oprime. El problema está en ti.

★ ★ ★

¿Qué hacer, pues? Mirando a tu futuro, es necesario distinguir dos cosas: el esfuerzo y el resultado. El esfuerzo depende de ti; el resultado, no.

En lo que depende de ti, debes lanzarte al combate con todas las armas y todos los medios a tu alcance: la experiencia de la vida, la colaboración de los demás, el sentido común, la ley de la proporcionalidad, el idealismo, el entusiasmo, la discreción... En un campo de batalla, el estratega no puede descuidar ningún detalle; de una pequeña imprevisión puede depender una derrota.

De igual manera, en cada proyecto de tu vida, luego de proponerte una meta alta, razonablemente alta, debes poner en acción, con sagacidad y tesón, todos los medios de que dispongas para alcanzar esa meta. Debe haber, pues, una *pasión*.

Pero también debe haber *paz*.

Como hemos dicho, el “pecado” consiste en establecer una atadura adhesiva y afectiva entre tu corazón y el resultado de aquel proyecto, lo que equivaldría a apropiarse un resultado imaginario y supuestamente alto.

Corres un riesgo, que consiste —reiteramos— no en que el supuesto resultado sea brillante, sino en habértelo *apropiado* antes de que se produjera; se trataba, pues, además, de una ilusión. A causa de esta apropiación, si el resultado es inferior a lo imaginado, vas a tener la impresión de que ha habido un *robo*, de que se te ha hurtado algo que ya considerabas como propio en tu imaginación. El mal estaba en la apropiación.

Y cuando una propiedad la sentimos amenazada, surge el *temor*, que no es otra cosa sino la liberación de energías defensivo-agresivas, desencadenadas para de-

fender la propiedad amenazada. En nuestro caso, a este temor lo llamamos *preocupación*.

Y la preocupación por los resultados va ensombreciendo la vida y quemando gran parte de las energías psíquicas.

No es posible dormir bien cuando uno se siente atormentado por el aguijón del *¿qué será?* Quien está agobiado por alguna preocupación tampoco se alimenta debidamente; y las tensiones impiden, asimismo, el buen funcionamiento del sistema digestivo, y especialmente de los intestinos. Cualquier persona que se encuentre en esta situación irá descendiendo cada vez más por la pendiente de la inseguridad, y acabará siendo dominada por toda clase de complejos. La preocupación por los resultados es, pues, la raíz de innumerables daños.

★ ★ ★

¿Qué hacer, pues? Una vez agotados todos los recursos y que se acabó el combate y todo está consumado, el sentido común y la sabiduría más elemental de la vida nos confirman que es insensatez perder el tiempo en lamentaciones, dándose de cabeza contra el muro indestructible de un hecho consumado. Relega los resultados al rincón del olvido y quédate en paz; una paz que brotará justamente cuando te hayas desasido de los resultados.

En último término, ¿de qué o de quién dependen los resultados? De una cadena absolutamente imponderable de causalidades, que, ciertamente, se halla muy lejos de mi alcance: cuántas veces mi libertad y la de los demás están notablemente condicionadas, al menos en ciertas zonas de nuestra personalidad; también influyen los estados de ánimo, los factores climáticos o biológicos, la rivalidad de los demás, o simplemente otras eventualidades imprevisibles.

Si los resultados no dependen de ti, es locura pasar

días y noches alucinado por la obsesión del fracaso. ¡Basta de humillarse! ¿Avergonzarse? De nada. Y no permitas que los complejos llamen a tu puerta. Suelta las ataduras que te ligaban emocional y adhesivamente a los resultados, y quédate en paz con la satisfacción de haber hecho lo que estaba en tus manos, aceptando la realidad tal como es; ocupado, sí; pero nunca preocupado.

He aquí, pues, el secreto para el combate de la vida: engarzar en un mismo haz estas dos dispares energías: *pasión y paz*.

3. Los focos luminosos

El bien y el mal están siempre dentro del hombre. No proceden de afuera hacia adentro, sino de adentro hacia afuera. Todo hombre es poseedor de una varita mágica, capaz de transformar todo lo que toca en oro y bendición. Porque, si es verdad que en la mente humana se fraguan los enemigos, también lo es que la mente del hombre es el hontanar de todo bien y todo amor.

Todo lo que resistimos mentalmente lo convertimos en enemigo. Si no me gustan estas manos, ellas son mis enemigas. Si no me gusta esta nariz, estos dientes, este color, esta estatura..., se convierten en mis enemigos, despiertan en mí los mismos sentimientos de repulsa que un verdadero enemigo. Y así, te esfuerzas por no aparecer en público, ocultas tus manos...; en suma, te tratas a ti mismo como si fueras enemigo de ti mismo, humillándote, avergonzándote. Y avergonzarse de sí mismo es lo mismo que autocastigarse.

Muy en lo hondo de todos estos sentimientos palpitan un sinnúmero de fatuidades, actitudes narcisistas,

truncadas escalas de valores, megalomanías y otras mil hijas de la vanidad; todo lo cual lo analizaremos más adelante. Por el momento, es suficiente con que caigamos en la cuenta de cómo y dónde se forjan nuestros enemigos.

Si tu vecino te desagrada, lo transformas en un enemigo. El problema no está en él, sino en ti. Y cuanto más lo resistas, más lo sentirás como enemigo. La enemistad crece en la medida que aumenta la repulsa de tu corazón.

Si no te gusta este día triste y oscuro, este día es tu enemigo. Si te molesta la tos de quien está a tu lado, la voz de un vecino, la manera de caminar de aquél, la mirada del otro, este ruido, aquella temperatura, esta actitud, aquella reacción..., tu alma acaba convirtiéndose en una ciudadela rodeada de enemigos por todas partes.

Y entonces millares de seres pueden ir despertando en ti sentimientos hostiles, reacciones agresivas y airadas. Las realidades, en tu entorno, son tal como son; y si tú las dejaras *ser como son*, todas ellas serían tus amigas. Pero los dardos parten de tus propias almenas.

Y aquí comienza a vislumbrarse uno de los grandes capítulos de salvación, que ofreceremos más adelante: dejar que las cosas sean lo que son; contemplar y considerar como *buenas* todas las cosas.

★ ★ ★

En toda reacción humana hay que distinguir dos elementos: el agente exterior (estímulo) y el impacto. Un agente exterior, estridente y violento, golpea en un mar de armonía, y no pasa nada, no se produce herida alguna. Normalmente, el impacto es proporcional al estímulo; pero la cuantía del impacto puede depender también del receptor.

Por ejemplo, los defectos congénitos de personalidad aumentan en la medida en que aumenta el estado ner-

vioso de la persona. Un tipo rencoroso lo es mucho más cuando está especialmente irritado. Un temperamento irascible se coloca al borde de la locura cuando enfrenta una crisis de nervios. En los momentos de agudo nerviosismo, una personalidad hipersensible es capaz de convertir las agujas en espadas.

El impacto depende, por consiguiente, no sólo de una estructura determinada de personalidad, sino también de los estados de ánimo.

Más aún, yo diría que el fenómeno de las tensiones, disgustos, furias, depresiones... no depende tanto de los agentes exteriores como de la debilidad o blandura del sujeto receptor. Porque, en último término, los agentes exteriores estimulan o impactan en la medida de la blandura de la materia receptora.

Ningún estímulo exterior, ni aun el más violento, puede herir a quien se esfuerza por temperar su carácter, transformar su corazón en un acogedor regazo, habituarse al autocontrol, serenar su sistema nervioso, entrenarse en la concentración y la meditación, avanzar, en fin, lenta pero firmemente hacia la tranquilidad mental y la paz.

★ ★ ★

Por este camino, llegamos a una halagüeña conclusión: en nuestras manos están las llaves de oro que pueden transformar los males en bienes y los enemigos en amigos.

La primera condición para esta portentosa alquimia es, una vez más, despertar: sacudirse el sueño, liberarse de esa confusión nocturna, abrir los ojos y darme cuenta de que, si acepto a ese vecino desagradable, lo convierto en un buen amigo.

Como estoy irritado, todo me irrita. Como estoy desasosegado, todo me molesta. Las cosas-personas que me rodean son buenas, limpias, luminosas. Es mi ópti-

ca particular, son mis ojos los que las contemplan a través del prisma oscuro de mis descontentos; y por eso me resultan irritantes y hostiles. El problema está ahí.

La primera llave de oro consiste en contemplar y apreciar los lados positivos de las cosas-personas.

Si esas manos no son bonitas, ellas, en cambio, realizan millares de prodigios; tantos, que una tercera parte de la producción cerebral está dirigida y es consumida por las manos. ¿Pensaste alguna vez qué sería de ti sin esas manos? ¿Has visto alguna vez una persona sin manos? Es una fatuidad monstruosa avergonzarse de ellas porque no tengan bellas proporciones, cuando, en realidad, son una maravilla de la creación. Nos dejamos deslumbrar por la envoltura de las cosas, que nos impide ver los tesoros interiores. Somos fatuos, y estamos dormidos.

Puede ser que tus ojos no sean hermosos, pero ¿qué sería de ti sin esos ojos, ventanas por donde penetra el resplandor del mundo? Es tan asombrosa su anatomía que los sabios enmudecen cuando logran captar toda su complejidad y precisión. ¿Qué sería de ti sin esos ojos? Una noche eterna.

Puede ser que esa dentadura no sea uniforme y blanca; pero ¿pensaste alguna vez con qué orden y sabiduría están dispuestos y articulados esos dientes y qué admirable función desempeñan en el sistema digestivo?

En este tu modo de ser, tal vez te pesen y opriman ciertas tendencias negativas, como el rencor o la impaciencia. Hasta es posible que la cruz, pesada cruz, seas tú mismo para ti mismo. Pero ¿pensaste alguna vez que, si tienes siete defectos, dispones, en cambio, de sesenta cualidades?

Fracasaste en este último intento; pero ¿por qué no piensas en todos los intentos que te resultaron exitosos? ¿Por qué no fijar los ojos en los focos luminosos? Mientras los demás te consideran como un hombre de suerte y de éxito, tú, en cambio, te sientes descontento

y abatido, porque fijas la atención precisamente en los episodios más negativos de tu vida.

★ ★ ★

Puede ser que tu compañero de trabajo o tu vecina sean impacientes e irascibles; pero te olvidas de que tienen un enorme espíritu de servicio, y aun, a veces, rasgos verdaderamente conmovedores de generosidad.

En la valoración global de una persona sucede, con frecuencia, que nos fijamos tan obsesivamente en un defecto determinado, que acabamos identificando y definiendo a esa persona como si “*fuese*” ese defecto, evaluando toda su personalidad a través de ese defecto y como concluyendo en la ecuación de que ella es igual a su defecto. Y muchas veces ni siquiera se trata de un defecto, sino de una reacción esporádica y aislada; y somos capaces de objetivar y retratar a la persona entera por ese momento de emergencia. ¡Una monstruosa caricatura, sin duda! Siempre dormidos. Es necesario despertar y hacer funcionar correctamente el cuadro de valores.

De manera análoga, puede suceder otro tanto acerca de ti mismo o de tu propia historia: un defecto tuyo o un fracaso se te pueden fijar de tal manera que te puedes ir quedando con la impresión global de que tu vida o tu persona han sido, o son, una calamidad. Despierta, haz una correcta evaluación, y verás que son infinitamente más las joyas y los tesoros que las ruinas.

Te defraudaron los amigos. Aquel dorado proyecto se vino al suelo estrepitosamente. Un error de cálculo hizo que el negocio fracasara. Pero, ¡cuántas lecciones aprendidas! ¡Cómo te ayudaron a liberarte de manías de grandeza y otras obsesiones que te esclavizaban! No hay en el mundo infortunio o contratiempo que no encierre aspectos positivos y lecciones de vida.

Esta es, pues, la primera llave de oro, que más adelante estudiaremos a fondo: tratar de descubrir el lado positivo de las cosas.

4. *Los imposibles, dejarlos*

Hemos dicho que los acontecimientos-personas-cosas son mis enemigos en la medida en que yo los rechazo. Las cosas me agradan o desagradan a la vista, al oído y a los demás sentidos; y al desagrado corresponde mi rechazo o resistencia. Pero “desagrado” es un concepto relativo; hace referencia a la relación entre el objeto-agente y mi sensibilidad. Y esta sensibilidad es, o puede ser, terriblemente subjetiva: tornadiza, según el viento de los preconceptos, juicios de valoración, convicciones, fuerza de voluntad, estados de ánimo...

En el fondo, podemos decir que todo sufrimiento es una resistencia mental; y donde hay resistencia, hay sufrimiento. Ahora bien, si el hombre acaba constituyéndose en enemigo de todo cuanto rechaza, puede llegar a transformarse en un ser universalmente sombrío, suspicaz, temeroso y temible a la vez. Y puede entrar en un círculo vicioso: cuanto más le desagradan las cosas, más las rechaza, y cuanto más las rechaza, más le desagradan. Urge salir de estos círculos de fuego. Busquemos las puertas de salida. ¡Basta de sufrir!

★ ★ ★

La resistencia emocional es una oscura fuerza subjetiva que tiende a anular y dejar fuera de combate todo aquello que le desagrada. Un rechazo mental, con una

estrategia aplicada metódicamente, puede ayudar a vencer, parcial o totalmente, a ciertos enemigos del hombre, como la enfermedad, la injusticia, la pobreza.

Por eso, y para evitar caer en los brazos de la pasividad, el caminante, frente a los obstáculos que le salen al paso en el camino, debe preguntarse: ¿Puedo anular este obstáculo? ¿En qué medida puedo mitigar su virulencia o peligrosidad? ¿Hay algo que hacer?

Y, como respuesta, nos encontraremos con realidades hostiles al hombre, que pueden solucionarse en un ciento por ciento; o, en algunas ocasiones, en un porcentaje menor: el 40, el 15 o el 5 por 100. En este caso hay que encender todos los motores, y poner en acción una estrategia con la plenitud de fuerzas, para dejar a los "enemigos" fuera de combate.

Puede suceder también que tengamos que enfrentarnos con situaciones o realidades que nos desagradan o nos provocan rechazo, y que no está en nuestras manos solucionarlas o son esencialmente insolubles. Las denominamos *situaciones límite, hechos consumados* o, simplemente, un *imposible*.

Y dejamos constancia aquí de lo que irá apareciendo a lo largo de estas páginas: que, en una proporción mucho más elevada de lo que pudiéramos imaginar, somos impotencia; que muchas veces no hay nada o muy poco que hacer; que nuestra libertad está profundamente condicionada, a veces aprisionada y con frecuencia anulada; que somos esencialmente indigentes; que lo que podemos es muy poco o casi nada. Quien sea capaz de aceptar todo esto sin sublevarse, ya está a la mitad de camino de la liberación.

Así pues, enfrentados a situaciones dolorosas, deberíamos preguntarnos: ¿Puedo modificar esto que tanto me molesta? ¿En qué medida? ¿Qué es lo que puedo hacer? Si las puertas están abiertas y es posible hacer algo, hay que avanzar decididamente por esas puertas hasta el campo de batalla para librar allí el combate de la liberación.

Pero si las puertas están cerradas y no hay nada que

hacer, es locura reaccionar airadamente, como si pudiéramos anular lo irremediable con actitudes agresivas.

He aquí, pues, la puerta ancha de la liberación: *los imposibles, dejarlos*.

4.1. El tiempo pasado

El tiempo es metafísicamente irreversible. No es posible hacer el viaje de regreso al pasado a lomo del tiempo. No podemos retroceder ni un minuto ni un segundo. Todo lo que ha sucedido desde este instante para atrás es un hecho consumado, un *imposible*. Y la rememoración del pasado puede convertirse en el manantial más abundante de tristeza y sufrimiento para la mayoría de las personas. Es hora de despertar, y... los imposibles, dejarlos.

¿Qué diríamos de una persona que se acercara a una pared y comenzara a darse golpes contra ella? Pues ésa es la situación de quien se empeña en amargarse la vida recordando y reviviendo historias dolorosas. Historias que son tan inmovibles como los muros de una ciudadela. Los muros de tu casa, aunque sean de hormigón, pueden ser derribados golpe a golpe. Pero los bloques de los hechos consumados no serán removidos ni un milímetro por los siglos.

Avergonzarse de ellos recordándolos es como darse de cabeza contra la pared. Si nunca han de ser removidos, ¿por qué empeñarse en empujarlos? ¿Para qué restirlos? Déjalos.

* * *

Hace cinco años te calumniaron. Hace dos años y medio te traicionaron. Sólo hace una semana hiciste el ridículo en un momento decisivo para tu vida profesional. Ocho meses atrás perdió la vida en un accidente de carretera uno de los tuyos. Hace siete semanas te

viste envuelto en aquel juego de envidias y maledicciones y estuviste a punto de perder tu empleo.

Los hechos ya están consumados. Aunque viertas un mar de lágrimas, aunque te encolerices derramando amargura como un volcán, todo es inútil; esos hechos no serán alterados jamás. ¿Para qué resistirlos? Déjalos en el olvido.

Al recordarlos, les vuelves a dar vida. Es una locura. Sólo tú eres el afectado, y sufres. Quienes tanto daño te hicieron disfrutan ahora de la vida alegremente y nada les importa de ti. Ellos viven su vida y tienen sus propias preocupaciones. Al removerlos en tu recuerdo, sólo tú sufres, sólo tú te quemas. Estás dándole de cabeza contra los muros irremediables. Es una insensatez. Despierta, y las cosas que no tienen remedio, relégalas al olvido. Basta de sufrir.

Graba bien esto en tu mente: las furias de tu corazón nada podrán hacer para que lo que sucedió no hubiera sucedido.

* * *

Hay personalidades con las siguientes características: son fuertemente subjetivas y con tendencias pesimistas. Y, naturalmente, viven dominadas por delirios de persecución, accesos de suspicacia y de aprensión. Estas personas no viven, agonizan. A lo largo de los años me he encontrado a diario con esta clase de personas, si bien con fallas en proporciones diferentes.

Viven recordando historias pasadas, a veces muy remotas, en las que ellas se vieron envueltas en circunstancias desagradables; enfrentadas con personalidades importantes, por las que se sintieron despreciadas o rechazadas, o, al menos, subestimadas. Y ahora, después de tantos años, al recordar todo aquello, se llenan de vergüenza, tristeza y confusión tan vivamente como si hubiera sucedido ayer mismo.

Todo es una desgraciada re-creación subjetiva.

Cuando uno les dice: mira que estás metido en un sueño irreal, que todo es mentira, nada de eso existe ahora..., sienten un gran alivio.

Para estos sujetos, que son muchos, los archivos de su vida son una fuente abrumadora de tristeza. Reviven su historia con los colores más negros. Sin darse cuenta, porque *están dormidos*, continúan imaginariamente envueltos y enredados entre los pliegues de aquellos acontecimientos, ya tan lejanos, culpando a los demás, agrediéndolos mentalmente y esforzándose por justificarse ante sí mismos y ante los demás.

* * *

Les sucede exactamente igual que al que tiene una pesadilla nocturna y la *vive* de tal manera que despierta con taquicardia, sudores y otras manifestaciones características de quien ha afrontado una lucha horrible y descomunal. Asimismo, estas personas reviven en su imaginación historias tormentosas, hasta el punto de que quisieran justificarse y dar explicaciones a aquellas personas ante las que se sienten culpables, con el fin de recuperar la estima que perdieron. Reviven fragmentos de una historia que, al hacerse presentes, les vuelven a provocar, en mayor o menor grado, sentimientos de autocompasión o de culpabilidad.

Es un torbellino insensato e irracional. Una recordación y escenificación de una cabeza loca. Todo es mentira. Hay que despertar, liberarse de esas quimeras y respirar en paz. ¡Basta de sufrir!

Ya hemos dicho que los hechos consumados están anclados para siempre como muros inamovibles e indestructibles. Déjalos estar allí donde están. Al recordarlos, te estás destruyendo. Ten piedad de ti mismo y no seas tu propio verdugo. Suelta todo, respira y sé feliz.

¿Qué le diríamos a alguien que tomara una brasa ar-

diente en sus manos? Le diríamos: ¡cuidado, suelta esa brasa, porque te vas a quemar! Eso mismo es lo que uno se ve obligado a gritar muchas veces para despertar a quienes están dormidos sobre carbones encendidos. Y “soltar” quiere decir retomar el control de la mente, desligar la atención de aquellas escenas o personas, tranquilizar los nervios y recuperar la serenidad del espíritu.

★ ★ ★

Lo que acabamos de decir les sucede sobre todo a quienes tienen tendencias marcadamente subjetivas. Pero, en general, para la mayoría de las personas, los archivos de su vida se convierten en surtidores de agua hirviente: están tristes porque recuerdan cosas tristes, y al recordarlas, les dan vida, abriendo de nuevo las viejas heridas, que nunca dejan cicatrizar totalmente.

Por obra y gracia de una fantasía siempre activa, repiten una y otra vez los platos más amargos de la vida, lo que acaba cegándoles las fuentes de la alegría de vivir.

En todo momento, estas personas deben estar atentas a sí mismas, porque, al menor descuido, vuelven a “dormirse” y regresan a los campos minados de los recuerdos más ingratos, y su corazón comienza a sangrar de nuevo.

Es indispensable estar alerta y advertir que es una insensatez revolver los archivos que contienen una historia irremediablemente muerta. Es lo que expresa muy bien el refranero popular: “Agua que no has de beber, déjala correr”, o, como aconseja el Evangelio: “Deja que los muertos entierren a los muertos”. Deja que las hojas caídas se descompongan y mueran. Tú mira hacia adelante, y cada mañana comienza a vivir de nuevo.

Aquellas personas que influyeron tan negativamente

en momentos decisivos de tu juventud, aquellas equivocaciones que más tarde tanto lamentaste..., déjalas, que las arrastre la corriente del olvido.

Aquel fracaso, que, por ser el primero, te hirió tan mortalmente que por muchos años respiraste por esa herida, aquellas hostilidades nacidas de ruines envidias, aquella zancadilla artera, aquellas incomprendiones, aquellas medias verdades, más perniciosas que la calumnia, que arruinaron tu prestigio..., déjalo todo, que lo arrastre la corriente a la región del olvido.

Los que nunca te apreciaron, los que siempre te despreciaron, aquella crisis afectiva que fue como un vendaval para el proyecto de tu vida, aquel descabro en tus negocios que remeció la economía doméstica, aquellos ideales que nunca pudiste realizar..., déjalo todo en la paz de los muertos, y tú, *vive*.

Las aguas que pasaron, no vuelven a pasar. *Requiem* sobre las hojas muertas y los archivos olvidados. Tú levanta la cabeza, abre los ojos, mira hacia adelante y avanza hacia un mundo de alegría y esperanza.

4.2. Las piedras del camino

El camino está sembrado de piedras, generalmente toscas, con frecuencia puntiagudas, rara vez lisas y redondas. ¿Qué hacer con las piedras del camino? ¿Pulverizarlas a golpe de martillo? ¿Sepultarlas bajo tierra? ¿Arrojarlas una por una al río?

El caminante tropieza con ellas a cada paso, se lastima los pies, se hiere y sangra. No las puede sortear haciendo un rodeo por las lomas onduladas. Quíerale o no, las piedras están ahí, esperándole. ¿Qué hacer, pues, con ellas?

El avión llega con mucho retraso. La reunión concluyó en un clima muy tenso. El granizo arrasó con los trigales. El jefe quedó muy ofendido. Se nos reventó un neumático. La conferencia se alarga demasiado. El

locutor tiene una voz desagradable. El tráfico está atascado. ¡Qué tipo tan antipático! Hay una larga fila de espera. Los vecinos han sufrido un asalto armado. Han puesto una música estridente. No nos fue bien en los exámenes. Nuestro equipo perdió. Tenemos que cambiar de casa. La inflación se ha disparado. Ha habido un terrible accidente aéreo. La tasa de crecimiento ha descendido. Las heladas amenazan la cosecha de este año. Los padres se han separado. En el Oriente ha re-
crudecido la guerra. Hemos perdido el pleito. En un accidente de carretera hubo tres muertos y cinco heridos. A mamá le han dado tres meses de vida. Las inundaciones han devastado el poblado. Al hermano le han hipotecado la casa. Según todos los indicios, se trata de un carcinoma...

He aquí las piedras en el camino.

Metidos en esta pira roja, cercados por todas partes, y diariamente, por las llamas hambrientas, ¿cómo mantener los nervios en calma? ¿Cómo no sucumbir a este asedio pertinaz? ¿Cómo evitar ser devorados por la angustia? ¿Cómo salvarnos de la muerte cotidiana? ¿Cómo transformar las piedras en amigas o hermanas?

★ ★ ★

La regla de oro es ésta: dejar que las cosas sean lo que son. Una vez que he llegado a la conclusión de que no hay nada que hacer por mi parte, y que los hechos se harán porfiadamente presentes a mi lado, sin mi consentimiento, la razón aconseja aceptarlo todo con calma, casi con dulzura.

Aceptar significa admitir, sin irritación, que el otro sea tal como es, que las cosas sean como son. Utilizamos indistintamente ambos verbos: *aceptar* y *dejar*; y, si bien es verdad que aceptar tiene un tono más bien activo, y dejar más bien pasivo, en el fondo, ambos hacen referencia a la misma actitud.

No te dejes acribillar por las saetas que te llueven desde todas partes. Más bien, suelta los nervios, concentra serenamente tu atención en cada suceso que se hace presente a tu lado, y, en lugar de irritarte, *deja* tranquila y conscientemente —casi cariñosamente— que *cada cosa*, una por una, *sea*.

No maltrates a las piedras que encuentres en tu camino. No las resistas. No te enojes con ellas ni las trates a puntapiés. Sólo tú sufres con eso. No transfieras cargas emocionales agresivas a todo lo que te sucede; el blanco de tales furias eres tú mismo, sólo tú.

Sé delicado con las piedras. Acéptalas tal como son. Tus cóleras no las pueden atemperar. Sé cariñoso y dulce con ellas; ésa es la única manera de que ellas no te hieran. Y si no puedes asumirlas, si no las puedes cargar a hombros con ternura y llevarlas a cuestras, al menos déjalas atrás, sobre el camino, como amigas.

He aquí la piedra filosofal para transformar los enemigos en amigos y disecar innumerables manantiales de sufrimiento.

4.3. *La hermana enfermedad*

El aguijón de la enfermedad no es el dolor físico, ni la distorsión orgánica, ni siquiera las limitaciones de que rodea al sujeto, sino la perturbación mental.

Un perrito puede tener el colon irritado o insuficiencia coronaria; pero como no está vuelto sobre sí mismo ni pensando en su dolor o enfermedad, sino que vive “fuera de sí”, apenas *sufre*.

El perrito no molesta a la enfermedad con su irritación; deja en paz a la enfermedad, y así ésta no es una vecina molesta para él, sino una compañera de camino, casi una amiga.

He ahí la senda de la sabiduría. Una vez que el hombre ha hecho y está haciendo cuanto está en sus manos para vencer la enfermedad, debe deponer toda agresivi-

dad, no irritarse contra ella, no entrar en enemistad con ella, dejarla en paz.

Y si va a ser porfiadamente acompañado por la enfermedad a lo largo de los días, que no sea en calidad de enemiga, sino de hermana y amiga. Todo cuanto se acepta se transforma en amigo, en una reconciliación sin fronteras.

¡La hermana enfermedad!

* * *

Acepta con paz cualquier defecto corporal: reuma, artrosis, cojera, miopía, calvicie, canicie, dentadura defectuosa, nariz prominente, ojos apagados...; deformaciones o malformaciones en el rostro, la boca, la piel, el cuello, los brazos, la espalda, las manos, las piernas...; deficiencias en el oír, en el andar, en el hablar...

No avergonzarse de nada, no entristecerse, no ruborizarse, no irritarse, no resistir; aceptarlo todo tal como es, dejar que todo sea hacerse amigo de esas deficiencias, ver los ángulos positivos, agradecer... pensar que, si eres miope, pudiste haber nacido ciego; si no eres bello, podrías haber sido contrahecho.

A pesar de todo, eres una maravilla, y ¡gracias!

4.4. *La hermana muerte*

El hombre, con su furiosa resistencia mental, ha transformado la muerte en la emperatriz de la tierra y señora del universo. Ninguna realidad encuentra tanta oposición como ella, y por eso es la enemiga por antonomasia del hombre y de la humanidad. Y crece en la medida en que se la rechaza.

No obstante, no es ninguna realidad. Es, simplemente, un concepto subjetivo y relativo; y, por cierto, el peor aborto de la mente.

A este simple hecho o idea de cesar, el hombre lo

reviste con colores rojos y perfiles amenazantes; cuanto más piensa en ella, más la teme, y cuanto más la teme, más la engrandece, hasta transformarla en espectro y maldición, abismo y vértigo alucinante.

Nace el hombre; a poco, abre los ojos, y allá, a lo lejos, divisa aquella puerta entreabierta que un día tendrá que transponer; y este pensamiento hace que su vivir sea un morir, porque aquel abismo lo seduce y atrae al mismo tiempo.

Es necesario despertar y tomar conciencia de que el mismo hombre, y sólo él, es quien engendra este fantasma.

* * *

Una golondrina no muere; simplemente se extingue, como una vela. Otro tanto sucede con animales considerablemente agresivos, como un tiburón, un rinoceronte o un toro. El más temible de los felinos es el leopardo. Cuando este felino es acorralado y atacado, al instante pone en juego su acometividad mortal.

Pero cuando la muerte pone en jaque al leopardo a través del torrente vital, el félido no resiste ni contraataca; humildemente se retira a un rincón de la selva, se acuesta y se deja llevar por la muerte como un manso corderito. No muere, porque no resiste; no hay agonía. Por muy leopardo que sea, también él se apaga como una humilde vela.

El único ser de la creación que se hace problemas (¡y qué problemas!) con la muerte es el hombre: es en su mente —como dijimos— en donde a un simple concepto, la idea de acabar, la reviste con caracteres de maldición y estigma definitivos, y por eso se resiste a esa idea con uñas y dientes, transformando ese trance en el combate de los combates; precisamente, agonía significa, etimológicamente, lucha, el *combate* por antonomasia.

* * *

La magnitud de la victoria de la muerte sobre el hombre está en proporción con la desesperación y acometividad con que el hombre la rechaza. El problema principal de la humanidad no es cómo eliminar a este supremo enemigo (lo que, por otra parte, es una ilusión, porque todo lo que comienza acaba), sino en cómo hacer para transformar a la muerte en una *hermana*, una *amiga*.

Y nosotros ya sabemos qué hacer: hay que *dejarse* morir. Una vez que se ha hecho lo posible por esquivarla, pero "*ella*" ya está aquí golpeando la puerta, es preferible abrir voluntariamente la puerta, antes de que ella la derribe violentamente.

Es necesario despertar y convencerse de que todo lo que nace muere; y que, llegada la hora, de nada sirve resistir. Repetimos: ¿qué diríamos de una persona que se da de cabeza contra una roca? La roca está ahí, inmóvil, inevitable. Déjala, y nada sucede. Pero es el hombre el que, en su insania, se da de golpes contra ella, estrellándose. La muerte está ahí, inexorable, como un acantilado. Pretender pulverizar el acantilado a golpes de martillo es una inmolación sin sentido.

Después de que se ha hecho lo posible para sostener en alto la antorcha de la vida, llegada la hora, y cuando "*ella*" está ya a la puerta, es una locura oponerse al desenlace inevitable. En ese trance, la sabiduría aconseja colgar la espada, soltar los remos, dejarse llevar.

El hombre debe hacerse amigo de la muerte; es decir, debe hacerse a la idea, hacerse *amigo de la idea* de tener que acabar. Serenamente, sabiamente, humildemente debe aceptar acabarse: soltar las adherencias que, como gruesas maromas, lo amarraban a la orilla, y... dejarse llevar mar adentro.

Todo está bien. Es bueno el duro invierno; luego vendrá la primavera. Después que yo acabe, otros comenzarán, así como muchos tuvieron que cesar para que yo comenzara. Las cosas son así, y es bueno que así sean, y hay que aceptarlas como son. Yo acabaré, otros me seguirán; y en su incesante ascensión, el

hombre volará cada vez más alto y más lejos. Todo está bien.

Esta es la victoria del hombre sobre la muerte. Y de esta manera hemos acabado transformando al peor enemigo en un amigo.

4.5. *Dispersión y desasosiego*

La dispersión, en sí misma, no es un germen de sufrimiento; más bien es efecto de múltiples factores que en seguida estudiaremos; pero, de todas formas, conlleva entre sus pliegues notables dosis de esa sensación desagradable que llamamos desasosiego; y éste transpone con la mayor facilidad las fronteras de la angustia.

La dispersión, en el sentido en el que la vamos a analizar aquí, se identifica, en cuanto al contenido y efectos, con el nerviosismo, entendiendo por nerviosismo una sobrecarga de energía neuroeléctrica en estado de descontrol.

La dispersión es la enfermedad típica de la sociedad moderna, la sociedad tecnológica. No está tipificada en ningún cuadro clínico; pero, de hecho, viene a ser el subsuelo ideal en el que normalmente germinan y se alimentan la depresión y la obsesión y, sobre todo, la angustia.

* * *

En definitiva, la dispersión es la desintegración de la unidad interior. Sentirse integrado interiormente equivale a gozo y fuerza. Una persona dividida, en cambio, experimenta desasosiego y debilidad.

El sujeto dispersivo, en lugar de sentirse unidad, se siente como un acervo de fragmentos de sí mismo, yuxtapuestos y sin coherencia, como si diferentes y contradictorias fuerzas clavaran sus garras en él y lo tironearan en direcciones contrarias: desafíos por este

lado, amenazas por el otro; frustraciones por aquí, entusiasmos por allá. ¿Resultado? Un descoyuntamiento, una formidable descomposición interna que le hace sentirse al hombre abatido e infeliz; infeliz, porque se siente débil, y débil, porque se sabe incapaz de retener en sus manos las riendas de sus energías e impulsos.

Es la dispersión, sobre todo cuando alcanza grados elevados, una de las sensaciones humanas más desapacibles, porque envuelve la vida toda con una vestidura tejida de malestar, nerviosismo e inseguridad, en que el vivir mismo es un desagrado.

★ ★ ★

Muchas veces se me presenta el hombre de hoy como una fortaleza asediada por tierra, mar y aire, con el agravante de tener encerrados y escondidos dentro de sus propios muros a numerosos enemigos.

Las presiones provienen de todas partes y convergen certeramente en el corazón de la fortaleza; no raramente, el lugar de trabajo es un avispero de intrigas; con frecuencia, el hombre siente a su costado una despiadada competencia profesional; muchas veces, las relaciones familiares son fuente de incomprensiones; y con cuánta frecuencia, ¡ay!, el santuario del matrimonio se convierte en un cuadrilátero de combate y dolor; la salud experimenta alternativas inquietantes; la contaminación ambiental, el congestionamiento del tráfico, las multitudes hacinadas, las alteraciones atmosféricas, las irradiaciones telúricas, la granizada invisible de los rayos cósmicos... El sistema nervioso del pobre hombre recibe este asedio implacable y va debilitándose golpe a golpe, hasta acabar como un luchador vencido.

Hay personalidades que, a causa de su sensibilidad, son más vulnerables; y estos hirientes estímulos pueden causarles estragos, hasta el punto de acabar en la angustia vital.

★ ★ ★

En épocas pretéritas, cuando todavía no existían los modernos medios de comunicación, el entorno vital del hombre se circunscribía al vecindario, aldea o pequeña ciudad. Hoy su entorno es planetario; tragedias acaecidas en el otro hemisferio, los *flashes* de la televisión nos las hacen presentes a los cinco minutos con imágenes vivas, a veces hasta espeluznantes.

Los persistentes y violentos impactos debilitan los nervios, perturban el sueño, arruinan la digestión intestinal y aumentan las palpitaciones cardíacas. Cuando los impactos son todavía más violentos, como un accidente mortal, el despido del empleo, el divorcio matrimonial, se produce una compleja cadena de procesos bioquímicos, y puede darse una profunda alteración de las funciones más vitales del organismo. El hipotálamo pone en movilización el sistema nervioso autónomo. La glándula adrenal segrega adrenalina y la vuelca en el torrente circulatorio. Se eleva la presión arterial. La respiración se hace más rápida y agitada. Pueden manifestarse agudas cefaleas o los primeros síntomas de una seria depresión.

Hasta ahora hemos visto que los dardos envenenados provenían de las antenas exteriores.

Pero los agentes pueden estar también agazapados entre los muros de la misma fortaleza. En tal caso, normalmente se imbrican en un solo haz los factores exteriores e interiores, hasta formar un nuevo y fatal círculo vicioso: los golpes exteriores provocan alta tensión interior, la cual, a su vez, desarticula la integridad psíquica, con lo que la tesitura interior se va haciendo cada vez más vulnerable. Y en estas condiciones, los impactos exteriores pueden causar heridas verdaderamente letales.

Por dentro, el hombre es un océano en perpetuo movimiento. Arrastra consigo un tumulto de vivencias contradictorias: esperanzas y desconsuelos, euforias y frustraciones. Las preocupaciones lo inquietan; las an-

siedades se asemejan a la agitación de un mar de fondo. Los fracasos lo dejan marcado, herido, amargado. Tiene por delante importantes proyectos, que a un mismo tiempo lo seducen y perturban. Ciertos resentimientos y presentimientos se le fijan vivamente en el alma, como garras clavadas en la carne.

Esta enorme carga vital cae sin piedad sobre el hombre, avasallando su unidad interior, hasta despedazarla, lo mismo que una pesada piedra al caer sobre un vidrio. Su cabeza se asemeja a un manicomio. No sólo hay desorden, sino, sobre todo, falta de control. Cuanto más dividida y fragmentada está el alma, tanto más difícil es entrelazar, cohesionar y coordinar las diferentes partes.

Además, el hombre ("ese desconocido") es una complejísima red de motivaciones, compulsiones e instintos, que hunden sus raíces en las más arcanas profundidades. La conciencia, respecto del inconsciente, es como un fósforo encendido en el seno de una oscura noche.

En medio de este insondable universo, el hombre, en cuanto conciencia libre, se siente zarandeado, sacudido, amenazado por un escuadrón compulsivo de fuerzas, sin saber exactamente de dónde provienen o a dónde lo llevan. Estos enemigos interiores, probablemente los más temibles, agreden desde dentro y golpean el entramado unitario de la personalidad hasta reducirla a pedazos. Es la dispersión.

La persona afectada por ella es como un ejército en el que el comandante en jefe ya no tiene autoridad sobre sus soldados; éstos hacen lo que quieren. Y un ejército sin autoridad ya está derrotado. Un hombre dividido y desintegrado interiormente, sin poder ni autoridad sobre sus facultades, ya declaradas en rebelión, deja el paso libre a enemigos más temibles.

Una persona así no puede sentirse cómoda en la vida, no tiene la sensación de bienestar, sino que, por

el contrario, se siente muy a disgusto, incómoda, invadida por aquella típica desgana de vivir.

He ahí la dispersión.

* * *

¿Qué hacer?

Hay quienes son constitutivamente nerviosos, dispersivos. Estos pueden mejorar. Los otros, los normalmente nerviosos, pueden sanarse por completo.

Una vez más, repetimos las mismas consignas: no hay recetas automáticas; el trabajo será prolongado, lento; no hay que asustarse de los altibajos, que pronto se manifestarán; hay que ser muy pacientes y constantes en la ejercitación.

Todos los elementos que aportaremos en el capítulo III servirán de ayuda. Pero los ejercicios específicos contra la dispersión son los siguientes: la *relajación*, la *concentración*, el *silenciamiento*.

Vale la pena someterse a una paciente autoterapia. Se trata de recuperar la unidad interior, la sensación de bienestar y el poder sobre sí mismo. Todo esto, a su vez, equivale a cerrar las puertas a las angustias, las obsesiones y depresiones.

4.6. *Un enemigo invisible: la rutina*

Es como la blanca termita, que, silenciosa e invisible, avanza por las entrañas de la madera, hasta corroerla y debilitar los fundamentos del edificio; es como la penumbra que, imperceptiblemente, se desliza en los aposentos interiores a la hora del crepúsculo: por no ser luz, no es amada; por no ser oscuridad, no es temida. Y así, pasa desapercibida. Se la llama *rutina*.

No es carcinoma ni tampoco un virus. No aparece tipificada en ningún cuadro patológico. Los profesionales no la conocen, o al menos no se preocupan de ella. Por eso nadie estudia su etiología ni se buscan

remedios para combatirla. No se mete en aventuras ni se mezcla en escándalos. Pasa tan desapercibida, que nadie se asusta ni siquiera de su sombra.

★ ★ ★

Sin embargo, y por lo dicho, la rutina es la fuerza más desestabilizadora de las instituciones humanas y de la vida misma. Por de pronto, es, sin duda alguna, el roedor más temible de la institución matrimonial. Más allá de los problemas de adaptación que pueden surgir entre los esposos, ya desde el viaje de *luna de miel* comienza la rutina a socavar las raíces de la ilusión y el amor.

Se hace presente en las oficinas de los profesionales, en las actividades de los sacerdotes, en las tareas maternas, en la vida de las comunidades y los grupos; en fin, se apodera de todo el quehacer humano, hasta reducirlo todo a monotonía y aburrimiento. Por los efectos de la rutina, las personas experimentan una constante caída de tensión en sus compromisos, pierden el ímpetu inicial, aflojan en el entusiasmo. Y aparece la apatía, desfallece la ilusión y se hace presente la tibieza. Nada es frío ni caliente, y por eso todo acaba causando tedio.

Una preciosa melodía que hoy nos arrebatara, luego de escucharla quince veces, ya no nos gusta tanto, porque se nos está gastando. Si la oímos treinta veces, acaba por aburrirnos; y después de escucharla cincuenta veces, nos produce hastío. Un manjar exquisito, repetido durante varios días, mañana y tarde, primero cansa; luego, fastidia, y, finalmente, nos provoca náuseas.

★ ★ ★

¿Qué es, pues, la rutina? Si es difícil detectarla, más difícil es describirla y prácticamente imposible definirla.

Hay unos cuantos conceptos cuyas fronteras se entrecruzan con la rutina. Ellos son: *aburrimiento, monotonía, tedio, náusea*. A veces, no se perciben claramente las líneas divisorias entre unos y otros.

Digamos que cada momento nos ofrece una nota de novedad respecto del momento anterior. Por ejemplo: ahora hago gimnasia; anteriormente me había aseado; luego me dirijo a la oficina y trabajo durante varias horas; más tarde atiendo el consultorio; después oigo música; a continuación almuerzo; más tarde salgo de paseo... Es evidente que, objetivamente, cada momento es distinto del anterior, porque cada momento tiene un contenido —actividad— que le es propio.

Pero si, realizando actividades diferentes, yo no las percibo como distintas, ya estamos enfrentando el aburrimiento y situándonos en el umbral de la rutina. Ahora bien, si cada momento, como lo hemos dicho, implicaba una actividad peculiar, al perder ésta su relieve, aquellos momentos acaban perdiendo sus perfiles y sobreponiéndose los unos a los otros. Y así se desvanece y fenece el *tiempo interior*. Y estamos plenamente atrapados en las redes de la rutina.

★ ★ ★

La rutina aparece, pues, cuando las cosas comienzan a perder sus perfiles diferenciadores *para mí*; las cosas pierden *novedad, todo es igual*, todo es informe y amorfo. Y entonces entra en juego la monotonía, que es madre e hija de la rutina. Y, como consecuencia, los elementos diferenciadores de cada momento comienzan a perder relieve, sobreponiéndose unos a otros, y tenemos la sensación de que el tiempo se ha detenido, es decir, que ha muerto el *tiempo interior*, que marca la transición entre una situación presente y la que le sigue.

Y peor aún: desaparece la capacidad de asombro, que es la facultad de percibir cada cosa como nueva, e

incluso de captar *cada vez* como nueva una misma situación; lo que hace que la vida misma se torne en una eterna “poesía”, como aquella mañana de la creación en que el hombre ponía su nombre a cada cosa por obra y gracia del asombro. Cuando aparece la rutina, muere el asombro; o, mejor, la muerte de la capacidad de asombro se llama rutina.

Así es como la vida pierde sazón y sentido, belleza y novedad. Y por este camino pueden llegar el tedio y la náusea. Cuando un alimento se desnaturaliza, se corrompe; y entonces se produce esa reacción vegetativa que llamamos náusea.

De la misma manera, cuando las cosas, y la vida misma, pierden su naturaleza propia o identidad específica, el hombre puede experimentar aquello que los antiguos llamaban *tedio de la vida*, es decir, la náusea a nivel psicológico o experimental. Muchos dicen: ya todo me da igual. No se trata propiamente, como se ve, de una sensación de sufrimiento; pero ¿cabe sufrimiento mayor?

★ ★ ★

La rutina es motivada, en parte, por la repetición. Toda cosa o situación percibida por primera vez luce nueva; todo lo nuevo tiene una novedad. A la captación vivencial de esa cosa o situación la llamamos aquí novedad. Si la cosa tiene novedad, el momento también la tiene, y percibimos la diferencia entre uno y otro momento; a esa percepción la estamos calificando como tiempo interior.

En la medida en que la cosa o la situación se repiten, se me “gastan”; es decir, pierden originalidad o capacidad de impacto; porque, en último término, la novedad no es otra cosa que la capacidad de impacto que la cosa produce sobre el sujeto receptor. Pero si la situación se repite una y otra vez y de la misma manera, pueden desaparecer el impacto, el asombro y la novedad.

Y así vemos cómo matrimonios que durante cuatro o cinco años vivieron plenamente su compromiso, comienzan a deteriorarse, hasta acabar arrastrando una existencia lánguida, dominada por la apatía, sin capacidad para infundir novedad al quehacer de cada día, sin ilusión.

Cada día nos cruzamos en el camino con jóvenes hastiados de la vida a sus veinticinco años, sin idealismo ni proyectos para el futuro, ahogando su aburrimiento en el alcohol y las drogas. Y se podría afirmar que son muy pocos los que, a lo largo de los años, conservan aquella especie de aura primaveral, que es flor y fruto de la capacidad de asombro. Así nos explicamos ese fenómeno humano de los viejos-jóvenes y de los jóvenes-viejos.

★ ★ ★

Hemos dicho que la repetición genera la rutina. Pero no siempre es exactamente así. Cuando los recintos interiores están poblados por el entusiasmo —ese “dios” interior, que es también un don de Dios—, una misma frase: “te quiero”, repetida cinco mil veces, puede tener mayor novedad la última vez que la primera. Cinco mil días vividos en compañía de una persona pueden resultar igualmente novedosos, y aun despertar el último de ellos mayor asombro y vibración que el primero. El misterio y la solución de la rutina residen, pues, en el interior del hombre.

Existe la tentación de recurrir a la *variedad* para superar la rutina: recorrer tierras nuevas, descubrir otros pueblos o paisajes desconocidos, entablar nuevas amistades, modificar los hábitos cotidianos. Todo está bien y constituyen ayudas positivas.

Pero no es ése el camino de la verdadera solución. La novedad debe venir de adentro hacia afuera, no de afuera hacia adentro. Un paisaje incomparable, con-

templado por un espectador triste, no es más que un triste paisaje. Para un enfermo de melancolía, una espléndida primavera es como un otoño lánguido. ¡Cuántas veces los efectos de un sinfonía o de un poema dependen del estado de ánimo del oyente o el lector!

Lo que importa es conservar la lámpara encendida. Cuando el interior del hombre es luz, todo es luz. Como lo dijimos al comienzo, cuando las moradas del castillo interior están pobladas por la alegría, también están alegres los peces del río. Un espíritu abierto al asombro viste de novedad al universo entero.

He aquí el secreto: ser eternamente niños, para, al igual que en la primera mañana de la creación, ser capaces de poner un nombre nuevo a cada situación, a cada cosa, una por una.

5. Las obsesiones

Un sujeto está en su habitación. Entra un enemigo en ese recinto y cierra la puerta. El sujeto no puede expulsar al intruso, ni tampoco puede salir. Eso es la obsesión.

Yo he quedado asustado en más de una ocasión al comprobar cómo el fenómeno de la obsesión es un mar sin fondo y sin orillas de sufrimiento. Decenas de veces me he sentido absolutamente impotente, con el natural abatimiento que causa toda impotencia, para liberar a muchas personas de sus obsesivos círculos cerrados.

El fenómeno está emparentado con la ansiedad-angustia, pero en sí mismo es otra cosa. Entre ambas —obsesión y ansiedad-angustia— hay una relación de causa a efecto, a modo de un círculo vicioso, como veremos; pero encierran, repito, contenidos específicamente distintos.

El *yo* se siente ajeno a la representatividad obsesiva, como si un cuerpo extraño se hubiera incrustado en la personalidad. Se trata, en definitiva, de representaciones que se le imponen al sujeto y se le hacen presentes en el primer plano de la conciencia contra su voluntad; y le resulta difícil, casi imposible, alejarlas.

Lo específico de la obsesión es, pues, que el sujeto que la padece se siente dominado; se da cuenta de que el contenido obsesivo carece de sentido y que se ha instalado ahí sin motivo alguno. Pero, a pesar de todo, se siente impotente para ahuyentarlo. Esto es lo más característico del fenómeno obsesivo.

La mayor desdicha que puede experimentar un hombre es el no poder ser señor de sí mismo, el sentirse interiormente vigilado y paralizado por la presencia de un gendarme; es como si le hubieran encadenado de pies y manos, como si su libertad hubiera sido gravemente herida en un ala y se sintiera totalmente impotente para volar, para ser verdaderamente dueño y señor de sí mismo, de su propio mundo.

Una vez más tenemos que precisar que no estamos hablando aquí de enfermos obsesivos, que necesitan una atención clínica, sino de aquellos que se inganjan para disimular su situación, y consiguen conducirse en la sociedad como personas normales, lo que, ya de por sí, es un indicador de que no se trata de enfermos clínicos; pero, al mismo tiempo, sufren intensamente, si bien a intervalos y en una variada escala de altibajos. De hecho, la obsesión acaba convirtiéndose en uno de los más abundosos surtidores de sufrimiento humano.

5.1. Ejemplos

Las representaciones obsesivas se dan en la más variada gama de matices, tonalidades e intensidad.

El pueblo se expresa con una frase plenamente cierta y feliz cuando dice: *se le pone, se le puso*.

Una mujer vivió durante muchos años cuidando de

su padre, enfermo, y lo hizo con esmero y cariño. Meses después de fallecido el progenitor, *se le puso* en la cabeza a la hija que no había cuidado con suficiente solicitud a su padre mientras vivió. Se daba cuenta de que este pensamiento no tenía base alguna, pero no podía evitar que la dominara; y la dominó hasta el punto de que, cuando yo la conocí, vivía en una angustia mortal, al borde de la depresión.

Hay personas a las que, en lo mejor de una fiesta o en el día más feliz, se les pone la idea de que aquello va a acabar; y esta idea las domina de tal manera que las incapacita totalmente para disfrutar.

He conocido personas a quienes le sucede lo siguiente: al acostarse, por la noche, *se les pone* la obsesión de que, si se duermen, la muerte les va a sorprender en pleno sueño y van a morir sin darse cuenta. Y esta idea fija les provoca una ansiedad tal que les impide dormir.

En los preparativos del viaje abren siete veces las maletas para comprobar si han metido algún objeto importante, u otras tantas veces vuelven a casa o se levantan de la cama para averiguar si la puerta estaba bien cerrada, o necesitan lavarse las manos o los dientes una y otra vez.

El pensamiento obsesivo se manifiesta frecuentemente en forma de interrogación, la cual incluye el miedo, que, a su vez, es un auténtico detonante:

¿Y si no duermo esta noche? Esta duda se torna obsesión, y la obsesión en angustia, y la angustia les impide dormir.

¿Y si me pongo colorado ante esta persona? La idea fija y el miedo desencadenan un proceso, y le salen todos los colores. Lo que tanto temía y se esforzaba por reprimir, se le impone.

¿Quién sabe si la presencia de fulano en la sala, durante mi charla, no me pondrá nervioso? Y, efectivamente, la fijación de esa persona le bloquea completamente la inspiración.

Como se ve, la duda y el miedo actúan como detonantes.

* * *

El barullo de la calle, el tictac del reloj, el ruido del agua, ¿no me perturbarán el sueño? Y se lo perturban.

¿No me impedirá estudiar el ruido del televisor? Y, por supuesto, se lo impide; pero no es el ruido, sino la idea obsesiva del ruido.

¿No me impedirán dormir los ronquidos de mi compañero de habitación? Y claro que se lo impiden; pero no son los ronquidos, sino la idea fija de los ronquidos.

Sabes que aquella persona piensa y dice que tú eres antipático. Te encuentras con ella, tratas de mostrarte simpático, pero te comportas con mayor torpeza que nunca. La idea obsesiva desencadena el proceso contrario: lo que intentabas evitar se te impone y domina.

¿Y si no doy bien la lección, si esta operación no me resulta, si se me olvida toda la materia de examen? Y claro que se le olvida, y opera desmañadamente, y da la lección de la manera más deslucida.

La mayor parte de las llamadas *dudas de fe* se reducen a eso: el miedo represivo hace que aquello que se quiere evitar se le imponga y lo domine a uno. No son, pues, dudas de fe, sino reacciones psicológicas.

La misma cosa acontece con los pensamientos o deseos deshonestos: lo que se teme y reprime contraataca en la medida en que se reprime; es como un resorte demasiado apretado: cuanto más se lo fuerza, más fácilmente salta.

La duda degenera casi siempre en inquietud obsesiva; en relación con la salvación eterna, se plantea de esta forma: ¿quién sabe si me salvaré? ¿Y si estuviera predestinado a la condenación eterna? He conocido sacerdotes ya ancianos con dudas (duda obsesiva) acerca de la validez de su vocación, y, por consiguiente, de sus misas y confesiones. ¿Cabe angustia mayor? La religión sobre todo si está basada en la culpa y el temor,

es una de las fuentes más profundas de obsesión y angustia. Hay personas que se confiesan diariamente, y aun varias veces por día, porque *se les pone* en la cabeza que no manifestaron bien sus pecados. Y cuantas más veces se confiesan, más intranquilos están..., pensando si habrán consentido en tales o cuales pensamientos o imaginaciones. ¡Una tortura! Y dicen: si yo no tuviera el aguijón de estos escrúpulos sería la criatura más dichosa del mundo.

★ ★ ★

Sobre su historia tiene setenta y cinco recuerdos halagüeños y tan sólo cinco negativos. Pero se les ponen e imponen en el primer plano de la conciencia esos cinco puntos negros, de tal manera que acaban dominando todo su horizonte histórico, como si su vida se resumiera en esos cinco recuerdos negativos, resultándoles imposible realizar una evaluación correcta acerca de sí mismos.

Un solo fracaso les obsesiona a algunos de tal manera que, por largos años, respiran por esa herida; y desencadena en su interior un proceso general de inseguridad y de complejos de inferioridad, perturbando notablemente el desarrollo armónico de la personalidad y orientándola hacia actitudes pesimistas y reacciones negativas.

De pronto, el rencor adquiere en algunas personas caracteres obsesivos: el personaje más desagradable (un "enemigo") invade su mente y se instala en ella con rasgos tan indelebles que son incapaces de expulsarlo. Y viven dominados por el recuerdo de ese "enemigo".

Ciertas fobias o manías contra una determinada persona tienen también un carácter obsesivo. Se trata de un impulso insuperable e incontrolable de antipatía; una obsesión que nació y vive a despecho del sujeto afectado; pero ahí está, y ¿quién podría desplazarla?

★ ★ ★

Las *presunciones* o *aprensiones* son ideas fijas revestidas en la mente del sujeto de tal realismo que nadie podría convencerle de que lo que está suponiendo no sea objetivo: fulano está en contra de mí; aquí nadie me quiere; el jefe ya se enteró; aquellos otros me han retirado su confianza; aquél no pasó a saludarme, lo que quiere decir que le "soplaron" lo que dije de él; entre bastidores están tramando desplazarme del cargo; ya nadie cree en mí...

Son suposiciones que carecen de todo fundamento. Puros fantasmas. Pero estas personas los revisten en su imaginación de un realismo tal que los viven con caracteres de pesadilla. ¡Cuántas veces he visto despuntar la aurora de la alegría en sus rostros tan sólo con este toque de clarín!: ¡Despierta!, todo eso es mentira, un puro fantasma de tu mente.

Hay casos en los que no se dan propiamente contenidos, sino estados obsesivos; y esto es más grave. Estos sujetos no son torturados por obsesiones con perfiles concretos, sino por una confusa mezcla de recuerdos que los agobian, sombras que los entristecen, ansiedades que los turban, inquietudes punzantes llegadas en oleadas sucesivas sin que se sepa exactamente de dónde provienen ni a dónde los llevan, fondos oscuros, mundos ignotos, impresiones irracionales, sensaciones sin rostro..., todo lo cual envuelve a esas personas en un clima de temor confuso y oscuro, como si mil fieras invisibles se les cruzaran en el camino.

Estos estados se dan en ciertas personas y en determinadas circunstancias, y, probablemente, necesitan atención clínica.

5.2. Causas y remedios

He ahí la obsesión: noche de fantasmas, mar sin fondo de angustia y ansiedad. Leyendo las páginas prece-

dentes, el lector se habrá preguntado: y ¿qué hacer para ahuyentar tantas sombras?

El fenómeno es sumamente complejo. Hay personas cuya constitución genética, recibida a través de los cauces hereditarios, es muy proclive a las fijaciones obsesivas. Basta con que en su entorno vital haga, de pronto, su aparición un factor estimulante, a modo de detonador, y entran rápidamente en crisis, se sienten sitiadas por la obsesión y no ven la manera de salir de esa situación.

Estos detonantes pueden tener tonalidades muy distintas. Podríamos multiplicar los ejemplos para demostrar cómo un mismo motivo, que a unos les provoca un pavor obsesivo, a otros los deja fríos; o lo que hoy asusta y obsesiona a una persona, al mes siguiente no le causa ningún efecto, y viceversa. Como veremos, el fenómeno depende también de los estados de ánimo: cuando un sujeto se halla en un estado altamente nervioso o dispersivo, normalmente será fácil presa de las obsesiones, lo que no sucederá cuando se encuentra tranquilo y en una situación normal.

En otras ocasiones se dan una serie de motivaciones y móviles que, desde la oscuridad, actúan sobre la persona. En este caso, los contenidos obsesivos se hallan ligados a la historia vital interna de la persona, en la que unas vivencias se engarzan con otras, emergiendo en la obsesión como una síntesis de carácter simbólico entretejida de acontecimientos pasados.

En este caso, un buen tratamiento de psicoanálisis puede ayudar a descubrir y sacar a la luz las oscuras motivaciones que engendraron la obsesión. Con frecuencia, el mero hecho de tomar conciencia de lo que sucede en el misterioso plano de los submundos interiores suele ser el principio de la curación.

* * *

No nos estamos refiriendo aquí, lo repetimos una vez más, a los enfermos obsesivos, aquellos que necesi-

tan una atención médica, sino a los que son *obsesivos normales*, sin olvidar que también éstos pueden caer, por emergencia, en crisis insostenibles.

Según he podido observar, estos obsesivos normales entran casi siempre en este temible círculo vicioso: la vida agitada, las pesadas responsabilidades, así como un entorno vital estridente y subyugador, conducen a estas personas a una desintegración de la unidad interior, que rápidamente deriva en fatiga cerebral, ya que, en fin de cuentas, toda dispersión no es sino una gran pérdida de energías, como también sucede con la desintegración del átomo.

Esta fatiga cerebral deriva inmediatamente en fatiga mental. Y fatiga mental no es otra cosa que debilidad mental, o lo que es lo mismo, incapacidad de ser señor de sí mismo, de adueñarse del curso de la propia actividad interior. El sujeto se siente impotente para retener y controlar las riendas de sus recuerdos, imágenes y emociones. Es la impotencia.

Al sentirse la persona mentalmente débil, los pensamientos y recuerdos, por lo general desagradables y sin motivo ni razón de ser, se instalan en ella, apoderándose con facilidad de su mente y ocupando todo su territorio. Y siendo el enemigo —la obsesión— más fuerte que el dueño de la casa —la mente— ésta acaba siendo derrotada por aquélla.

Viéndose dominado e impotente para enfrentar al enemigo, el hombre es fácil presa de la angustia-ansiedad, que, a su vez, produce una fatiga y debilidad mentales cada vez mayores. Cuanto mayor es la debilidad mental, mayor es la fuerza de las obsesiones para adueñarse, sin contrapeso, del hombre, con la secuela de una angustia cada vez más intensa.

Este es el círculo vicioso, mortífero y fatal, que mantiene a tantas personas, y por tanto tiempo, presas de insufribles agonías.

* * *

¿Qué hacer? Dejando de lado los casos clínicos, hay que comenzar por admitir que ciertos fármacos, como los sedantes, pueden ayudar en situaciones de emergencia, advirtiendo, sin embargo, que sólo son lenitivos y no atacan a la raíz del mal.

Cualesquiera otras "soluciones", como las drogas, el alcohol u otras formas de evasión, son puros engaños, tienen efectos transitorios y generalmente resultan contraproducentes: empañan los ojos para no ver al enemigo, para olvidar que el enemigo está dentro de casa. Pero al despertar (cuando cesa el efecto de tales "remedios"), comprobarán que el enemigo continúa ahí, en el mismo recinto, y más fuerte que nunca. No hay manera de escapar de sí mismo.

Para mí, los remedios son de tres clases y están al alcance de todos; pero hay que tener en cuenta que no se trata de recetas con efectos automáticos, como los fármacos. No. Exigen un paciente entrenamiento, producen una mejoría lenta, a veces con muchos altibajos; pero es una mejoría real, que asegura un fortalecimiento de la mente.

Y ésta es la palabra clave: fortalecimiento. Porque de eso se trata: de fortalecer la mente, para que pueda sobreponerse a la obsesión, ser más fuerte que ella, situarla y alejarla de las propias fronteras.

* * *

El primer remedio consiste, una vez más, en *no resistir* la obsesión. No debe olvidarse que resistir equivale a apretarse contra algo, y todo aprieto ya es, de por sí, angustia.

La obsesión, si *se la dejara*, dejaría también de apretar, con lo que se esfumaría la angustia, la obsesión languidecería y moriría.

Hay que tener en cuenta cierto fenómeno que se produce en el proceso obsesivo, y que ha quedado resaltado en la descripción y análisis de las páginas preceden-

tes, a saber: *lo que se reprime y se trata de evitar, contraataca y domina*. La represión aumenta, pues, el poder de la obsesión. Si se la *dejara*, iría perdiendo su fuerza y virulencia.

Así pues, *dejar* consiste en *aceptar que ocurra* aquello que se teme. Aceptar que no vas a poder dormir; *aceptar* que te vas a comportar torpemente con aquella persona o en aquella situación; *aceptar* que éstos o aquéllos no te quieran; *aceptar* no haber acertado en aquel proyecto; *aceptar* que se haya hablado mal de ti, etc.

Y verás cómo recuperas el sueño, cómo te tienen sin cuidado tantas cosas que antes te angustiaban y cómo desaparecen tantas obsesiones.

* * *

En segundo lugar, debes ir adquiriendo aquel poder mental al que nos hemos referido más arriba, y que ampliaremos en el capítulo III: la capacidad de desligar, de interrumpir la actividad mental a voluntad, la posibilidad de desviar de grado el curso del pensamiento y de las emociones, la sublime aptitud para hacer un vacío total o suprimir momentáneamente la actividad pensante, deteniendo el motor de la mente y su consiguiente producción de ideas...

De esta manera se ahorra un gran caudal de energía cerebral. Y debido a este ahorro, el cerebro no necesita trabajar tanto. Al no trabajar tanto, la mente descansa y se fortalece.

Y así es como se puede alcanzar el pleno poder mental, esto es, la posibilidad de ser yo el único árbitro de mi propio mundo, en lo que consiste la libertad interior, y, en gran parte, la felicidad.

Para aplicar este remedio es necesario, naturalmente, un trabajo previo de entrenamiento por medio de los ejercicios que entregaremos. Pero vale la pena someterse a una práctica constante. Para muchas personas pue-

de ser éste el único camino para la tan deseada tranquilidad mental.

★ ★ ★

Finalmente, para liberarse de las obsesiones, al menos en muchos casos, será necesario practicar ejercicios de concentración, relajación y silenciamiento interior. Y, asimismo, dedicarse a meditar sobre la relatividad de hechos y cosas; a reevaluar y objetivar todo lo que el sujeto estaba distorsionando y sobredimensionando en su mente, reduciéndolo a sus justas dimensiones y situándolo en su lugar exacto. Todo ese material lo encontrará el lector en este libro.

En algunos casos, las obsesiones desaparecerán totalmente, y acaso, para siempre. Pero no sucederá así con quienes, por constitución genética, son portadores de tendencias obsesivas. Estos deberán permanecer en una perpetua vigilia de armas, porque en el momento en que entre nuevamente en acción un estímulo exterior, o simplemente los domine interiormente la fatiga o la dispersión, pueden entrar de nuevo en crisis.

En resumen, la "salvación" no se te va a dar como un regalo de Navidad. Eres tú mismo quien debes salvarte a ti mismo.

6. Impotencias y limitaciones

He aquí el misterio del hombre: infinito en sueños y tan poca cosa en posibilidades.

Como esas hendiduras abiertas en las pendientes de las montañas, así lleva el hombre marcadas en sus raíces unas fronteras infranqueables: desea mucho y puede

poco; apunta alto y clava bajo; hace lo que no le gusta y no puede hacer lo que le gustaría; intenta ser humilde y no puede; se esfuerza por agradar a todos y no lo consigue; se propone metas concretas y, frecuentemente, se queda a medio camino.

Brega por transponer sus propias fronteras, suavizar los rasgos negativos de su personalidad; pero ciertos condicionamientos, que le vienen desde los senos más profundos de su ser, se le cruzan en el camino. Cuántas veces lucha por extirpar sus rencores, soslayar sus envidias, calmar sus tensiones y proceder siempre con paciencia y bondad...; pero no se sabe qué demonios interiores interceptan sus esfuerzos y lo dejan maniatado.

Originalmente el hombre es contingencia, precariedad, limitación e impotencia. He aquí el hontanar más profundo del sufrimiento del hombre: sus propias fronteras.

★ ★ ★

Ya desde su primera infancia, el ser humano se ciñe con el *complejo de la omnipotencia*: el niño vive la impresión de que el mundo entero gira en torno a él; y, respirando vapores narcisistas, mitifica cuanto le rodea: sus padres tienen belleza y poder, su hogar es el más importante del vecindario; y en medio de tanta maravilla, él, por supuesto, es una perla preciosa.

En cuanto se asoma al balcón de la vida, el niño comienza a despertar de aquel fantástico sueño, y comprueba que sus padres no son tan maravillosos como se había imaginado, ni su familia tan encumbrada, y que él tampoco es el eje del mundo.

Es un despertar amargo, ciertamente; pero es también el primer paso hacia la "salvación".

El gran desatino, el error fundamental del hombre, consiste en querer permanecer encerrado, como en un tibio seno materno, en el limbo de los sueños y las ficciones. Sin darse cuenta, puede dedicarse a dar a luz

ilusiones de omnipotencia y narcisismo haciendo girar en sueños el mundo y su escena en torno a su eje. Son muchos los que viven así.

Pero como la vida no es ensueño, la dura realidad le obligará a despertar a cada instante; y así es como su existencia puede transformarse en una cadena ininterrumpida de sobresaltos.

El primer capítulo de la sabiduría aconseja al hombre mirar con los ojos abiertos la fría objetividad, permanecer sereno y sin pestañear ante las asperezas de la realidad, aceptándola tal como es: que somos esencialmente desvalidos; que es muy poco lo que podemos; que nacimos para morir; que nuestra compañía es la soledad; que la libertad está mortalmente herida; que es muy poco lo que podemos cambiar; que, con grandes esfuerzos, vamos a obtener magros resultados...

Pero en lugar de mirar fríamente *la cosa* y aceptarla serenamente, el hombre puede sentirse también tentado a apartar la vista o esconder la cabeza bajo el ala, como el avestruz; a cubrirse de falsos rostros y atavíos ajenos, o, simplemente, buscar vías derivadas y salidas evasivas. ¡Vana ilusión! Tarde o temprano, las falsas seguridades se las llevará el viento, los maquillajes se desteñirán bien pronto, y el hombre se encontrará de nuevo desnudo y desvalido frente a la realidad fría y hostil. Es inútil: no hay retirada posible. Hay que comenzar por enfrentar *la cosa* y aceptarla sin turbarse.

★ ★ ★

El instinto primario del corazón humano es agradar a todos. ¿Se consigue este deseo? Rara vez.

Todos los hombres desean y se esfuerzan por triunfar en los negocios, por ser felices en su matrimonio y su vida familiar... Hacen verdaderas proezas por dar alcance a estos ideales. Pero pasan los años y ¿cuántos son los que pueden cantar victoria? Muy pocos.

Para numerosas personas, la vida, en sí misma, no es más que una decepción. Son muy pocos los que responden que harían el mismo recorrido si se les diera la oportunidad de comenzar de nuevo. Muchos han podido alcanzar éxitos parciales en objetivos secundarios, pero sienten que no han acertado en lo fundamental, aunque se esfuerzan por ocultarse a sí mismos esta decepción o por equilibrar la balanza con pequeñas compensaciones y evasiones diversas.

Así pues, las desilusiones derivan de las ilusiones, y las decepciones, de las ensoñaciones. La gente comienza por encaramarse en el tejado de las ficciones, y así la caída no puede menos de ser mortal. Comienza por ilusionarse, cerrando los ojos a la realidad, acariciando fantasías desmedidas, y el despertar no puede menos de ser amargo, y enorme la frustración. Esta es la razón por la que nos encontramos en cada esquina con tanta gente decepcionada.

La vida del hombre sabio deberá ser una eterna *pas-cua*, o un constante paso de los sueños a la realidad, de las fantasías a la objetividad. El sabio *sabe* que no se puede ser completamente feliz, completamente perfecto; que en la vida deberán alternarse triunfos y fracasos, alegrías y penas. Por eso, el hombre sabio no se asusta ante las emergencias imprevisibles. Y apenas sufre.

6.1. Constitución genética y personalidad

Entremos, pues, en la tierra sagrada de la objetividad. Necesitamos declarar la guerra a los ensueños, desplumar las ilusiones, tomar con ambas manos la piedra dura y fría de la realidad y avanzar así hacia el reino de la sabiduría.

En este capítulo estamos tratando de descubrir las raíces del sufrimiento. Nuestro intento es eliminarlo, o al menos, mitigarlo. Para lograr este intento, digamos, para comenzar: busquemos la línea divisoria entre lo

posible y lo imposible; lo posible, para enfrentarlo y superarlo; lo imposible, para dejarlo atrás.

La personalidad es producto de dos factores: herencia y ambiente. Comencemos por el primero.

Haciendo una inmersión en el misterio radical del hombre y su libertad, descendamos en las aguas profundas hasta tocar el fondo del misterio: *la composición bioquímica de la célula*: analizaremos las últimas moléculas llamadas *genes*, donde está “escrita” con caracteres generales mi propia historia.

* * *

En la segunda mitad del siglo XX se han producido descubrimientos trascendentales en diversos campos de la ciencia. Pero hay un avance que supera a los demás, y es el de la biología molecular, o más concretamente, el descubrimiento del *código genético*, que, a la larga, superará en trascendencia al de la energía nuclear. La ciencia del futuro es, pues, efectivamente, la biología molecular, y el ascenso del hombre seguirá los rumbos que le marque la ingeniería e industria genéticas.

Hace más de un siglo, experimentos hechos con guisantes por Gregor Mendel lo llevaron a establecer una primera regla genética por la que atribuye a ambos progenitores igual participación en la determinación de los rasgos hereditarios. Los factores hereditarios fueron bautizados, a principios de este siglo, con el nombre de *genes*.

A fines del siglo pasado, los científicos observaron en el microscopio que una célula, para poder dividirse (reproducirse), comenzaba a desplegar a uno y otro lado unos corpúsculos, a modo de filamentos, que más tarde recibirían el nombre de *cromosomas*.

Por otra parte, en la misma época se logró aislar del núcleo de la célula un elemento que se llamó *nucleína*. De esta nucleína consiguieron los bioquímicos desprender el ácido nucleico, un azúcar de cinco carbonos,

comprobándose que este azúcar tenía un oxígeno menos que la *ribosa*, y por eso se la llamó *desoxirribosa*. Y así, sin más, nos encontramos ante el ácido *desoxirribonucleico*, el famoso ADN, el cual viene a ser el portador del código genético.

Un *gen* es un fragmento de ADN con “información”, es decir, con un *manual de instrucciones* para programar un organismo. Cada individuo tiene una peculiar organización proteínico-enzimática que, en forma de cable cifrado o de cerebro electrónico, anida en el interior del *gen*; y esa organización viene a ser la base de la constitución y desarrollo de las sustancias celulares y glandulares, tejidos y órganos y, a través de todo esto, la base de las tendencias y rasgos fundamentales del individuo y, por ende, de su comportamiento.

En suma, cada uno de los *genes* están, según se cree, en un orden estable y constante a lo largo de cada cromosoma, desencadenando procesos enzimáticos que conducen a la aparición de los caracteres hereditarios.

En el núcleo de cada célula hay cuarenta y seis cromosomas; y no se sabe el número exacto de *genes* que hay en cada cromosoma; se estima que pueden variar entre diez mil y cien mil.

* * *

El óvulo femenino, de un octavo de milímetro, es la célula más grande del organismo, mientras el espermatozoide —elemento masculino— es ochenta y ocho mil veces menor que el óvulo, es decir, exactamente la célula más pequeña del organismo. Pero, así y todo, ambos elementos contribuyen *por igual* a la información genética, aportando cada uno su propio mensaje. Con otras palabras: entre ambos organizan un *plan general*, al que responderán los rasgos fundamentales del futuro individuo. Se trata, pues, de un proceso genéticamente codificado, el código genético.

Ambas células (óvulo y espermatozoide) tienen fun-

ciones diferentes. La función única del espermatozoide es llegar al óvulo y entregar su *programa* para la organización del nuevo individuo, mientras que el óvulo aporta los elementos nutritivos, a modo de materia prima, para producir nuevas células para el futuro organismo.

El espermatozoide que llega *primero* al óvulo con su mensaje es aceptado sin más, mientras que los demás (¡y son millones!) son rechazados. De paso, hagamos referencia a un pavoroso misterio: si cada uno de los millones de espermatozoides tiene un *programa* original, como así es, en el mismo acto en el que fui concebido yo pude haber resultado —de acuerdo con el espermatozoide que hubiera llegado primero al óvulo— de millones de formas diferentes, hubiera podido tener millones de personalidades diferentes, de la misma manera que los hermanos son, a veces, tan diferentes entre sí, a pesar de tener los mismos códigos paternos.

Los *genes*, sea individualmente, sea a través de los enlaces moleculares producidos por la mutua interacción, decidirán el carácter general del futuro individuo. Pero este *programa*, elaborado en combinación con el espermatozoide y el óvulo, puede ser alterado, y, de hecho, siempre lo es, por factores externos, como las radiaciones solares o nucleares u otros “accidentes” a escala molecular, que pueden cambiar uno o varios elementos del código genético.

Así pues, el programa original genético puede tener variantes, y estas variantes pueden tornarse en factores *preponderantes*, es decir, pueden ejercer una función primordial en la organización del futuro individuo. De nuevo asoma a nuestros ojos el insondable misterio: en el mismo momento en que fui concebido, yo pude haber tenido —a causa de las combinaciones internas y las influencias externas— millones de personalidades distintas de la que tengo.

★ ★ ★

La diversidad de formas, color y comportamiento de los individuos es, pues, el resultado de los múltiples acoplamientos de los *genes*.

Así pues, los diversos procesos de segmentación y cruce de cromosomas, al igual que las mutaciones e influencias exteriores a la programación de los *genes*, mantienen inimaginablemente alto el número de combinaciones posibles; y de ahí provienen los casi infinitos matices humanos en las tendencias, actitudes, reacciones, impulsos de las personas, y, en una palabra, ahí reside el misterio único e irrepetible de cada personalidad.

Numerosos estudios señalan la relación de un *gen* con fases y aspectos del comportamiento sexual, por ejemplo, en los animales inferiores y superiores. Se ha demostrado que determinados genes, según sus combinaciones, originan y explican en gran parte los innumerables matices del modo de ser y el comportamiento de una persona: la creatividad, la afectividad, la intrepidez, la inhibición, el color de la piel, de los ojos o del cabello, la altura o la obesidad, la reactividad emotiva, la actividad locomotora, la capacidad intelectual, dificultades o facilidades de adaptación; los impulsos sexuales, las tendencias depresivas, la capacidad de lucha, las reacciones primarias y secundarias...

En las anomalías también es considerable el peso de la herencia. Se sabe, por ejemplo, que las alteraciones del metabolismo de la fenilalanina deterioran el tejido nervioso y rebajan dramáticamente la capacidad intelectual. Otros trastornos, como la parálisis, desarreglos neuróticos o la demencia progresiva están relacionados con ciertos *genes* dominantes. Está demostrado que las mujeres que carecen del cromosoma X tienen trastornos en el desarrollo sexual y notables deficiencias en la inteligencia perceptiva y espacial.

Los experimentos que se siguen realizando en numerosos laboratorios del mundo están confirmando que los principales rasgos de la personalidad, como la inteligencia, las aptitudes, la emotividad, la extroversión y,

tal vez, las grandes psicosis, están ligados a una combinación de *genes*.

El organismo está compuesto por diversos líquidos, huesos, piel, tejido muscular y nervioso. Hay una interacción profunda entre los procesos fisiológicos y los procesos de personalidad.

No se sabe la fórmula exacta, pero existe una evidente y profunda interdependencia entre las funciones cerebrales-glandulares y la conducta humana. Si se lesiona una determinada zona cerebral, hay una inmediata repercusión en ciertos aspectos del comportamiento. Un funcionamiento deficiente del hipotálamo, de la hipófisis o de las glándulas suprarrenales pueden explicar las desviaciones o excesos de un determinado sujeto en la conducta sexual.

La impulsividad y la afectividad están determinadas, frecuentemente, por el equilibrio endocrino.

* * *

También el ambiente, como es obvio, contribuye a la formación de la personalidad.

Podríamos decir que la personalidad es la herencia más el ambiente, mutuamente relacionados y profundamente entrelazados.

Ahora bien, ¿en qué medida o proporción influyen un elemento y otro? ¿Cuánto se debe a la determinación genética y cuánto al ambiente? Estamos en condiciones de afirmar que, *grosso modo*, la estructura cerebral y glandular contribuyen al temperamento, y el ambiente, a los hábitos, mentalidad... Pero no es posible una cuantificación ni se pueden establecer leyes de proporcionalidad.

La inteligencia, factor importante de la personalidad, está relacionada con el sistema nervioso central y con el sistema neuroglandular; y ambos sistemas, por otra parte, influyen decisivamente en el temperamento, que constituye la base de la personalidad.

En cada personalidad existen amplias variaciones en las células cerebrales, tanto en número como en metabolismo, conexión y disposición general. De acuerdo con estas combinaciones, completamente desconocidas para la ciencia hasta el día de hoy, puede darse una gran variedad en lo que se refiere a condiciones intelectuales: un sujeto es dueño de una poderosa inteligencia lógica, pero tiene mala memoria; y con su inteligencia lógica es una lumbrera para las ciencias exactas y una nulidad para la filosofía.

Hay quienes tienen una excelente memoria para los números, pero muy escasa para los nombres y nula para recordar lugares.

El niño que fue una nulidad en la escuela, hoy hace prodigios en un taller mecánico; y el premio Nobel en astrofísica es incapaz de cambiar una rueda de su automóvil.

Personas que hasta los quince años ocupaban los últimos lugares en el aula despiertan tardíamente, y acaban brillando como astros en la Universidad.

Hay quienes se mantuvieron siempre en los primeros puestos a lo largo de su carrera, y luego resultaron mediocres en la vida profesional; mientras que otros que fueron una mediocridad en el aula, han brillado con luces propias en la vida.

Un organista que puede interpretar brillantemente cualquier partitura, es incapaz de improvisar cinco compases seguidos.

Evidentemente, para estos efectos contribuyen los factores ambientales, como la nutrición y los estímulos exteriores. Un adolescente humillado por sus compañeros en la escuela puede emprender dos caminos opuestos: acomplejarse, inhibirse o amargarse; o, por el contrario, en una actitud reactiva, sacar desde su intimidad humillada todas las energías para transponer sus límites y triunfar en toda la línea.

* * *

Lo que sucede en el nivel intelectual sucede igualmente con los rasgos emocionales y temperamentales

Hay aspectos de personalidad que están más sujetos a la influencia del ambiente y otros a la constitución genética

La *facilidad* es un síntoma de tendencia hereditaria. Se adquieren más fácilmente ciertos hábitos a causa de la existencia de predisposiciones congénitas. Se aprende con mucha mayor facilidad las matemáticas que la historia cuando se tiene una disposición genética en ese sentido.

Si un sujeto se adapta al medio ambiente más rápidamente que otro, si se manifiesta afectuoso, si se comporta con equilibrio frente a los conflictos, si se muestra dádivo, quiere decir que existían en él esas tendencias congénitas.

En términos generales, podríamos establecer las siguientes reglas orientadoras: las disposiciones básicas se heredan, el ambiente determina qué disposiciones van a desarrollarse y en qué medida, las disposiciones básicas pueden ser modificadas por el ambiente, la cuantía del influjo del ambiente depende del grado o intensidad de los rasgos.

Un individuo puede ser reservado y retraído por temperamento, pero, en otros casos, el retraimiento puede ser efecto de escarmiento en la propia vida.

* * *

Una familia con idénticos progenitores y un mismo ambiente genera personalidades tan diferentes que, a veces, los hermanos no se parecen para nada unos a otros en ningún sentido.

En general, en cada grupo familiar se dan elementos comunes: físicamente, todos los hermanos son parecidos, se da bastante semejanza en cuanto a inteligencia y tiempos de reacción (primarios, secundarios), la semejanza se va desdibujando en lo que se refiere a estruc-

turas temperamentales, sensibilidad, estados de ánimo y propensión neurótica. Finalmente, el parecido se esfuma casi por completo en lo referente a opiniones, escala de valores, creencias religiosas, áreas de interés. A pesar de todas las convergencias, siempre nos topamos con el misterio inédito y absoluto de cada persona.

En cualquier grupo humano, entre cien personas encontraremos diez que son zurdas. Desde los primeros años, el zurdo recibe una fuerte presión del ambiente social que le rodea para utilizar la mano derecha. Pero no puede hacerlo, lo que quiere decir que dispone de una estructura cerebral que le impele a utilizar la mano izquierda.

De manera análoga, el ambiente cultural presiona al ciudadano para no atentar contra su vida o la de los demás, a moderar los impulsos sexuales o las inclinaciones alcohólicas, a respetar la propiedad privada, etcétera, no sólo está amenazado por la presión social, sino también por las leyes penales. Pues bien, si a pesar de todo hay personas que cometen infracciones en esos campos, quiere decir que su comportamiento delictivo responde a una fuerte inclinación congénita y que su libertad está limitada en ese ámbito.

¿Hasta qué punto, por ejemplo, un cleptómano es libre para no robar?

6.2 Podemos muy poco

Desde la cumbre sinuosa de todo lo dicho, el hombre se pone en pie, levanta la cabeza, abre los ojos y se encuentra con que casi todo está consumado, que podemos muy poco, que nuestras zonas de opción son pequeñas, que si la libertad existe y funciona, está, sin embargo, condicionada en amplias zonas de nuestra personalidad, y en algunas circunstancias casi anulada, y que, en fin, somos esencialmente precariedad e impotencia.

La sabiduría consiste en aceptar con paz el hecho de que podemos muy poco y en poner en acción toda nuestra capacidad de entusiasmo para rendir al máximo en ese poco.

Hemos visto al hablar de lo genético que nuestra personalidad es capaz de expandirse en algunas direcciones, que altas murallas le cierran el paso en otras, que, con grandes esfuerzos, puede lograr algunos resultados en determinados campos.

He conocido innumerables personas hundidas en el abismo de la frustración. Por los días de su juventud comenzaron a soñar en los más altos ideales: felicidad conyugal, santidad, éxito profesional, política... Pasaron los años. Por largo tiempo lograron mantener en alto la antorcha de la ilusión. Luego, paso a paso, fueron sintiendo y comprobando la distancia que existía entre sus sueños y la realidad. Vieron cómo sus ilusiones se las llevaba el viento una por una... Hoy, a sus cincuenta o sesenta años, se les ve decepcionados, escépticos. Ya no creen en nada. Su ideal se convirtió en su sepultura. Porque no era un ideal, sino una ilusión. El ideal es la ilusión más la realidad.

★ ★ ★

Podemos muy poco. Esta insistencia en nuestro desvalimiento no tiene por qué desanimar a nadie, sino todo lo contrario. El desánimo proviene del hecho de poner la mirada en cumbres demasiado elevadas; cuando comprobamos que son inaccesibles, nos invade el desánimo.

Nosotros, en cambio, decimos: es verdad que podemos poco, y aceptamos de antemano esa impotencia; pero para lograr ese poco pondremos en juego la totalidad de nuestras energías. Aquí no habrá desengaño ni desilusión, porque no hubo engaño ni ilusión. He aquí el secreto de la sabiduría: poner toda la pasión, pero a partir de la realidad.

Supongamos que el ideal más alto se cifra en alcanzar cien puntos. Hay que aspirar a alcanzar esos cien puntos, luchar ardientemente por alcanzar esa cumbre. Pero el hombre debe saber y aceptar de antemano que lo más probable es que sólo alcanzará setenta y cinco puntos, o cuarenta y siete, o veinticuatro, o tal vez solamente cinco. Debe aceptar con paz esas eventualidades, ya que, de otra manera, el despertar podría ser muy amargo.

Esta es la manera concreta de disecar un manantial inagotable de sufrimiento: saber y aceptar serenamente que tu inteligencia es más limitada que tus deseos de triunfar, que tus posibilidades de perfección humana son relativas, que tu felicidad conyugal o tu éxito profesional pueden fallar, que no siempre serás bien aceptado en la sociedad, que no se concretarán todos tus proyectos, que no te faltarán enemigos, y no siempre por tu culpa, que tu influencia será limitada en tu medio ambiente.

Acepta de antemano todo esto, y tus energías no se quemarán inútilmente, sino que estarán disponibles para la lucha de la vida y acabarás saboreando la tranquilidad de la mente y la paz del corazón.

★ ★ ★

La gente no cambia, no puede cambiar. En el mejor de los casos, puede mejorar. Como hemos visto más arriba, toda persona arrastra, grabados y enterrados en sus cimientos primordiales, los trazos indelebles de su personalidad. ¿Nació sensible? Morirá sensible; eso sí, mejorado, esperamos. ¿Nació rencoroso? A los cinco años manifestaba síntomas de inclinación al rencor, y también a los cincuenta, y a los ochenta. Morirá rencoroso, aunque mejorado, esperamos. Nació tímido, sensual, impaciente, primario... Los códigos genéticos le acompañarán porfiadamente hasta la sepultura. ¿Por qué asustarse? Las cosas son así. Deja que las cosas

sean como son, y, dentro de tus posibilidades, libra el gran combate de la liberación.

La gente sufre ansiando ser de otra manera, y se desespera al comprobar que no lo puede conseguir.

Conozco numerosas personas que han hecho y siguen haciendo esfuerzos persistentes para no ser como son, para limar las aristas de su personalidad, y lo que consiguen cambiar es muy poco o nada. Y siempre con el riesgo de caer en una fosa hecha de desaliento, tristeza y frustración. Este es uno de los peores sufrimientos humanos, del que debemos liberarnos.

Bajo los efectos de un intenso fervor religioso, por ejemplo, suavizaron los defectos; incluso tuvieron la sensación de haberse liberado definitivamente de ellos, de haber cambiado. Años después, al decaer de aquel fervor religioso, comprobaron con dolor que los defectos reaparecían: no habían cambiado.

He visto demasiada gente quemada por los complejos de culpabilidad al no poder mantenerse dentro del cuadro de valores y virtudes que recibieron en su juventud; y se han transformado en enemigos de sí mismos: se castigan, se ensañan contra sí mismos, se avergüenzan, se hieren. Secretamente, se trata de un instinto de venganza, porque se irritan al sentirse tan poca cosa. En suma, se humillan, y la humillación no es sino un orgullo camuflado: no aceptan sus propias limitaciones.

En último término, se trata del complejo de omnipotencia, pobre muñeco de trapo, destripado y yacente en un rincón.

★ ★ ★

Pues bien, ¡basta de sufrir!

Es hora de despertar, de enterrar el hacha de la ira, de sacudirte las ásperas escamas y mirarte a ti mismo con benevolencia y ternura, hasta convertirte en un gran amigo de ti mismo.

A lo largo del recorrido de tu vida fuiste ciñendo tu figura con el cinturón de la hostilidad y tu cabeza con una corona de espinas. Basta de martirizarte.

Como la madre que extrema sus cuidados precisamente con el hijo más desvalido, amarás tú esa frágil vasija que es tu persona, precisamente por lo que y en lo que tiene de quebradiza, y la envolverás con un abrazo de piedad y ternura. Esto puede sonarte a auto-compasión, pero no lo es, sino todo lo contrario.

Las estrellas giran eternamente allá arriba, frías y silenciosas; los acantilados permanecen inmovibles al borde del océano, con sus raíces hundidas en la arena; el invierno es frío, y el estío, ardiente. Las cosas son como son, y tú eres como eres: te gustaría ser alegre; no lo eres. Te gustaría brillar; no puedes. Te gustaría agradar a todos; no lo consigues. Te gustaría tener la inteligencia de éste, la hermosura de aquél, el encanto de aquel otro. Te gustaría, en suma, haber nacido de otra manera. ¡Sueños locos, llamas de fuego! Es inútil. ¿Para qué lastimarte? ¡Despierta!

Los sueños, arrójalos a la basura; las llamas, apágalas, y toma serena y sabiamente en tus manos la fría realidad: eres como eres. Y, de todas maneras, a pesar de tus reticencias y repugnancias, eres una maravilla. Transforma tus sufrimientos en brazos de comprensión para ti mismo y tus entrañas en un regazo de acogida. Acéptate a ti mismo, no como te gustaría ser, sino como realmente eres.

Te gustaría tener don de gentes, pero eres tan retraído... Te gustaría alcanzar una estrella con tus manos, pero eres tan bajito... Te gustaría señorear tu propio mundo, pero un cúmulo de instintos sensuales y tendencias negativas te traen a mal traer. No te irrites ni te deprimas por eso. No te entristezcas por nada. No te avergüences de nada. ¿Una estatua de arcilla? No: eres aurora y campana, arquitectura que, para ser catedral, sólo necesita de tu comprensión y acogida, tu benevolencia y cariño.

Sé feliz, porque son legión los que esperan participar de tu lumbre, contagiarse de tu alegría.

Se vive una sola vez. Nadie vuelve atrás. No puedes darte el lujo de despilfarrar tan bella oportunidad. No puedes permitir que se deshoje inútilmente esta roja amapola. Llena tu "casa" de armonía, y el mundo se llenará de armonía.

Ten siempre presente que la existencia es una fiesta, y el vivir, un privilegio. Hay una planta que debes cultivar diariamente con especial cuidado y mimo: la alegría. Cuando esta planta inunde tu casa con su fragancia, todos tus hermanos, y hasta los peces del río, saltarán de alegría.

7. La angustia

El hombre, digamos así, medieval vivía afirmado sobre un determinado sistema de seguridades. Este sistema estaba, a su vez, constituido por una visión sobre el hombre y su destino y, en general, por una concreta cosmovisión, todo ello basado en la fe cristiana.

A partir del Renacimiento, el esquema de ideas se fue desmoronando lentamente, y, por ende, las escalas de valores y el sistema de seguridades; y mientras se consumaba este derrumbe, el espectro de la angustia fue, paralela y simultáneamente, poblando las entrañas de la humanidad.

¿Es que en épocas anteriores no existía la angustia? Probablemente no en la proporción de los tiempos modernos; pero existía, aunque paliada (¿sublimada?) y absorbida por las convicciones y certezas de la fe.

Es verdad que el hombre se ha liberado de las ataduras de la religión; pero, al esfumarse el sistema de segu-

ridades, el hombre se ha encontrado desplumado e indigente frente al Abismo, el Absurdo, la Náusea, la nada, la angustia. ¿De qué le ha servido tal liberación?

Podemos afirmar que el subproducto más característico de la modernidad es la angustia. Si nos asomamos a los horizontes de la filosofía, el teatro, la poesía, el cine, la literatura en general, nos encontraremos con la extraña identificación entre el hombre (moderno) y la angustia.

7.1. Angustia y ansiedad

Frecuentemente se confunde la angustia con otros sentimientos similares, como congoja, aflicción, tedio... Incluso, aunque clínicamente sean perturbaciones estrictamente diferenciadas, no rara vez se entrañan y se implican la depresión y la angustia; y, desde luego, la obsesión y la angustia se comportan, alternativamente, como madre e hija.

Es conveniente subrayar la diferencia que existe entre inquietud, ansiedad y angustia. En la inquietud predomina la sensación física, sin que, no obstante, se produzca ahogo u opresión. Además, la inquietud es tan sólo una sensación, sin llegar a ser un sentimiento; no llega, pues, a alterar el sistema afectivo.

Sin embargo, lo que importa, en el terreno de las distinciones, es diferenciar netamente la ansiedad de la angustia.

* * *

En la angustia, la sensación de opresión repercute especialmente en la región epigástrica, con dificultades de respiración, y todo envuelto en un halo de tristeza. En la ansiedad, en cambio, el malestar se circunscribe al plano torácico.

Esto es: en la angustia hay una reacción física que se

exterioriza como una sensación de apretura, ahogo y encogimiento. Es una sensación profunda que afecta directamente a la zona visceral, pero también se localiza en el plexo solar, en la zona precordial y en la garganta, y siempre con carácter de opresión y apretura. En cambio, la ansiedad es una perturbación más bien psíquica, se experimenta como una impresión de inseguridad y es más bien de carácter cerebral que somático.

La angustia, por lo dicho, tiene un efecto más sobrecolector y paralizante. En la ansiedad, en cambio, se produce un efecto de sobresalto, con tendencia a la fuga.

Ante un peligro exterior, por ejemplo, en el caso de la angustia, el sobrecolector se apodera de la zona profunda de las vísceras, y quien lo experimenta queda acorralado, atrapado, inerte. Tratándose, en cambio, de la ansiedad, el sobresalto impulsa al sujeto a buscar la solución.

En suma, la angustia es más profunda, somática y visceral. La ansiedad, en cambio, es más bien cerebral y psíquica.

En la mayoría de los casos coexisten simultáneamente la angustia y la ansiedad, y en una amalgama tan confusa que es difícil distinguir las fronteras divisorias entre la una y la otra o cuál de ellas prevalece. Con frecuencia, sin embargo, existe la ansiedad sin angustia, y viceversa.

Resumiendo, podemos decir que la angustia y la ansiedad son matices diferentes de una misma experiencia. Por eso, en otros idiomas, como el inglés, existe una sola palabra para designar a ambas: *anxiety*.

Es fácil también confundir la angustia con el miedo; y, desde luego, no deja de haber en toda angustia una buena dosis de miedo. Aunque, teóricamente, el miedo tiene su propio objeto, del que carece la angustia, sin embargo, en el plano existencial existen transiciones entre ambos. El pueblo usa con frecuencia la expresión *miedo angustioso*. Mucho más emparentado con la an-

gustia se halla el *temor*, por ser un sentimiento ante lo desconocido.

Como se ve, los estados de ánimo se entrecruzan, y se dan frecuentemente transiciones entre la angustia, el miedo, la ansiedad, el temor, la obsesión y la tristeza.

7.2. *Angustia vital*

Comencemos diciendo que la angustia puede ser, como la depresión, *reactiva*: un sentimiento ligado a circunstancias exteriores. Y, de hecho, gran parte de la angustia es, como veremos, reactiva.

Pero hay personas que habitan en la región de la angustia sin que hayan tenido estímulos amenazantes ni causas inductoras. Es la *angustia vital*: nacieron así; están angustiados habitualmente y sin motivo alguno.

Existe, pues, una *personalidad ansiosa*, genéticamente angustiosa: su estado de ánimo es permanentemente tenso y nervioso. Vive *en ascuas*, en una atmósfera interior hecha de temor, incertidumbre y preocupación.

Esta personalidad ansiosa coincide generalmente con tipos aprensivos, acomplejados, tímidos y obsesivos.

Se sienten perseguidos por dentro y por fuera. Habitan en un mundo de fantasmas. En sus mansiones interiores reina un caos primordial, como efecto de la desintegración interior o falta de unidad y control. Por eso dicen los existencialistas que el angustiado *siente la amenaza de la disolución de la unidad del yo*.

Se preocupan de todo. Viven los problemas de los demás, familiares, amigos, como si fueran propios; pero, en lugar de tratar de solucionarlos, se complican cada vez más a sí mismos y a los demás, porque sufren inútilmente.

Sienten miedo de todo. Viven de aprensiones y suposiciones, y, sobre todo, de interrogantes: ¿Qué pasará? ¿Se habrán enterado? ¿Por qué no me habrán llamado? Está tardando demasiado, ¿no habrá tenido algún accidente? Sienten también un miedo obsesivo

por la muerte, por tal o cual enfermedad, por determinada desgracia que les puede sobrevenir.

Desde desconocidos abismos les suben hasta el primer plano de la conciencia temores infundados, les asalta el nerviosismo, la impaciencia y la ansiedad. No son dueños de su propia casa. Todos los enemigos la han invadido y campean a sus anchas.

Así es la *angustia vital*, que llega al sujeto desde más allá de su nacimiento, desde las urdimbres y combinaciones más remotas de las constelaciones genéticas.

★ ★ ★

Dijo Heráclito: "Nadie se baña dos veces en el mismo río". También en el mundo de las vivencias hay un continuo fluir; pero debajo de ese flujo algo permanece inalterable. Las sensaciones van y vienen, los pensamientos aparecen y desaparecen, los sentimientos crecen y decrecen; pero la persona se siente *una sola* en todo momento: en medio del fluente movimiento vital se yergue el yo rector y coordinador de todo.

Pues bien, esa unidad del yo, *que es el yo mismo*, es la que se siente amenazada con quebrarse en una aguda crisis de angustia. De ahí la expresión característica de quienes están profundamente angustiados: "Voy a volverme loco".

Al hablar de *locura*, están refiriéndose a la disolución de la unidad del yo, porque loco es quien pierde el control de sus actos. Una persona normal es aquella que mantiene firmes en sus manos las riendas de sus propios actos. Si ya no puede sujetar las riendas, realizará actos *ajenos* a su propio ser. *Se enajenará*.

7.3. *Angustia reactiva*

Los que sufren la angustia vital son los menos. Por lo general, la angustia es reactiva, provocada por circunstancias exteriores.

Podríamos definirla como una compleja interacción que se produce entre el individuo y su ambiente.

En toda angustia reactiva se da siempre, en primer lugar, una *circunstancia exterior*, portadora de un peligro eventual. La víbora ha entrado en la casa, pero no sabemos dónde se ocultó. Comienza a temblar la tierra. Se ha producido una fuerte turbulencia en un vuelo de avión. Mañana se decide el pleito. Se ha producido un incendio en la casa. Han secuestrado el avión en el que viajaba nuestra hija...

En segundo lugar, se produce una *tensión*. El agente exterior impacta en la persona; es decir, el acontecimiento ejerce sobre la persona una fuerza oprimiente. Esta presión deja una marca, herida o alteración del estado anímico de la persona, con variados efectos. Eso es la angustia.

Ejemplos. Si recibo una pedrada, la herida será proporcional al volumen de la piedra y a la violencia con que fue lanzada. Sujetamos con una cuerda una piedra de cien kilos y la colgamos del techo. La cuerda se tensa en proporción al peso de la piedra, y a causa de ese peso, en el tejido de la cuerda se produce una tensión de tal magnitud que la cuerda se estira e incluso puede romperse.

De la misma manera, una noticia alarmante o una terrible amenaza puede ejercer una presión tal sobre un sujeto que éste se quiebre, se desintegre, víctima del susto o el sobresalto: es la angustia reactiva.

Si el sujeto en cuestión no tiene una respuesta adecuada para neutralizar la circunstancia amenazante, será víctima de una serie de reacciones psíquicas y alteraciones fisiológicas: se pondrá tenso, temeroso, presa de nerviosismo e intranquilidad ante la incertidumbre, aprensivo y preocupado; el corazón comienza a bombear aceleradamente con palpitaciones irregulares, la respiración se torna rápida y agitada, se dilatan las pupilas, hay gran descarga de adrenalina, la boca se rese-

ca, se trastorna el proceso circulatorio, empalidece el rostro... Es una crisis de angustia.

★ ★ ★

Esta situación tiene características muy similares a las del pánico, pero no es éste el caso más frecuente. Más común es que se susciten estados angustiosos de intensidad más benigna y duración más prolongada.

Son aquellos casos en los que el sujeto es víctima de una tensión más sorda y latente. El síntoma típico de estos casos es el aprieto-ahogo que el paciente experimenta particularmente en la zona del estómago-intestinos, de profundo tono menor, sin dejar de repercutir también en la zona cardíaca y en la garganta, con dificultades respiratorias.

Este estado es de larga duración, y, en algunos casos, tiene carácter permanente. La estructura psíquica de este sujeto se podría comparar a la del boxeador que, a fuerza de recibir golpes suaves, se va debilitando imperceptiblemente, hasta que se torna presa fácil de la angustia vital e, inclusive, de una crisis de depresión.

★ ★ ★

Decimos, pues, que en toda angustia reactiva hay un agente exterior y una reacción (tensión). Ahora bien, la cuantía de esta tensión depende de una serie de factores.

En primer lugar, del fenómeno mismo, que puede ser *poca cosa* o puede llevar una notable carga de peligrosidad. En segundo lugar, puede depender también de la interpretación o valoración subjetiva que la persona impactada haga sobre el grado de amenaza o peligrosidad que perciba en aquel acontecimiento. Y esta valoración subjetiva depende, a su vez, de la sensibilidad del sujeto, de su estado nervioso o de los recuerdos

del pasado que, por vía de asociación, le evoque el acontecimiento. Por ejemplo, una persona que vivió antaño la experiencia de un terremoto, ante un minúsculo temblor ya entra en pánico.

En el transcurso de la vida nunca faltará la tensión, porque los desafíos están siempre a la puerta. Y no siempre sus efectos serán dañinos. En grados benignos, la tensión puede ser motor de lucha y éxito, condición y causa de progreso, energía saludable y vital. Su perjudicialidad depende de las condiciones del sujeto para una respuesta adecuada:

Ante una misma situación pueden darse reacciones contrarias: un sujeto la contempla como amenaza, otro como desafío, un tercero como una aventura atractiva y aun fascinante.

Como se ve, la angustia es una alteración psicósomática de gran complejidad. En suma: hay siempre un estímulo exterior, y una reacción o resistencia por parte del sujeto impactado; la magnitud del impacto depende de la evaluación del peligro objetivo, de una cierta manera de ser del sujeto y de los recuerdos asociados.

7.4. *Las fuentes del mal*

La angustia puede tornarse en una situación habitual. Más aún, si los desafíos se suceden unos a otros, la persona afectada puede caer en la angustia vital.

Y ésta es la situación del hombre actual. Demasiadas flechas, disparadas al mismo tiempo desde cien almenas, hacen blanco certeramente en el sistema nervioso del hombre, que, más que herido, se siente ahogado.

Hay dos leyes fatales que son las *madres naturales* de la ansiedad: la rapidez y la productividad. Tanto vales cuanto produces. Teniendo en cuenta que productividad no quiere decir sentirse pleno y realizado, sino rendimiento contante y sonante, tangible. Al hombre se lo mide por su capacidad de rendimiento; y él, a su vez, valora la vida por el rendimiento que le reporta.

A cualquier profesión se le exige un máximo de productividad, algo que se pueda disfrutar ahora mismo. Existe una psicosis de la prisa. En la escala social de valores, un fracaso económico es peor estigma ante la sociedad que, por ejemplo, el fracaso matrimonial. Por eso, más que tener, lo que hoy interesa es parecer que se tiene.

★ ★ ★

¡Cuántos temores e insatisfacciones en el trabajo y la profesión! Duele la competencia desleal de los amigos. Cada uno busca su medro personal; y, con tal de escalar puestos, no les importa pasar por encima de los demás. Hay que aguantar también las arbitrariedades de algunos jefes. Es una sociedad fría y hostil.

Triunfar en la profesión y alcanzar una posición elevada es una cosa; más difícil es mantener la altura y el prestigio durante años y años, cuando al lado están los envidiosos y ambiciosos, acechando y suspirando por ese puesto, o, simplemente, cuando todo se gasta y cansa. Para las mujeres, constituye una fuente de ansiedad, sobre todo al comienzo del matrimonio, la necesidad de encontrar un equilibrio entre su profesión y su condición de esposa-madre.

Yendo de la casa al lugar del trabajo, el tráfico está congestionado y hay que apurarse para no llegar tarde. De vuelta a casa, las muchedumbres se agolpan para alcanzar lo más rápidamente posible el *metro* u otros medios de locomoción en medio de ruidos estridentes; tal vez llueve... Y la gente llega a casa cargada de ira, de nerviosismo, de desagrado.

En la sociedad urbana, las familias cambian con frecuencia de domicilio, en medio de tensiones, incertidumbres y problemas de adaptación. En el seno del matrimonio, entre los compañeros de trabajo, en el vecindario, surgen las desinteligencias, los intereses creados y las incompatibilidades. Los hijos, en plena etapa

de desarrollo, pasan de una crisis a otra. Van pasando los años, los entusiasmos disminuyen, comienzan a aparecer las enfermedades. La jubilación ha resultado menos satisfactoria de lo que se esperaba: es una sensación de impotencia e inutilidad, difícil de explicar. Los viejos son un estorbo en todas partes en esta civilización.

La polución atmosférica ha alcanzado en la mayor parte de las ciudades límites intolerables: se hace difícil respirar, los ojos lagrimean. La *tele* nos acribilla día a día con tragedias acaecidas en lejanos países del planeta. El desempleo, la pobreza, la desnutrición, las malas condiciones sanitarias y la precariedad de las viviendas constituyen un verdadero martirio para grandes sectores de la población. El estrépito de las calles estimula el nerviosismo y la agresividad.

He aquí las fuentes de la angustia.

¿Cómo no sucumbir ante el pertinaz asedio de tantos estímulos? ¿Cómo salvarnos de tantas fieras como nos acechan y amenazan? Pertenecemos a esta civilización, no podemos evadirnos de ella. Pero ¿qué podemos hacer para mitigar la angustia?

7.5. Vías de liberación

Quienes sufran de angustia vital deberán tener en cuenta varios presupuestos: a) no sanarán radicalmente: ya hemos explicado con largueza que la constitución genética acompaña a la persona hasta el final; b) pueden, sin embargo, mejorar considerablemente, hasta el punto de tener la sensación de ser verdaderamente felices.

Quienes sufran de angustia reactiva —es el caso de la mayoría— pueden liberarse de ella por completo, hasta llegar a adquirir una completa serenidad interior y el gozo de vivir.

Unos y otros deberán tener presentes y llevar a la práctica las consignas expresadas anteriormente: sal-

varse a sí mismo; todo será un proceso lento; habrá retrocesos, lo que no debe asustar; perseverar pacientemente en el trabajo de liberación; adquirir el dominio mental; buscar herramientas de liberación en el capítulo siguiente.

Los sedantes o tranquilizantes constituyen el 20 por 100 de los fármacos, lo que es una exageración. Estos *depresores*, siempre que se tomen por prescripción médica, pueden aportar un alivio temporal en situaciones de emergencia; pero con su uso prolongado e indiscriminado el organismo se habitúa, y se hacen necesarias dosis cada vez mayores, produciendo una completa dependencia.

No es necesario recordar cómo el alcohol y las drogas van deteriorando paulatinamente el sistema cerebral y su normal funcionamiento. Y ya se sabe cuál es el final de estos desarreglos.

Conversar, fumar, tomar café, etc., no son una solución, sino una evasión. Todo es inútil. No hay manera de evadirse. El enemigo está adentro; el problema es cómo enfrentarlo con los ojos abiertos y reducirlo.

* * *

Reevaluación. Cuando una persona se enfrenta con una situación amenazante, por lo general no es capaz de efectuar un correcto juicio de evaluación sobre el grado de amenaza, debido al sobresalto, la sensibilidad del sujeto o simplemente por no tener una perspectiva de análisis suficiente. Por todo ello, no rara vez sobreestima la peligrosidad de la situación, y surge la angustia.

Estas son las reglas de oro para mitigar la angustia: detenerse, pensar que estoy sobredimensionando el volumen exacto de la amenaza; volver a colocar los hechos en una perspectiva más objetiva; contar la situación angustiosa a una persona amiga y equilibrada;

aplicar a la situación las orientaciones del capítulo *Relativizar* y del apartado *Despertar*.

Abandono. No hay antídoto más poderoso para vencer, casi infaliblemente, toda y cualquier angustia, que la doctrina del *abandono*. De ella se hablará más adelante. Eso sí, el abandono presupone una fe viva. Quienes la tengan, allí encontrarán la liberación.

Dejar, soltar. En largas páginas de este mismo capítulo hemos visto que gran parte del sufrimiento es de origen subjetivo, y, por consiguiente, la angustia es una resistencia mental. El lector encontrará en esas páginas orientaciones de sentido común para mitigar grandes dosis de angustia.

Relajamiento. En fin de cuentas, la angustia no es otra cosa sino una tensión del sistema nervioso. Un sistema nervioso relajado no conoce la angustia. Todos los ejercicios de silenciamiento y relajación ayudarán de una manera eficaz a mitigar la ansiedad.

8. La depresión

Noche oscura, agonía lenta, soledad desolada, desgana infinita, tedio mortal..., y la letanía podría continuar sin fin. Es la depresión. La llaman también melancolía. No hay sufrimiento que se le pueda equiparar.

Frecuentemente me he encontrado con personas aquejadas de diversos síntomas y grados de depresión. Y he sufrido viendo cómo sufrían. He sentido en mi propia carne el aguijón de la impotencia no pudiendo hacer nada, casi nada, por ellas. Cuatro o cinco personas, excelentes criaturas, a quienes yo había ayudado largamente, en un momento de crisis aguda optaron por renunciar a la vida. A lo largo de los años he ido

llenando innumerables páginas con observaciones y apuntes sobre este estigma de la humanidad contemporánea.

8.1. De la angustia a la depresión

La angustia, sea como sentimiento vital, sea como tensión provocada por un entorno hostil, fue tema de actualidad durante largas décadas. Más aún, desde los días de Kirkegaard fue colocada en el pináculo de la moda, y ha sido el tema favorito de los existencialistas, como Heidegger, Sartre, Jaspers, Unamuno...

En las últimas décadas, sin embargo, el tema de la angustia fue abandonando discretamente el primer plano, cediendo el lugar a la depresión. Y hoy existe una coincidencia en que estamos en la era de la depresión. Ambos disturbios son de naturaleza enteramente diferente, si bien, con frecuencia, sus fronteras se entrecruzan.

En la angustia se conserva una cierta afirmación de sí mismo y permanece un tibio rescaldo de esperanza. Incluso la angustia encierra entre sus pliegues energías reactivas capaces de responder adecuadamente a los estímulos y desafíos exteriores. En la depresión, en cambio, se produce el colapso total, en medio de la desesperanza, el desamparo y la desventura. Es la muerte, la nada insondable y doliente, como veremos en las páginas que siguen.

* * *

De acuerdo con las estadísticas, en los países industrializados, un 25 por 100 de las personas padece algún tipo de trastorno depresivo a lo largo de su vida, aunque, ciertamente, en grados y con matices diferentes.

En cuanto a los *sucidas*, más de la mitad de ellos ha dado ese paso en un momento de crisis depresiva,

cuando a los síntomas ordinarios de melancolía se ha agregado la idea fija de la muerte.

La mujer es más vulnerable y propensa a la depresión que el varón: por cada dos varones, cinco mujeres sufren este trastorno; y según otras estadísticas, cuatro mujeres por cada varón; así como, por el contrario, el infarto de miocardio lo padece una mujer por cada cuatro varones.

Entre los varones, los profesionales son los más propensos a los disturbios depresivos, debido a que son tenazmente presionados por los desafíos de una sociedad terriblemente competitiva. No es difícil encontrarse con profesionales malhumorados, agotados, al borde de la depresión o dentro ya de sus fronteras.

El *estado civil* es un factor modulador respecto de las crisis depresivas. El porcentaje más elevado de depresión se da entre las mujeres divorciadas o separadas. Lo curioso es que, en contraste, no se da este mayor porcentaje entre los hombres divorciados o separados. Como ya lo hemos apuntado, el nivel depresivo es considerablemente más elevado entre las mujeres que entre los hombres, debido, sin duda, como veremos, a factores endocrinos y bioquímicos.

Tanto en los hombres viudos como en las mujeres viudas, de acuerdo con las estadísticas, se eleva casi verticalmente el nivel depresivo.

En cuanto a la *edad*, rara vez se dan síntomas depresivos en la infancia. Durante la adolescencia y la juventud, en la mujer hacen su aparición las crisis con un porcentaje considerablemente más alto que en el hombre: doce mujeres por un hombre. En cambio, de los veinte a los treinta años, en la mujer disminuye el porcentaje, mientras que se eleva abruptamente en el hombre: diez mujeres por cada cinco hombres. Para todos, hombres y mujeres, la etapa más depresiva es la que va de los cuarenta a los sesenta años. En la tercera edad, los niveles se mantienen bastante altos.

Las estadísticas demuestran que los factores culturales y sociales pueden alterar los índices de la melancolía. Las clases media y alta son más afectadas que la clase humilde. Está demostrado que a una mayor prosperidad personal y a una más alta productividad nacional corresponde también mayor número de suicidios; y hay que tener en cuenta que el suicidio constituye el clímax de la depresión, al menos ordinariamente.

Según las estadísticas, el cristianismo ofrece un terreno más abonado para las crisis depresivas que el hinduismo o el mahometismo, por ejemplo, debido a sus insistencias sobre culpabilidad. En efecto, una de las causas más frecuentes de depresión entre los cristianos practicantes son los sentimientos de culpa, cosa enteramente desconocida, por ejemplo, en el budismo.

8.2. *Precisiones*

En todo hombre normal existen pequeñas alteraciones vitales, pero no pueden ser consideradas como depresión. Una cosa es la tristeza motivada de las personas normales (están tristes porque han recibido una mala noticia) y otra cosa es la tristeza inmotivada de los melancólicos.

Pero también a las personas normales pueden sobrevenirles tristezas no-motivadas. Incluso puede producirse una tristeza motivada, desaparecer el motivo y pasar a convertirse en tristeza vital, típica de los melancólicos.

Hay también personalidades que desde el nacimiento hasta la muerte son genéticamente tristes o melancólicas, y, sin embargo, no tienen propiamente depresiones, porque no hay en ellas alteraciones profundas, si bien se mantienen en un estado permanente de mal humor y pesimismo. No se puede llamar depresión a cualquier tristeza; por ejemplo, a la causada por una profunda desilusión o a una actitud de un tipo hirsuto.

Hasta puede suceder que un temperamento normal-

mente melancólico tenga una "caída" de ánimo sin que pueda calificarse como depresión, porque falta profundidad, duración o frecuencia en la crisis.

Tampoco hay que confundir la depresión con la opresión. A muchas personas, debido a las características de su estructura somática, un día con nubes bajas o una pesada presión atmosférica les causa un estado oprimente, hipotensión y dificultades respiratorias, todo lo cual no es, ciertamente, depresión.

El misterio del hombre es tan único e inédito, que hay personas a las que unas nubes negras o una baja presión atmosférica les provoca euforia, y los días radiantes, opresión y tristeza. ¡El hombre, "ese desconocido"!

8.3. *Depresión reactiva*

La depresión puede ser *reactiva* y *endógena*.

Endógena significa que se origina y proviene de dentro, de la misma estructura celular. La melancolía endógena hunde, pues, sus raíces en la constitución hereditaria.

Reactiva —en cuanto que es una reacción— significa que ha sido provocada por causas ajenas al individuo.

Estas causas pueden ser *externas* a la persona, como los factores ambientales, acontecimientos, contrariedades. La muerte de una persona amada, sobre todo cuando, durante el luto, se ha reprimido el dolor con un estricto control sobre los nervios, puede provocar una alteración depresiva. Puede derivar también de un grave fracaso en un propósito fundamental de la vida: se puso tanta ilusión durante tantos años en aquel proyecto económico o profesional, de cuyo resultado dependía el futuro de la familia..., y todo se vino abajo.

Una separación matrimonial, que supone el colapso de una larga historia de grandes ilusiones, días felices, tantos años de lucha para formar un hogar..., y ahora

todo se acabó; una considerable fatiga nerviosa; las presiones sociales que desafían y asedian porfiadamente al ser humano, las incertidumbres, el desplome de la escala de valores que cimentaba nuestra seguridad..., pueden determinar la aparición de trastornos depresivos.

Los motivos que originan la depresión pueden ser también *interiores*: ciertas enfermedades, como la epilepsia, la tuberculosis, hepatitis, gripes prolongadas y, en general, las enfermedades que consiguen acorralar y asestar serios golpes a la vitalidad, pueden desencadenar —y sucede frecuentemente— una secuela de disturbios depresivos, con matices y grados diferentes.

★ ★ ★

Hay personas que nacen con predisposición o propensión a la melancolía; y esta predisposición tiene un amplísimo abanico de posibilidades, desde grados mínimos o nulos hasta los más elevados.

Hay sujetos a quienes ni las enfermedades más graves ni los más terribles detonantes ambientales les causan ni el más pequeño disturbio depresivo. Hay otras personas que sólo son presa de una pasajera melancolía cuando se produce en sus vidas algún acontecimiento verdaderamente desgarrador.

Otras, en cambio, han nacido tan propensas que basta un pequeño acontecimiento adverso para que sean arrastradas a la fosa depresiva: un disgusto que a cualquier otra persona no le produciría ningún efecto, e incluso a esta misma, en otras circunstancias, no le impactaría tanto, acaba arrastrándola esta vez a la noche depresiva.

Un estado de tensión constituye un campo abonado para reaccionar depresivamente ante cualquier acontecimiento. El motivo exterior ha podido desaparecer, pero queda la tendencia a reaccionar depresivamente. Incluso ha sucedido que, después que se comprobó

que la noticia que provocó la depresión era falsa, continúa la crisis con la misma intensidad.

“Lo más frecuente es que la alteración de la vitalidad sea puramente autónoma y se presente como un desarreglo intrínseco, no dependiendo de causas exteriores ni tampoco de motivos internos. La posibilidad de tener una crisis depresiva reactiva (por factores externos), con la consiguiente alteración de la vitalidad, radica en la contingencia de cada hombre” (López Ibor).

8.4. *Depresión endógena*

Hay sujetos que nacieron con inclinaciones tan marcadas hacia la melancolía, que, sin mediar ningún agente exterior ni motivo interno, caen periódicamente en terribles crisis. Son las depresiones endógenas, y, por cierto, las más temibles.

Tienen múltiples variaciones en cuanto a la periodicidad de su aparición, duración, intensidad y otros elementos. Donde no existe variedad es en lo referente a los síntomas: éstos son notablemente regulares y uniformes.

Estas personalidades genéticamente depresivas funcionan normalmente en el ambiente general de su vida, cuando de pronto, y sin que haya mediado ninguna circunstancia exterior inductora, caen en las garras de un disturbio depresivo, con la pesadez de todos sus síntomas.

Las crisis pueden tener la más variada *durabilidad*: unas horas, unos días, varias semanas, muchos meses. Si las crisis son prolongadas, los deprimidos sufren —digámoslo a modo de comparación— oscilaciones similares a las del clima: ahora hay nubes bajas, negras y oprimientes; más tarde, continúa nublado, pero con nubosidad alta y débil; luego aparecen pequeños resquicios de azul; horas después el horizonte se cubre de nuevo de nubes plomizas; pero, de todas formas, el cie-

lo está siempre nublado. De manera semejante, durante una prolongada crisis de melancolía los afectados pasan por múltiples fluctuaciones de intensidad.

* * *

En cuanto a la *frecuencia*, hay sujetos a quienes les sobreviene la crisis una o dos veces por mes, pero con breve duración. Otros la sufren una o dos veces al año, con duración más prolongada. Finalmente, a otros les sobreviene cada varios años, pero con una temible intensidad y duración.

La periodicidad del acceso morbooso no se limita a los tiempos de aparición, sino que puede darse un cierto *ritmo* variado en sus manifestaciones: hay personas que despiertan a ciertas horas de la madrugada con una morbosidad aplastante. Otros experimentan esa intensificación durante las horas del atardecer. Otros, por el contrario, en las primeras horas del día, aliviándose en las horas de la tarde.

Y, de todas formas, el nivel de intensidad, en los momentos de crisis, nunca se mantiene en una línea constante, sino que está sometido a continuas oscilaciones de intensidad, según las personas.

* * *

En cuanto cesa la crisis (así como vino sin explicación ni motivo, de la misma manera se va) las personas vuelven a ser completamente normales. Incluso amanece en sus rostros un aire de fiesta, de la misma manera que como se viste el paisaje de alegría después de la tormenta.

Estas personas, genéticamente depresivas, cuyos trastornos aparecen en el momento menos pensado, con periodicidad o sin ella, suelen quedarse temiendo el regreso de la tormenta. No sé si este temor puede precipitar, inductivamente, una nueva crisis. Supongo

que sí en algunas ocasiones, y no en otras. Creo que sucede, digamos por vía de analogía, lo mismo que con la jaqueca: para algunas personas, las crisis de jaqueca son inducidas por un disgusto o por el cansancio; pero, para otras, las crisis van y vienen sin causa alguna, al menos aparente.

He conocido también personas permanentemente deprimidas, con ligeros cielos claros, pudiendo respirar por momentos, con espacios más oscuros y menos oscuros, pero cuyo cielo está siempre nublado. Da miedo pensar en el martirio de sus vidas. Son dignas de la mayor ternura y comprensión.

Esta clase de depresiones endógenas, sean o no cíclicas, no aparecen en los años de la infancia ni, por lo general, en la etapa de la juventud, sino más tarde y, como hemos dicho, sin que haya mediado ningún factor externo desencadenante.

8.5. *Depresión maníaca*

Debe tenerse presente que la palabra *manía* no significa aquí idea fija u obsesiva, como vulgarmente se entiende, sino que hace referencia a un estado de excitación o exaltación psíquica.

La psicosis maniaco-depresiva es una violenta alteración *tímica*, un brusco altibajo de la vitalidad.

Frente a los sentimientos pesados que sufren los deprimidos, los maníacos *se encuentran* con una alegría explosiva que les viene de la intimidad, sienten la existencia como una fragante primavera, y ninguna desgracia, por terrible que sea, es capaz de ensombrecer su indestructible alegría durante ese período.

Estas personas pasan, en un movimiento circular y cíclico, de la euforia a la melancolía y de la melancolía a la euforia, en un tránsito generalmente brusco.

Estos vaivenes ciclotímicos se suceden como los flujos de una ondulación, como las olas del mar, subiendo y bajando, como la respiración que se tensa (inspi-

ración) y se relaja (aspiración), como el movimiento del péndulo que va de un extremo al otro. La exaltación maniaca es delirante, casi dionisiaca, y la depresión, como sabemos, sombría.

★ ★ ★

En un despliegue frenético de juego de pelota, el ánimo va pasando de la tristeza a la alegría, de la inhibición a la exaltación, de la angustia al éxtasis, de la desesperanza a una esperanza invencible, de la desgana a una euforia casi furiosa.

Se trata, en definitiva, de una oscilación circular y violenta de los humores o sentimientos vitales; este tránsito puede efectuarse de la euforia a la depresión, o viceversa. A la manera de todas las depresiones endógenas, también aquí se da una gran variedad en cuanto a la periodicidad, duración e intensidad de los accesos morbosos.

Entre las depresiones endógenas, las ciclotímicas son las más específicamente genéticas. Las circunstancias ambientales no influyen aquí para nada. Se trata exclusivamente de una determinada constitución cerebral-glandular.

He aquí una descripción incomparable de Soren Kierkegaard sobre una crisis maniaco-depresiva:

“Un día, al levantarme de la cama, me sentía extraordinariamente bien. Este bienestar creció sobre toda analogía. A la una en punto presentí el máximo de excitación vertiginosa, que no consta en ningún termómetro del bienestar.

Cada función del organismo gozaba de su completa satisfacción. Cada nervio estaba acorde consigo mismo y en armonía con todo el sistema. Cada pulsación atestiguaba la poderosa vitalidad que inunda todo el cuerpo.

Andaba como flotando, pero no como el vuelo del pájaro que atraviesa el aire, sino como las ondas del viento en el sembrado, como las olas anhelantes del mar, como el deslizamiento ensoñador de las nubes.

Mi modo de ser era el de la pura transparencia, como la

profundidad del mar, el silencio satisfecho de la noche, como el sosiego monológico del mediodía.

La existencia entera estaba enamorada de mí. Todo lo enigmático se esclarecía en mi bienaventuranza microscópica, que todo lo explicaba...

Como he dicho, a la una en punto estaba en lo alto. Entonces comenzó bruscamente a picar algo en mi ojo izquierdo. Yo no sé lo que era, si una pestaña o un polvillo. Pero lo que sé es que en el mismo momento caí en el abismo de la desesperación...”

8.6. Una visión general

Como dijimos, la tristeza y la alegría son fluctuaciones normales de humor que acompañan y rodean los avatares de una existencia. Incluso la postración puede surgir sin motivo especial, y por eso no necesariamente indica anormalidad.

La depresión, en cambio, posee una naturaleza muy diferente, y se caracteriza por un profundo y prolongado abatimiento. El deprimido pierde, más o menos fácilmente, sus facultades de comunicación. Le acompaña también un intenso dolor moral que los demás, por lo general, apenas comprenden, y una total impotencia para cualquier iniciativa de cara al futuro.

En la mayoría de los casos, los deprimidos reviven los hechos más sombríos de su pasado, lo que les produce sentimientos de culpabilidad. Todo intento o esfuerzo *psicomotor* está destinado al fracaso.

Lo que más les molesta a los melancólicos es la reacción incomprensiva de los familiares y, en general, de las personas que les rodean: “haz un esfuerzo”, “lo tienes todo para ser feliz”, “convéncete: todo es subjetivo”. Es inútil. Privado como está de capacidad *psicomotriz*, el deprimido naufraga fatalmente. No puede levantarse.

★ ★ ★

La postración morbosa suprime todo gusto. El deseo de mantener contactos afectivos desaparece. Las fun-

ciones instintivas se encuentran alteradas, casi alteradas.

Desaparece también el sueño tranquilo y reparador. Muchos alcanzan a dormir en la madrugada, y aun en este caso el sueño es superficial e intermitente. En las horas de insomnio se deja curso libre a los recuerdos amargos, y las ideas más negras penetran y se instalan en la mente como moscas, sin poder ahuyentarlas. Son dominados casi obsesivamente por complejos de culpabilidad, debidos a faltas reales o ficticias.

Una ansiedad, que llega como en oleadas, se superpone a todos los demás síntomas. En este contexto fácilmente puede nacer el deseo de morir. Y cuando se dan todas las condiciones y todas ellas tocan el techo, el enfermo puede aproximarse a las puertas del suicidio.

La depresión afecta a todo el organismo. Encerrado como en una prisión, en su melancolía, el deprimido vive con amargura una sensación oprimente de inutilidad. Sus gestos son lentos y torpes; su mímica, también torpe, no refleja más que aflicción; su mirada se empaña; su voz, monocorde, expresa pensamientos derrotistas y habla con vacilación.

8.7. Síntomas

Después de esta visión general, vamos a señalar unos cuantos sentimientos dominantes que, a modo de síntomas, ayuden a identificar la depresión.

Tristeza. Se puede sentir tristeza por *algo* que sucedió; pero en la depresión se trata de una tristeza vital, sin motivo alguno.

Puede ser una tristeza *pasiva*. En ella subyace un sentimiento de impotencia y desaliento; y, cuando es muy profunda, el enfermo puede tener la sensación confusa de que el cuerpo entero participa de ese sentimiento, como si la tristeza emanara como una secreción —permítaseme la expresión— de los poros del cuerpo. Una tristeza, pues, “encarnada”.

A muchos he oído utilizar esta misma expresión: “*tristeza corporal*”, como si estuviera consustanciada con el propio ser: la cabeza tiende a inclinarse, los brazos y las piernas “se caen” y todo el cuerpo pareciera desmoronarse hecho pedazos.

Cabe también una tristeza *activa*. En ella palpita, aunque en forma latente, una reacción de protesta y lamento, sin que, no obstante, exista propiamente agresividad, sino más bien desesperanza, acompañada de resignación, que es hija de la impotencia.

Inhibición. Como si toda la energía vital hubiera sido convocada y seducida por la muerte, todas las manifestaciones vitales son arrastradas, como en un gran movimiento de repliegue, hacia la inmovilidad y la inercia.

Todo se paraliza: la capacidad de pensar, de recordar; todos los resortes de la expresión, todas las facultades de actuación. Es la muerte del sistema psicomotor.

Hay una sensación general de aplanamiento, de desánimo, vacío de impulsos y sentimientos; muerte absoluta de toda capacidad creativa. No hay deseo de emprender nada.

El enfermo se torna incapaz de vibrar con las alegrías y de entristecerse con las tristezas. Todo le resulta indiferente.

Mueren la alegría, el humor, el impulso sexual, las ganas, el hambre. El depresivo no hace plan alguno, no actúa, se sumerge en la pasividad. Su musculatura se hace flácida, las funciones digestivas se realizan perezosamente, baja la presión arterial y descende el ritmo cardíaco.

Llorar ya es una *catarsis*, liberación parcial del sufrimiento. Pero el depresivo, por no tener ganas de nada, ni siquiera tiene ganas de llorar. A lo sumo, llora hacia adentro. Es la melancolía más desoladora, profunda e inefable.

Kierkegaard dice:

"Cuando se está angustiado (deprimido), el tiempo transcurre lentamente. Cuando se está muy angustiado, aun el mismo instante se hace lento. Y cuando se está mortalmente angustiado, el tiempo acaba por detenerse.

Querer correr más deprisa que nunca, y no poder mover un pie. Querer comprar el instante mediante el sacrificio de todo lo demás, y saber que no se halla en venta".

Desesperanza. El deprimido se deja atrapar por los anillos de un misterioso remolino, trágico y temible: *ni siquiera tiene ganas de salir de ahí.*

Como han muerto las facultades volitivas, llevado en los brazos de la inercia, el deprimido ni siquiera siente deseos de hacer algo para salir de ese estado. Ha habido personas que me han confiado que, debido a esa inercia letal, ni siquiera se movieron para atentar contra su vida.

Una de las experiencias más desoladoras que me ha tocado vivir es ésta: la impotencia para consolarlos; no hay alivio posible para ellos. Poco o nada sirve el recurso a la fe, los métodos de relajación, las consideraciones sobre la transitoriedad de la vida. No hay eco. No hay reacción ni respuesta alguna. Es como poner una inyección de vitaminas a un cadáver.

Dios tenga piedad de estos enfermos y les conceda la gracia de tener paciencia, de esperar a que pase la tempestad.

* * *

No hay persona que, sumergida en la noche de una crisis aguda y prolongada, no piense en el *suicidio*. Si no pasan a los hechos es a causa de los efectos letales que produce esta enfermedad. Pero, aun así, se sienten seducidos por aquella ventana, merodean por aquel acantilado, aquel rompeolas, el puente sobre el río, las vías del tren...

Y si, finalmente, se ha consumado el deseo fatal, es debido al siguiente mecanismo: a veces, a la depresión se agrega el fenómeno de la obsesión. Ahora bien, si el

contenido de esta obsesión es la idea fija de morir (y si la crisis es grave y larga), es difícil evitar un intento de suicidio.

* * *

Y, para peor, los sujetos deprimidos suelen tener, por lo general, un aspecto saludable, no se advierte en ellos ningún síntoma de enfermedad. Todos sus órganos, uno por uno, están sanos. Los electros no señalan nada anormal. El médico dice: no tiene nada. Sus compañeros de trabajo y sus familiares abundan en suposiciones gratuitas: son caprichos, se hace el enfermo, es pura pereza, evasión...

Y así llegamos al colmo del absurdo, que es el siguiente: si la alteración depresiva hubiera sido motivada por un desastre en el que murió su ser más querido, todos le comprenden y le compadecen, y él se comprende también a sí mismo; tiene motivo más que suficiente para sentirse deshecho.

Pero cuando la depresión es endógena, y llega la crisis; y sin motivo alguno ni razón de ser le invaden y se apoderan de él la tristeza, el amargor, el desamparo, la desolación, la desesperanza y, en suma, una agonía de muerte; y, para colmo de desdichas, si los familiares y amigos lo hostigan con incomprensiones e ironías..., es que ya estamos tocando el techo más alto del absurdo y del drama humano. ¿Cabe peor "infierno"?

8.8. Algunos testimonios

"Un viernes de agosto amanecí rara. Pero no tenía ninguna razón para sentirme incómoda, insegura. Traté de olvidar. Pasaban las horas, y cada vez me sentía peor: angustiada, oprimida, asustada.

En la noche fuimos a la fiesta, y el miedo me empezó a desesperar como si algo me fuera a suceder. Tenía el

pecho apretado, me faltaba el aire. Fue terrible, porque no tenía ningún motivo personal para sentirme así”.

* * *

“La depresión me comenzó a los cuarenta años. Entonces diagnosticaron que se trataba de cansancio mental, pero más tarde rectificaron ese diagnóstico. Las crisis me vienen aproximadamente cada cuatro meses.

Es imposible expresar lo que se siente. Para que alguien lo entendiera, tendría que experimentarlo en su propia carne. Se acaba la felicidad, aun del deber cumplido. Se piensa que uno es un estorbo para todos, pues el vigor de la actividad se anula. En la mañana, al despertar, siento gran pavor de pensar que tengo que vivir un día más; no tengo ilusión para nada.

El quehacer, desde el arreglarse y arreglar la habitación, es como una montaña que pesa enormemente. Todo esto resulta difícilísimo, trabajoso, aunque no sea más que coger una escoba para barrer”.

* * *

“Una tristeza sin límites. Me digo: ¿cómo haré hoy la clase? No puedo dominar a los niños como antes. No sé cómo comenzar la clase, pues toda capacidad de iniciativa, tan necesaria para enseñar, desaparece. Y los niños, como si lo adivinaran, se aprovechan.

Voy al recreo con las profesoras, sin desearlo, y no tengo nada de que hablar. Permanezco en silencio. Contesto con monosílabos. Y en medio de todas mis compañeras me siento sola, infinitamente sola.

El afecto, aun por los seres queridos, desapareció. Me siento un ser raro que no se comunica, pues no merece la palabra de nadie. En realidad, no merecía nada, nada. Si no me saludaban, no me ofendía, porque pensaba: no merezco que me saluden.

A las personas que me rodeaban las sentía como bulbos. Entre tanto, iba al médico: un alivio de días y nada más. También me asalta la convicción de que no merezco el cariño de los demás. Si una compañera me pide un favor, eso me parece una gran consideración, y la atiendo muy bien. Me siento un peso para la familia; estarían mejor sin mí.

En la sala de conferencias buscaba ser la última y en el rincón más alejado. En tal situación, me imagino que todos leen mi estado interior, y, por lo tanto, no me desean cerca; y vivo esto como una realidad, y digo: no me quieren, ¿cómo me soportan?

Llamé a la muerte muchas veces. La doctora, creyendo que se trataba de cansancio, me sugirió cambiar de actividad. Lo hice. Pero nada. Todo igual. Yo me consumía sola. Sólo quería morir, y no se podía.

La doctora me dijo un día: ‘que no me vengan a mí esas pruebas’.

Cada tres o cuatro meses había mejoría; y entonces, sí, era la persona más feliz del mundo...”

* * *

“Miedo y deseo de morir. Desaparecer. Preocupación. Tristeza. Tengo aquí dentro un ‘mal que me ha robado toda la vitalidad.

Parece que la gente se da cuenta; intento disimular, pero no lo consigo”.

* * *

Tiene veinticuatro años, casada, sin hijos. Habitualmente alegre, una mañana siente que la melancolía se apodera de ella. Abatida en la cama, no puede asumir las tareas hogareñas.

Desganada, una oprimente tristeza hizo que ni se aseara ni desayunara ese día. Al atardecer, sintiéndose

menos débil, comienza a preparar la cena a su marido. Con el pretexto de estar fatigada, se acuesta temprano esa noche.

Despierta hacia las cinco de la mañana, e inmediatamente vuelve a sumergirse en el desfile de ideas negras, con remordimientos por comportamientos pasados, con una sensación aguda de incapacidad. "¿Para qué vivir?", se pregunta, recordando el intento de suicidio que le condujo al hospital dos años atrás. A las siete de la mañana sigue postrada con la mirada fija, casi paralizada. El médico confirma el diagnóstico: recaída en la depresión.

★ ★ ★

Tiene veintisiete años. Trabaja como secretaria, con buena remuneración, en un gran establecimiento comercial.

Tiene excelente entendimiento con su marido y no tiene ningún problema con sus dos hijos. Todo es (era) bienestar y armonía.

Pero desde algún tiempo atrás viene arrastrando una fatiga sin motivo y un tedio insuperable. Duerme poco y mal. Descuida totalmente el reglamento personal, no se maquilla. Lo peor: no se interesa nada por sus hijos. Y sintiéndose completamente inútil para todo, un buen día acabó diciéndole a su marido: "sería mejor que yo desapareciera".

8.9. *La entraña del mal*

Las funciones psicológicas, como dijimos, no pueden tener lugar independientemente de los procesos fisiológicos, y éstos, a su vez, siempre están implicados en la estructura orgánica.

Desde que se comprobó un aumento de secreción de adrenalina en situaciones de ira y miedo, se comenzó a

buscar un sustrato bioquímico en las diferentes reacciones afectivas, por ejemplo, en la depresión.

Hace pocas décadas, numerosos estudios bioquímicos entregaron, como conclusión, la teoría de la relación entre las catecolaminas y los accesos maniaco-depresivos. Según estos estudios, en la depresión habría un descenso en el metabolismo de las catecolaminas, mientras habría un aumento en la fase maniaca.

Posteriormente surgió la hipótesis que relaciona la serotina con los trastornos depresivos en general. Efectivamente, se ha comprobado una disminución de la serotina en los suicidas y, en general, en los estados depresivos.

★ ★ ★

Ultimamente, nuevas investigaciones bioquímicas han propuesto una teoría dualista que explicaría las distintas formas de depresión. Según esta teoría, el misterio del trastorno depresivo se encontraría en el juego de balanza entre la serotina y la noradrenalina. En las depresiones en que prevalecen las agitaciones, como taquicardias, disturbios gástricos..., habría un aumento de noradrenalina respecto de la serotina. Y en la depresión, en que predomina la desgana, el abatimiento..., habría una elevación de la serotina en relación con la noradrenalina.

Por último, otra hipótesis supone una alteración enzimática en el metabolismo de las catecolaminas que produciría metabolitos tóxicos, que originarían o al menos favorecerían la aparición de los trastornos depresivos.

Todas estas teorías e hipótesis están apoyadas en el hecho de que la mayoría de los antidepresivos actúan aumentando el nivel de las catecolaminas.

Todas las investigaciones, en general, estarían apuntando en dirección a lo que la observación de la vida nos dice y que hemos señalado más arriba, a saber:

que existe una íntima relación entre la crisis de depresión y la constitución endocrina; y que, según el funcionamiento glandular, hay personas nada propensas, poco propensas o muy propensas a los accesos depresivos.

★ ★ ★

Otros estudios aportan una luz sobre los mecanismos cerebrales relacionados con los disturbios depresivos. En efecto, aproximadamente en un 40 por 100 de los deprimidos se han constatado anomalías en ciertos neurotransmisores, sustancias químicas que aseguran la transmisión de la información entre las células cerebrales.

Al estudiar las depresiones profundas, los investigadores han constatado igualmente que ciertas hormonas participarían en las perturbaciones observadas; el cortisol, por ejemplo, que, segregado por las glándulas suprarrenales, ejerce tantas funciones sobre el organismo que se le ha llamado "hormona para todo".

Igualmente, la ciencia observa con mucho interés el papel que ejercen las hormonas sexuales. Por ejemplo, se sabe con certeza que las hormonas femeninas juegan un papel importante en la modulación del humor, lo que se hace patente durante el ciclo menstrual y la menopausia, periodos en que aumentan sensiblemente las crisis depresivas y los intentos de suicidio.

La investigación suscita, pues, bastante esperanza de cara al futuro de la depresión, sin olvidar los trabajos que, por su parte, realizan los psicólogos. Porque si en los trastornos profundos predominan los elementos biológicos, en cambio, en los disturbios menos profundos suelen primar los factores psicológicos.

8.10. *Hacia la esperanza*

La depresión, felizmente, se sana. Son suficientes unas pocas semanas para que el 70 por 100 de los de-

primidos sanen. Un 30 por 100 necesitan tratamientos más complejos y prolongados. También existen casos en que los pacientes se reponen, pero no se curan.

Los tratamientos antidepresivos son cada vez más rápidos y eficaces. Una de las áreas en la que más se investiga y en la que más avances se van logrando es precisamente en la psicofarmacología. A ritmo acelerado se están descubriendo nuevos psicofármacos, cada vez más eficaces, para aliviar y sanar los estados depresivos. No hay Congreso de Neuropsicología en el que no se presente un nuevo fármaco antidepresivo, cada vez más poderoso. De la misma manera van mejorando rápidamente las pautas terapéuticas.

Podemos decir que la depresión está acorralada y herida de muerte.

Familia. Entendemos aquí por familia el grupo humano en el que se desenvuelve la vida del paciente depresivo. Puede ser el hogar, la comunidad religiosa u otra, el lugar de trabajo.

No se necesita tener vista de lince para darse cuenta del siguiente hecho: el ambiente familiar se contagia de los síntomas del paciente, y también se deprime. A veces, la familia sufre tanto como el mismo paciente: hay un aire de tristeza y desaliento en ese grupo humano. Y si la víctima de la depresión, en el hogar, es la madre —lo que sucede con frecuencia—, es la peor desgracia que puede caer sobre los hijos, sobre todo si son pequeños.

Es evidente que quienes rodean al paciente pueden influir decisivamente, para bien o para mal, sobre el curso de la crisis depresiva. Para que la influencia sea positiva, entregamos aquí algunas orientaciones.

★ ★ ★

En primer lugar, teniendo presentes las manifestaciones y síntomas depresivos que hemos entregado en las páginas anteriores, los familiares pueden vislumbrar

si el mal que aqueja al familiar es depresión. Si hay sospechas de ello —y, sobre todo, cuando sus manifestaciones son realmente serias—, deben conducirlo al médico, y a ser posible, al especialista.

Digo *conducirlo* porque, según las estadísticas, el deprimido casi nunca va espontáneamente al doctor.

En segundo lugar, los familiares deben cuidar de que el paciente lleve a cabo la medicación con puntualidad y constancia. Siempre existe el peligro de que cuando el paciente se sienta espléndidamente bien, lo que sucede, por ejemplo, en las fases maníacas de las depresiones ciclotímicas, abandone la medicación. Por lo demás, no deben olvidar los familiares lo siguiente: además de la medicación, los especialistas suelen dar otras pautas curativas; pero el paciente depresivo, como ya hemos explicado, se siente frecuentemente como paralizado, incapaz de tomar decisiones y de actuar. Casi es un inválido, sobre todo en las crisis profundas.

En tercer lugar, deben demostrarle mucho *afecto*, más que nunca. Y, sobre todo, deben tener con él una *enorme comprensión* y una *infinita paciencia*. Todo cuanto pueda decirse al respecto, cualquier insistencia en este sentido, todo será poco.

También se aconseja a los familiares no dejar al alcance del paciente los sedantes, sobre todo si éstos son poderosos. Y esto por razones obvias. En las crisis agudas, el depresivo es menos que un niño.

El paciente. En primer lugar, debes identificar el mal. Pueden darse dos clases de crisis depresivas: leve y grave. Veamos la primera.

Efectivamente, hay depresiones que son benignas, transitorias, exógenas, esto es, que han sido provocadas por “las cosas de la vida”: disgustos, cansancios, secuelas de enfermedades y, finalmente, un *no sé qué* que puede ser tanto un factor desconocido como una acumulación de circunstancias.

En este caso, aunque el mal sea pasajero, no deja de

tener efectos semejantes a una depresión grave, aunque no en intensidad.

No te dejes atrapar por la angustia: todo pasará.

Cuando sientas nubes negras sobre tu alma, defiéndete contra ellas. No debes “echarte a morir”, *no te dejes llevar*. Al contrario, debes reaccionar dinámicamente, sacando energías y entusiasmos de la misma debilidad. Tu interior está lleno de energías, pero ellas están dormidas. Debes despertarlas y ponerlas en pie. Debes luchar resueltamente contra la tendencia primaria de la depresión a la inhibición.

Debes echar mano de técnicas de autosugestión: al despertar, dirás: “hoy será un día maravilloso”. Saldrás a pasear, y sonreirás a la naturaleza, diciendo: todo es hermoso; mi vida es hermosa; gozaré de una inmensa felicidad; yo vencerá la enfermedad; ya estoy bien; soy feliz.

Convéncete: te salvarás de la melancolía. Y otra cosa: sólo tú puedes salvarte. Di a tu alma: yo quiero vencer, y venceré. No te olvides de que *puedes* mucho más de lo que imaginas.

En este libro encontrarás varios capítulos que te ayudarán expresamente a superar esa crisis. Búscalos tú mismo.

* * *

Otra cosa es cuando la depresión es hereditaria, te viene *de dentro*, tiene hundidas sus raíces en la estructura celular genética y, por añadidura, presenta síntomas graves. Para saber si tu mal es de este género, observa un poco a tus familiares más próximos; si descubres en alguno de ellos síntomas depresivos, es probable que tu mal sea congénito.

Aun en el supuesto de que sea endógeno, no te olvides de que las depresiones pueden ser de dos clases: las normales, de una sola fase, la depresiva; y las ciclotímicas, de dos fases, maníaco-depresivas, es decir, exaltación y depresión.

¿Cómo ayudarte a ti mismo? Debes distinguir dos momentos: cuando estás en plena crisis y cuando estás normal.

Cuando te encuentres en plena noche oscura, procura lo siguiente: ten paciencia; recuérdete a ti mismo que todo pasará; no descuides la medicación; no hagas nada contra la vida; recuéstate, impotente, en los brazos de Dios, y descansa. Y espera, porque mañana será mejor.

Cuando estés normal, vete zurciendo un tejido mental con los criterios de fe que encontrarás en la segunda parte de este libro. Pero si tu fe es débil o no existe, unas cuantas consideraciones doctrinales de esta primera parte te ayudarán a asumir con paz y serenidad el misterio de tu vida.

9. *El otro*

No es el caso del bosque y el árbol: el árbol, solitario en la meseta, crece y vive con la misma gallardía. No es el caso del antílope y la manada: el rumiante, perdido en la estepa africana, no se hace problemas para sobrevivir. Ni tampoco es el caso del cardumen y el pez: éste, solitario en las aguas profundas, no echa de menos para nada a su grupo.

Muy distinto es el caso del hombre.

Como ya lo hemos explicado, el hombre, al tomar conciencia de sí mismo, volvió la mirada hacia sí mismo, se analizó, se midió y se ponderó, y se encontró solitario, indigente, encerrado entre las paredes de sí mismo. ¿Cómo salvarse de esta cárcel? Con una *salida* hacia el *otro*.

El ser humano es como un muñeco balanceándose entre dos abismos: la necesidad de *ser él mismo* y la

necesidad de *ser para el otro*: esencialmente *mismidad* y esencialmente *relación*. *El otro* es, pues, para el hombre *necesidad* y *salvación*. Imaginemos, por una hipótesis, a un hombre abandonado para siempre en medio de un páramo: estallaría, se desintegraría mentalmente, regresando probablemente a las etapas prehumanas. *El otro* —reiteramos— es, pues, para el hombre *necesidad* y “*salvación*”.

Pero esa relación, ¡ay!, no siempre es *salvación*, sino también, frecuentemente, suplicio y dolor, cosa que le llevó a Sartre a estampar aquel acorde desabrido: “el infierno es el otro”.

Habiendo hecho un largo camino por el interior de la vida, he podido comprobar que, efectivamente, *el otro* es el manantial más importante y temible de sufrimiento humano; *del otro* le llegan al hombre los impactos más dolorosos. Y hemos aquí atrapados de nuevo entre las tenazas de la contradicción: que lo que es *necesidad* se nos pueda tornar en infierno.

9.1. *Los secretos resortes*

La madeja de la relación humana es de tal complejidad que, para desenredarla, se necesitaría escribir otro libro. Tan sólo entregaré algunas pinceladas.

Tú te presentas y actúas, supongamos, delante de quince personas; y, al final, cada uno de los asistentes tiene una apreciación diferente —intelectual y afectiva— acerca de tu actuación e incluso de tu persona.

Hay mil factores que influyen en esta apreciación: evocaciones, transferencias, sensibilidades, historias personales. A veces es un simple juego de afinidad: “me cae bien” o no. Otras veces, tu presencia les recuerda a otra persona y te transfieren a ti las simpatías o antipatías que sienten por aquélla. Hay días en que todo se ve negro o todo azul, según la presión arterial, los metabolismos u otras alteraciones biológicas.

No es raro que suceda lo siguiente: resulta que ellos tienen sus propios cuadros de valores, y detrás de ellos, naturalmente, y agazapados, sus intereses personales; pues bien, según la mentalidad o la escala de valores que perciban en ti, ellos se sentirán amenazados en sus intereses vitales, y todo ello influirá en la evaluación que hagan y en la actitud afectiva que asuman respecto de ti.

Para unos has sido motivo de estímulo; para otros, de envidia; para otros, de emulación. Aceptado por unos, rechazado por otros, indiferente para la mayoría. Todas esas reacciones, sin embargo, poco dependen de ti mismo, o casi nada. El problema está, más bien, en ellos; pero ni ellos mismos son conscientes de sus propias reacciones; son factores temperamentales e historias personales que, a modo de mecanismos, condicionan su actitud respecto de ti.

He puesto y analizado este ejemplo para que se vislumbren los resortes misteriosos que están en la base de las relaciones humanas.

9.2. *Las razones de la envidia*

La envidia, amarilla y amarga, es la yerba más frondosa del huerto humano.

Dicen que es la típica reacción de los infantiles. Así será. Y si así lo es, habría que concluir que una buena parte de la humanidad navega todavía en las etapas infantiles.

No rara vez hay brotes de envidia entre los hermanos de un mismo hogar. En el trabajo, en la oficina, en los grupos humanos, en las comunidades, en la arena de las luchas políticas y sindicales, en el mundo de los artistas, científicos y profesionales..., la envidia saca su estilete a cada momento para atacar por la espalda.

¡Ay del triunfador!, muy pronto las avisvas caerán sobre él. Los encantadores, los que brillan, los que se

hacen querer, que se preparen para ser acribillados a picotazos.

* * *

La envidia existe en las relaciones humanas en dosis mucho más elevadas de lo que comúnmente se cree. ¿Por qué digo esto? Porque la envidia es —y se sabe— tan fea que hace esfuerzos inauditos para camuflarse. Es como la víbora que busca cualquier disfraz para ocultarse. Cuanto más fea es su cara, tanto más bonitos son los disfraces que utiliza.

Con otras palabras: la envidia es sumamente racionalizante, esto es, busca “razones” para disfrazarse. Por eso toma aires razonables, poses objetivas. Dice la envidia: aquí les presento cinco razones para demostrar que fulano es un fracasado. Pero las cinco razones son pura fachada; la verdadera razón es la sexta: la envidia. Dice la envidia: fulana no lo está haciendo tan bien como ustedes dicen: no se han fijado en que a su rostro le falta brillo, exagera esto y lo otro, no hay vigor en su entonación... Dice la envidia: fulano no sirve para ese cargo: su pedagogía no está actualizada, su poder de persuasión es relativo, su capacidad de comunicación, mediocre; hoy la sociedad necesita hombres con otras ideas, etc., etc.

Así se disfraza la envidia. Nunca ataca al descubridor, siempre cobijada bajo el alero de las “razones”. Así, al amparo de la racionalización, vegeta y engorda lanzando picotazos, minimizando méritos, apagando todo brillo.

La gente sufre mucho a causa de la envidia.

9.3. *Caricaturas y otras espinas*

Te vas o no te vas; haces o dejas de hacer; dices o dejas de decir; y la gente, a tu derredor, comienza una

retahíla de interpretaciones y suposiciones: vino para encontrarse con tal persona; no vino por no comprometerse con tal o cual cosa; se fue allí con aquella intención; dijo esto, pero quería decir aquello... Y la gente proyecta en ti sus propios mundos, lo que ellos harían, interpretaciones completamente subjetivas y gratuitas, que con frecuencia pisan el terreno de la calumnia. Y así comienza a formarse una imagen distorsionada de ti, que va tomando cuerpo y convirtiéndose en tu caricatura. Es injusto.

Te presentaste por única vez ante determinadas personas. No estuviste feliz: salió a relucir aquel típico rasgo negativo de tu personalidad. Desde entonces, para esas personas, tú *eres* aquel rasgo, como si *todo tú entero* fueses ese defecto. Una burda caricatura nuevamente. Peor aún; a veces, ni siquiera se trata de un rasgo, sino de un desacierto incidental. Pues bien: desde ahora muchos te identificarán por aquel incidente, olvidándose de toda la polivalente complejidad de tu personalidad.

Si acaso hubo en ti una tardía maduración intelectual y tus estudios fueron poco brillantes, tus compañeros de estudio conservarán para siempre una imagen mediocre de ti, aquella imagen de tus tiempos de estudiante, aunque ahora ocupes la presidencia del Banco Central.

* * *

El lugar de trabajo, a veces, para mucha gente es un lugar de tortura. De pronto, se trata de un jefe inseguro, y, por eso mismo, arbitrario y prepotente; y hay que aguantarlo, porque de otra manera podrías arriesgar tu empleo. Otras veces estás rodeado de tipos desagradables, que, por resentidos, no pueden dejar de disparar contra ti dardos envenenados y cuya única satisfacción es molestar y herir. Tampoco faltarán los ambiciosos, que, mediante intrigas y zancadillas, te hagan la vida imposible.

Otras veces, el vecindario es un infierno de chismes, en el que apenas se puede respirar. Llevan y traen cuentos, inventan y aumentan historias. Vigilan, fiscalizan. Siempre *el otro*.

* * *

Pero el infierno puede estar también dentro de casa.

Ahí está ese mar dilatado y profundísimo: el matrimonio. No entraremos, sin embargo, en esas aguas, con la lupa analítica. Las alternativas de la vida matrimonial tienen, en realidad, una complejidad casi infinita, y sólo para hacer un somero análisis necesitaríamos largas páginas.

Tan sólo dejamos aquí, de paso, este apunte: para mucha gente, la vida de matrimonio constituye la fuente principal de sinsabores.

Otras veces, el motivo de preocupación y sufrimiento son los hijos, sobre todo cuanto están atravesando la borrascosa juventud.

Con demasiada frecuencia, lo que distingue a los hijos son esas dos típicas características: el egoísmo y la ingratitud. Los hijos, no raramente, buscan a sus padres siempre y cuando, y en la medida en que los necesitan, por puro interés. No es raro encontrarse con casos en los que las madres, de edad ya un tanto avanzada, acaban transformándose poco menos que en empleadas de sus hijos.

Parece que va en la esencia de padre *el dar*, y, por cierto, gratuitamente, y en la esencia de hijo *el recibir*. Por eso, muchos hijos se sienten con todos los derechos para exigir.

* * *

¡Cómo has deseado, durante años, que tal persona te brindara su confianza y amistad; pero ha sido inútil; ella no te abrió nunca las puertas!

El que está a tu lado ha interpretado mal una expresión tuya. Llevas días tratando de dar explicaciones para despejar el equívoco, pero él continúa dolorido.

En el equipo de trabajo te ha fallado aquella persona en la que más confiabas.

Te dominaron los nervios y levantaste la voz. La otra se quedó en silencio. No dijo nada. Le pediste disculpas de rodillas, pero ella continúa con la boca cerrada; y ya han pasado tres meses.

No hay manera de que seas aceptado y acogido en el grupo en el que vives o trabajas. Y te sientes mal.

Nunca hubieras esperado que tu amigo acabara de esa manera.

Pusiste fuego y alegría, luchando durante años para formar ese grupo, un grupo de gente responsable y valiosa. Han pasado los años, y los resultados están a la vista: todos, casi todos, te han defraudado. ¡Quién lo hubiera pensado!

No se sabe por qué, pero siempre habías abrigado la ilusión de que tal persona te aceptara y estimara; pero ella continúa distante, con su mirada fría y sesgada.

Siempre *el otro*...

9.4. *El deporte de amar*

Me dirás: si yo sufro de dispersión u obsesión, me las arreglaré para superarlas mediante un ejercicio intensivo de relajación y concentración. Pero si el fuego me viene *del otro*, ¿qué se puede hacer? ¿Quién puede penetrar en el santuario de la libertad del otro? ¿Quién puede abstraerse por completo de la presencia humana y refugiarse en el corazón de la soledad, en el desierto, como un anacoreta? En suma, ¿habrá alguna forma de mitigar o anular los inevitables impactos que nos vienen del otro?

Sí la hay: es el *deporte del amor*. Pero, antes de entrar a explicarlo, aconsejaría al lector ir adquiriendo, por sí mismo, una sabiduría personal y experimental en base

a unas cuantas líneas fuertes de este libro: *despertar, relativizar, desasirse, controlarse*... Asimismo, me permitiría sugerirle tener presentes unos cuantos apartados de mi libro "*Sube conmigo*": *respetarse, adaptarse, comprenderse, aceptarse, acogerse, comunicarse*...

★ ★ ★

El arte que vengo a enseñarte es difícil, casi utópico, pero de milagrosos efectos liberadores. Son muchos los que lo practican; así que es factible. Es un arte eminentemente cristiano, pero no exclusivamente. Cuando uno se siente amado por Dios como hijo único, ese arte de amar no sólo es fácil, sino casi inevitable. Pero también pueden practicarlo los que no tienen experiencia de fe; y, de todas formas, aquí lo recomendamos a título de terapia liberadora.

Se trata de dedicarse a amar precisamente a aquellos de quienes has recibido desilusión o te han traicionado.

Cada vez que recibas un impacto negativo, concéntrate, tranquilízate y dedícate a amar a esa persona, a sentir amor por ella; a transmitirle ondas amorosas, a envolverlo, mental y cordialmente, en ternura y cariño.

Fulano te ha insultado. No importa. Retírate y dedícate al deporte de amarlo: piensa en él, transmítele ondas de cariño y benevolencia. Amalo inmensamente, incansablemente.

Te han retirado la palabra, acabas de enterarte de una traición. No importa. Retírate, concéntrate en ellos y envíales fuego de amor, ámalos incondicionalmente, ciegamente; sin hacer caso del amor herido, envuélvelos en dulzura, bondad, suavidad. Ni siquiera tienes que dedicarte a perdonarlos, sino a amarlos. Envíales tu corazón y tus entrañas, traspasados de ternura por ellos.

En fin, cada vez que alguien te haga sufrir, retírate al

silencio de tu cuarto, y, en lugar de enviarle ondas agresivas (que sólo a ti te dañan), inúndalo de dulzura mentalmente, llénalo de cariño, ámalo incansablemente.

★ ★ ★

Esto parece, me dirás, una locura incomprensible. Así será. Pero yo estoy en condiciones de afirmar que no hay en el mundo terapia tan liberadora como ésta. Es la más sublime libertad; es, justamente, la Perfecta Alegría.

Y es, por otra parte, el Gran Mandamiento del Señor, pero que yo, en este momento, lo recomiendo como la manera más eficaz de liberarse del sufrimiento que proviene del otro.

CAPÍTULO III

Salvarse

“Sutil, misterioso y profundo
es el verdadero sabio,
hasta hacerse inasequible,
atento como el que avanza sobre el río helado,
rústico como un tronco de árbol,
humilde como la nieve que se derrite,
vacío como el valle,
simple como el agua”.

Lao-Tzé

“Voy a crear un cielo nuevo y una tierra nueva:
de lo pasado no habrá recuerdo
ni vendrá pensamiento,
sino que habrá gozo y alegría perpetua”.

Isaías

“Si eres puro,
la cobra puede picarte,
mas tú no tendrás fiebre.
Pero cómo podría picarte
si eres puro?”

Ramdranath

Para colocarnos en el contexto exacto, me permito recordar algunas precisiones.

1) Como dijimos anteriormente, al utilizar la palabra *salvarse* no nos referimos a aquella obra salvífica realizada por el Señor Jesús, por la que nos libró del pecado y de la muerte, salvación que se consumará en la gloria eterna. Antes bien, entendemos la palabra *salvarse* en su acepción corriente y vulgar.

2) Pensando que la fe de mucha gente es tan débil que no constituye una fuerza eficaz para transformar el sufrimiento en fuente de paz, seguimos prescindiendo todavía en este capítulo de los presupuestos de fe y entregando medios humanos para atenuar o suprimir el sufrimiento. No obstante, el lector habrá podido advertir que el plan que estamos presentando es, según creemos, netamente evangélico, por su carácter liberador.

3) Permítanos el lector recalcar otro concepto ya expresado al principio: no estamos propiciando un hedonismo egocéntrico y cerrado: liberar al hombre del sufrimiento y hacerlo feliz. Ciertamente, ése ya sería un programa grandioso, y, de hecho, ése es el objetivo de todas las *ciencias del hombre*. Pero, en nuestro caso, queremos trascender ese objetivo: buscamos dejar al hombre en tales condiciones que sea capaz de *amar*.

4) En el presente capítulo, al hombre liberado o que está en camino de liberación lo denominaremos *sabio*.

1. *Salvarse de la ilusión del "yo"*

*"Felices los pobres y los vacíos de sí,
porque de ellos es el reino de la serenidad".*

1.1. *Vacío mental*

Escoge un lugar tranquilo. Siéntate en una posición cómoda. El tronco y la cabeza deben permanecer erectos; las manos, colocadas sobre las rodillas, a ser posible con las palmas hacia arriba. Mantén los ojos abiertos y fijos (pero no tensos, sino relajados) en un punto que esté ubicado frente a ti, a una distancia menor de un metro. Suelta todo el cuerpo varias veces, hasta que lo sientas equilibrado.

Concéntrate en tu respiración. A ser posible, haz la respiración abdominal. Recuerda que toda respiración consta de inhalación (absorción de aire) y exhalación (expulsión de aire). Respira por la nariz, inhalando tanto aire cuanto puedas, no fuerte o ruidosamente, sino suavemente. Luego exhala tranquila y lentamente, expulsando el aire hasta vaciar completamente los pulmones. Al exhalar, pronuncia suavemente (mental o vocalmente) la palabra "*nada*", sintiendo la sensación de *nada*, que todo tu ser se vacía, al tiempo y de la misma manera que se vacían de aire los pulmones. Vuelve a inhalar, y vuelve a exhalar pronunciando *nada*, sintiendo que todo tu ser se relaja, que tu cerebro, brazos, estómago, piernas, quedan vacíos. Lo decisivo es permanecer el mayor tiempo posible con la sensación de *mente vacía*.

Al principio, tu mente no se vaciará tan fácilmente; al contrario, las imágenes rebeldes te acompañarán. Es normal. No trates de expulsar por la fuerza los pensamientos, no les des importancia, déjalos, suéltalos. Y vuelve a sentir el vacío al pronunciar "*nada*" durante la exhalación. Paulatinamente irás consiguiendo esa sen-

sación sedante de serenidad en todo tu ser, como si la *nada* te cubriera de la cabeza a los pies y te penetrara. Es un descanso profundo.

Puedes hacerlo durante unos diez minutos después de levantarte y diez minutos antes de acostarte. Puedes hacerlo también durante el día, cuando te sientas tenso o cansado. Y, de todos modos, cuanto más tiempo dediques a esta ejercitación, mejor. Si al hacer este ejercicio te sientes soñoliento o demasiado rígido, déjalo para otro día.

No me cansaré de repetirlo: el secreto del éxito está en la práctica tenaz y perseverante, sin impacencias y tranquilamente. Se avanza paso a paso. La clave está en repetir y repetir el ejercicio, mejorando cada vez un poco más los efectos. De pronto comenzarás a percibir que las obsesiones ya no te dominan como antes, las tensiones se sueltan, las ansiedades desaparecen, que duermes mejor, que eres más paciente y que estás recuperando el gusto de vivir. Hay que continuar y continuar incansablemente en la práctica diaria.

Ahora bien, ¿a dónde nos lleva este *vacío mental*?

1.2. *Fuego fatuo*

Una cosa es la persona y otra cosa el *yo*. Voy a extractar y estampar aquí algunas ideas de mi libro *Sube conmigo* (cf IGNACIO LARRAÑAGA, *Sube conmigo. Para los que viven en común*, Paulinas, Madrid 1984¹³, 82-88).

La persona es una realidad conjunta y un conjunto de realidades. La persona tiene una constitución fisiológica, una capacidad intelectual, una estructura temperamental, equipo instintivo... Todo ese conjunto está presidido y compenetrado por una conciencia que, como dueña, integra todas esas partes. Todo ese conjunto integrado es tal individuo.

Ahora bien: esa conciencia proyecta para sí misma una imagen de toda la persona. Naturalmente, una cosa es *lo que la persona es*, y a eso lo llamamos realidad, y

otra cosa la imagen que yo me formo de esa realidad. Si la realidad y la imagen se identifican, estamos en la sabiduría u objetividad.

Pero, normalmente, sucede lo siguiente: la conciencia comienza a distanciarse de la apreciación objetiva de sí mismo en un doble juego: primero, no acepta, sino que rechaza su realidad; en segundo lugar, le nace el *complejo de omnipotencia*: desea y sueña con una imagen "omnipotente", por decirlo así. Del desear ser así pasa insensiblemente al imaginar ser así: una imagen ilusoria e inflada, que en la presente reflexión llamamos "yo".

Después se pasa a confundir e identificar *lo que soy* con *lo que quisiera ser* (o imagino ser). Y en el proceso general de falsificación, en este momento, el hombre se adhiere emocionalmente, y a veces morbosamente, a esa imagen aureolada e ilusoria de sí mismo, en una completa simbiosis mental entre la persona y la imagen.

Como se ve, aquí no estamos hablando del verdadero yo, que es la conciencia objetiva de mi propia identidad, sino de su falsificación o apariencia, que es la que, normalmente, prevalece en el ser humano. Y por eso lo ponemos entre comillas ("yo").

* * *

En definitiva, el "yo" es, pues, una ilusión. Es una red concéntrica tejida de deseos, temores, ansiedades y obsesiones. Es un centro imaginario al que acoplamos y atribuimos, agregamos y referimos todas las vivencias, sean sensaciones o impresiones, recuerdos o proyectos.

El centro imaginario nace y crece y se alimenta con los deseos y, a su vez, los engendra, tal como el aceite alimenta la llama de la lámpara. Consumido el aceite, se apaga la llama; anulado el "yo", cesan los deseos, y, viceversa, apagados los deseos, se extingue el "yo". Es la liberación absoluta.

El "yo" no existe como entidad estable, como sus-

tancia permanente. Tiene mil rostros, cambia como las nubes, sube y baja como las olas, es mudable como la luna: por la mañana está de cara alegre; al mediodía, una sombra cubre sus ojos; al atardecer, se le ve festivo; horas más tarde, una oscura preocupación se insinúa en su entrecejo.

El "yo" consta de una serie de *yoes* que se renuevan incesantemente y se suceden unos a otros. Es tan sólo un proceso mental que está constantemente en curso de destrucción y construcción. El "yo" no existe. Es una ilusión imaginaria. Es una ficción que nos seduce y nos obliga a doblar las rodillas y extender los brazos para adherirnos a ella con todos los deseos. Es como quien se abraza a una sombra. No es esencia, sino pasión, encendida por los deseos, temores y ansiedades. Es una mentira.

* * *

Y esa mentira es la madre fecunda de todos los males.

Ejerce sobre las personas una tiranía obsesiva. Están tristes porque sienten que su imagen perdió color. Día y noche sueñan y se afanan por agregar un poco más de brillo a su figura. Caminan de sobresalto en sobresalto, danzando alucinados en torno a ese fuego fatuo. Y en esa danza general, según el ritmo y el vaivén de ese fuego, los recuerdos los amargan, las sombras los entristecen, las ansiedades los turban y las inquietudes los punzan. Y así, el "yo" les roba la paz del corazón y la alegría de vivir.

El "yo" es, además, un Caín fratricida. Levanta murallas intransponibles entre hermanos y hermanos. Su lema es: todo para mí, nada para ti. Ataca, hiere y mata a quien brilla más que él. Detrás de todas las guerrillas fraternas ondea siempre la bandera e imagen del "yo". En un parto nocturno da incesantemente a luz los amargos frutos de las envidias, las venganzas, rencillas

y divisiones que asesinan el amor y siembran por doquier la muerte.

El amor propio no quiere perdonar; prefiere la satisfacción de la venganza: una locura, porque sólo él se quema.

A las gentes no les importa tanto el tener como el aparecer: les interesa todo lo que pueda resaltar la vana mentira de su figura social. Por eso se mueren por los vestidos, automóviles, mansiones, relumbrantes fiestas de sociedad, el aparecer en la página social de los grandes rotativos; por todo aquello, en fin, que sea apariencia. Es un mundo artificial que gira y gira en torno de esa seductora y vana mariposa.

En suma, el "yo" es una loca quimera, un fuego fatuo, etiqueta y ropaje, una vibración inútil que persigue y obsesiona. Es un flujo continuo e impermanente de sensaciones e impresiones, acopladas a un centro imaginario.

1.3. *Apagar el fuego*

La tranquilidad mental es un estado en el que el hombre deja de referirse y agarrarse a esa imagen ilusoria. La liberación consiste en vaciarse de sí mismo, en extinguir la llama, en despertar y tomar conciencia de que estabas abrazado a una sombra cuando te aferrabas tan apasionadamente al "yo". Sí, es necesario despertar de este engaño: el de suponer que era real lo que de verdad era irreal.

La tarea de la liberación consiste, pues, en ejercitarse intensamente en la práctica del vacío mental, para convencerse experimentalmente de que el supuesto "yo" no existe. Así como el origen de todo dolor, insistimos, está en el error de considerar la imagen del "yo" como entidad real, la liberación del sufrimiento consiste en salir de ese error.

Y desde ese momento, así como, caído el árbol, caen las ramas; así como, consumido el aceite, se extingue la

lámpara, de la misma manera, yugulado el "yo", quedan cercenados los sentimientos que estaban adheridos al centro imaginario.

Con otras palabras: extinguido el "yo", se apagan también aquellas emociones que eran, al mismo tiempo, "madres" e "hijas" del "yo": temores, deseos, ansiedades, obsesiones, prevenciones, angustias... Y, apagadas las llamas, nace en el interior un profundo cansancio, una gran serenidad.

Muere el "yo" con sus adherencias, y nace la libertad.

Este programa es equivalente a los principios evangélicos: negarse a sí mismo; para vivir hay que morir, como el grano de trigo; el que odia su vida, la ganará.

Llegó, pues, la hora, hermano: la hora de aventar las ficciones, y liberarse de las tiranías obsesivas, recostarte en el rincón y dormir; dormir, que es olvidarse de ti mismo; soltar al viento los nombres, los pájaros y los lamentos; respirar como en la primera aurora del mundo; bañarte en las anchas desembocaduras de la paz y reposar en las frescas praderas.

Desde el seno de la noche levanta la luz su cabellera de plata. Los campos están grávidos. Conviven en el mismo cubil el tigre y el cordero, y el niño juega junto a un nido de víboras. Bienaventurados los pobres y desposeídos de sí mismos, porque saborearán el descanso y la paz.

Para obtener estos frutos hay que pagar un precio: el de ejercitarse asidua, incansablemente, en la práctica del *vacío mental*.

1.4. *De la pobreza a la sabiduría*

Quien se ha vaciado de sí mismo es un sabio.

Si lográramos vaciarnos por completo, volveríamos a la infancia de la humanidad.

Para el desposeído, el ridículo no existe; vivir es so-

ñar; nunca el temor llamará a su puerta; las emergencias no le asustan; le tienen sin cuidado las opiniones sobre su persona; la tristeza no pisa sus fronteras.

Desaparecen los adjetivos posesivos “mío”, “tuyo”, así como también los verbos *pertenecer*, *poseer*, verbos que son fuente de fricciones y conflictos, porque es el “yo” el que tiende, con sus brazos largos, las cadenas apropiadoras de las cosas, hechos y personas.

El que se vacía de sí mismo experimenta la misma sensación lenitiva que cuando desaparece la fiebre alta: descanso y refrigerio, justamente porque el “yo” es llama, fuego, fiebre, deseo, pasión.

Bien sabemos que el interior del hombre es frecuentemente morada llameante de dolor. ¿Qué sucede si la casa está incendiándose y tú estás dentro? ¿Cómo escapar? No es necesario huir. Sabemos cómo se apaga el incendio. El que ha visto cómo el temor surge de la pasión, sabe que la tranquilidad de la mente se adquiere apagando la pasión. Basta despertar, abrir los ojos, levantar la cabeza y tomar conciencia de que estabas en un error: que estabas suponiendo que era real lo que en verdad era irreal.

Lo que importa es detener la actividad de la conciencia ordinaria, porque ella es una actividad centrada en el “yo”. Cuando la mente actúa, lo hace necesariamente alentando y engendrando el “yo” egoísta; el cual, a su vez, extiende sus brazos apropiadores (que son los deseos de poseer, la codicia, la sed de gloria) sobre objetivos-sucesos-personas, naciendo de esta apropiación los temores y sobresaltos. Al anular el curso de la actividad mental, desaparece este proceso.

El vacío de la mente instala al hombre en un *mundo nuevo*, en el mundo de la realidad última, diverso del mundo de las apariencias en que normalmente nos movemos. El que ama su vida, la perderá; el que la odia, la ganará.

★ ★ ★

Nada desde fuera, nada desde dentro logra remecer la serenidad del sabio. Lo mismo que un huracán deja inmutable el acantilado, así los disgustos dejan impasible al hombre sabio. Y de esta manera él se sitúa más allá de los vaivenes de las emociones y de las pasiones.

La *presencia de sí* es perturbada normalmente por los delirios del “yo”. Pero, una vez eliminado el “yo”, el sabio adquiere plena presencia de sí, y va controlando cuanto ejecuta, al hablar, al reaccionar, al caminar.

Por este sincero y espontáneo abandono de sí mismo y de sus cosas, el verdadero sabio, una vez libre de todas las ataduras apropiadoras del “yo”, se lanza sin impedimento en el seno profundo de la libertad. Por eso, una vez que ha conseguido experimentar el vacío mental, el sabio llega a vivir libre de todo temor y permanece en la estabilidad de quien está más allá de todo cambio.

Y así, el pobre y desposeído, al sentirse desligado de sí mismo, va entrando lentamente en las aguas tibias de la serenidad, humildad, objetividad, benignidad, compasión y paz. Como se ve, nos encontramos ya en el corazón de las Bienaventuranzas.

El hombre artificial, esto es, el que está sometido a la tiranía del “yo”, está siempre vuelto hacia afuera, obsesionado por *quedar bien*, por causar buena impresión, preocupado por el “¿qué piensan de mí?”, “¿qué dicen de mí?”; y, al vaivén de los avatares, sufre, teme, se estremece. La vanidad y el egoísmo atan al hombre a la existencia dolorosa, haciéndolo esclavo de los caprichos del “yo”.

El hombre sabio, en cambio, es un ser esencialmente *vuelto hacia dentro*: como ya se libró de la obsesión de la imagen, porque se convenció de que el “yo” no existe, le tiene absolutamente sin cuidado todo lo que se piense o se diga en referencia a un “yo” que él sabe que no existe; vive desconectado de las preocupaciones artificiales, en una gozosa interioridad, silencioso, profundo y fecundo.

Se mueve en el mundo de las cosas y los aconteci-

mientos, pero su morada está en el reino de la serenidad. Desarrolla actividades exteriores, pero su intimidad está instalada en aquel fondo inmutable que, sin posibilidad de cambio, da origen a toda su actividad.

* * *

La cobra podría inyectarle su veneno, pero el sabio no tendrá fiebre.

Pero... es imposible. La cobra, que es la cólera, no puede atacar al sabio. Sus fuentes profundas están purificadas, y el agua que brota desde ellas no puede menos de ser pura. Sin poder ni propiedades, el sabio hace el camino mirándolo todo con ternura y tratando a todas las criaturas con respeto y veneración. La túnica que lo envuelve es la paciencia, y sus aguas nunca serán agitadas.

No tiene nada que defender; a nadie amenaza y por nadie se siente amenazado; por eso cuenta con la amistad de todos. Armas, ¿para qué? Al que nada tiene y nada quiere tener, ¿qué le puede turbar? ¿Acaso no es la turbación un ejército alzado para defensa de las propiedades amenazadas? Pero a quien espontáneamente se desprendió hasta los escombros de sí mismo, ¿qué le puede turbar? ¿Desde qué trincheras lo pueden amenazar?

No, definitivamente, el verdadero sabio no puede ser picado por la cobra.

1.5. *De la sabiduría a la pureza*

Todos los pobres son sabios y sólo los pobres son sabios, porque sólo ellos miran el mundo con ojos limpios, sin las interferencias alucinantes del "yo". Los desposeídos están purificados de las escorias y el *smog* con que el "yo" contamina la interioridad; los pobres son puros, y los puros, sólo ellos, no solamente verán a

Dios, sino que también verán el mundo tal como es, sin deformarlo con una visión interesada.

Todos aquellos que actúan bajo los impulsos del "yo" contemplan la vida a través del prisma de sus deseos o miedos. De una u otra manera, todo lo exterior lo hacen pasar por su órbita personal, lo pesan en la balanza de sus intereses, lo envuelven con los ropajes de sus deseos posesivos, y lo califican, lo rechazan o lo apetecen de acuerdo con sus intereses personales.

Es una monstruosa deformación; simplemente por mirar la realidad a través de sus fantasías. Hay que salvarse de la tiranía de sí mismo.

* * *

Tu vecino y tú sois un caso especial: los dos pertenecéis a partidos políticos antagónicos; y por eso existe entre vosotros desde hace años una mal disimulada enemistad. Todo lo perteneciente a la casa vecina lo encuentras mediocre, desde las plantas del jardín hasta el estilo arquitectónico de la casa...; nada de él te gusta, porque lo ves a través de la antipatía que le tienes.

Este sujeto es francamente desagradable. Es lo que piensa todo el mundo. En cambio, para ti es un hombre encantador. ¿A qué se debe este contraste? A que él tiene una gran estima por ti y no escatima elogios para ti; y tú lo conceptúas a través de la emoción gratificante que te causa esa estima.

Por el contrario, fulano es una persona objetivamente encantadora, y así lo reconoce la opinión pública. Pero como sucede que él te estima poco, tú esparces a los cuatro vientos que él es un sujeto ramplón, que su señora es vulgar y sus hijas nada agraciadas. Lo estás viendo y juzgando a través de la lente de tus antipatías.

* * *

Tus intereses te hacen distorsionar el verdadero rostro de la realidad. Haces que las cosas sean tal como

tú deseas o temes. Pero ellas siguen siendo tal como son; sólo un hombre puro las puede contemplar en su esencial originalidad.

Mientras no seas puro no verás las cosas y personas en sí mismas, sino a través del miedo o de la codicia que te causan. Las mirarás *apropiadoramente* o *repulsivamente*, y de todas maneras, siempre deformadas.

Es inútil; mientras no te desprendas de esa argolla central en la que enganchas posesivamente todas las cosas, no tendrás ojos limpios para ver el mundo en su primordial virginidad.

Una vez que tu atención se haya purificado de las contaminaciones del “yo”, de sus delirios de grandeza y afanes posesivos, y puedas mirar como un niño, entonces todo aparecerá a tus ojos prodigiosamente transparente y distinto: las rocas son fuertes; las nieves, blancas; los arroyos, claros; las rosas, fragantes; el mar, ancho y profundo; el vecino, encantador; la vecina, dulce y discreta; hasta los enemigos resplandecen de dones; vivir es una dicha. Todo es bonito. Para los puros, todo es puro.

1.6. De la muerte al amor

Con la supresión del “yo” hemos conseguido la tranquilidad de la mente. Pero no basta. Necesitamos derivar las energías liberadas y cristalizarlas en el amor y la unidad. El Sermón de la Montaña, en sus primeros tramos, despliega el programa del *despojarse*; y posteriormente, en sus instancias decisivas, nos entrega el proyecto del *darse*.

La única muralla de separación entre el otro y yo es el “yo”. Al afirmarse en sí mismo y por sí mismo, el “yo” se siente distinto y, de alguna manera, opuesto a lo que no es él. De esta oposición nace una suerte de tensión o dialéctica, acompañada de un cierto sentimiento de inquietud. En definitiva, se produce algo pa-

recido a un conflicto dualista, cosa que desaparece en cuanto es derribada esa muralla.

En cuanto el hombre se siente ligado y abrazado a sí mismo, diferente y opuesto a los demás, le nace automáticamente la inseguridad, por el hecho de encontrarse solitario; y, a la inversa, al desligarse de sí mismo y dejarse arrastrar por la corriente universal, se siente inmerso en la unidad con todos los seres, encontrando seguridad y armonía.

Ya no existen el sujeto y el objeto como polos opuestos; desaparece también la dicotomía yo-tú, yo-mundo. Y, en este momento, al perder los seres vivos (sobre todo el hombre) sus perfiles diferenciadores, el hombre se siente emparentado con todos los seres en su realidad última y acaba por instalarse en una común-unidad con todos en la más entrañable fraternidad. Es la experiencia de la unidad universal. *Que sean uno.*

Es más que amor. En el amor, una persona ama a otra persona. Pero en esta experiencia los dos sujetos acaban por sentirse uno *parte* del otro, como en una *empatía cósmica*, hasta llegar a sentir las cosas del otro como si fueran propias. Es obvio que en este contexto no caben rivalidades ni envidias.

* * *

Cuando el hombre ha detenido la actividad de la conciencia ordinaria, no se produce un vacío “hueco”, sino que la conciencia se hace presente en sí misma. Se trata de una presencia vital de la mente que se transparenta a sí misma, o de la presencia vital de la realidad de la persona que se hace presente a sí misma. Es la experiencia de la “in-sistencia”, es decir, mi realidad *está toda en sí* y *toda-en-el-universo*: se experimenta a sí mismo en los demás y a los demás en sí mismo.

Por eso el sabio respeta todo, venera todo, de tal manera que en su interior no da curso libre a actitudes

posetivas ni agresivas. Es sensible hasta sentir como suyos los problemas ajenos. No juzga, no presupone, nunca invade el santuario de las intenciones. Sus entrañas están tejidas de fibras delicadas, y su estilo es siempre de alta cortesía. En suma, es capaz de tratar a los demás con la misma reverencia y comprensión con que se trata a sí mismo. Ama al prójimo como a sí mismo.

Es capaz, además, de cargar a hombros con el dolor de la Humanidad. Sufre como tuyas las llagas de los dolientes. Habiendo apagado la pasión del “yo”, ha pasado definitivamente a la com-pasión con el mundo.

★ ★ ★

Para conseguir esta *liberación* se necesita, en primer lugar, una práctica intensiva y constante de *mente vacía*.

En segundo lugar, es necesario que vivas despierto, atento a ti mismo. Mediante una constante introspección-meditación-intuición tienes que descubrir que el “yo” (el falso yo) es la raíz de todas sus desventuras, y debes convencerte de la falacia e inexistencia de esa imagen ilusoria de ti mismo.

No le des satisfacciones a esa fiera hambrienta. Cuanto más la alimentas, más tiranía ejercerá sobre ti. Si hablan mal de ti, no te defiendas; deja que sangre hasta morir el amor propio. No te justifiques si tus proyectos no salieron a la medida de tus deseos. No des paso a la autocompasión, que es el bocado más apetecido por el “yo”. No busques elogios ni abierta ni solapadamente. Rehúye sistemáticamente los aplausos. No saborees el éxito. Ahuyenta, en tu intimidad, los recuerdos halagüeños, que también son bocados exquisitos para el “yo”.

Si le vas retirando el aceite, la lámpara acabará apagándose. Esta es la batalla de la libertad.

Recuerda también las consignas tantas veces repetidas: no te hagas ilusiones, el progreso será sumamente

lento; pasarán años hasta que puedas saborear la deliciosa fruta de la liberación; y en el camino habrá vacilaciones, retrocesos y desalientos. Así es la naturaleza humana; comienza por aceptarla tal como es.

2. Ejercicios

2.1. La marcha hacia la libertad

Muchos millones de años atrás, durante el período jurásico, alcanzaron su pleno apogeo los gigantescos brontosaurios que pesaban treinta toneladas y medían veinte metros. Estos reptiles, de largo cuello y poderosa cola, probablemente se movían con elegancia en las aguas, pero eran torpes en la tierra y consumían grandes cantidades de energía para desplazar su peso colosal.

A juzgar por los fósiles descubiertos en el Colorado, su fuerza bruta debió ser abrumadora, pero estaba dirigida por un cerebro minúsculo, que pesaba medio kilo. La organización de las señales que recibía ese cerebro y de los mensajes que debía transmitir para mantener las funciones de la inmensa musculatura debía ocupar gran parte de sus escasas neuronas, dejando un margen muy pequeño para las tareas “inteligentes”. Y así, los brontosaurios pronto se extinguieron, debido, en gran parte, a la limitación de sus facultades “mentales”. Su enorme fuerza física no bastó para sobrevivir al cambio del ambiente.

★ ★ ★

Aunque nuestro cerebro es muy superior al de los demás mamíferos y vertebrados, de todas formas es

muy limitado el control sobre nosotros mismos; y es temible que fuerzas inmensas como las que hoy posee el hombre estén manipuladas por cerebros subdesarrollados; subdesarrollados debido al poco control que el hombre ejerce todavía sobre su mente.

Ya se dijo en la ONU: puesto que las guerras se gestan en la mente humana, es ahí donde tendrá que iniciarse la construcción de la paz. También se ha dicho últimamente: "El mayor problema del hombre hoy día no es dominar el mundo físico, sino conocer su mente y controlar su conducta" (BEACH). De otra manera, las enormes fuerzas de que dispone el hombre podrían arrastrarlo, casi inevitablemente, a su propia destrucción.

Dicen los antropólogos, y en general los paleontólogos, que en el último millón de años se ha dado casi un salto en la planificación cerebral; es decir: en comparación con la evolución que experimentaba la organización cerebral en el período de los prehomínidos y antes, se ha producido una fantástica aceleración en el último millón de años en lo que se refiere al desarrollo cerebral.

Según Ramón y Cajal, el conocimiento de las bases físico-químicas de la memoria, de los sentimientos y de la razón haría del hombre el dueño absoluto de la creación, y su obra más trascendental sería la conquista de su propio cerebro. No deja de haber razón en esta afirmación. No obstante, el estudio de las funciones cerebrales de ninguna manera explica y agota la complejidad de las actividades mentales.

El camino que conduce a la libertad y a la felicidad está erizado de obstáculos, como hemos visto en las páginas anteriores; y no siempre el dominio de la estructura y funciones cerebrales coincide con el progreso paralelo de la libertad.

Hay que preguntarse si el hombre moderno es, o no es, víctima de la angustia y el miedo en mayor o menor grado que el hombre *sumerio*, por ejemplo, o el mismí-

simo hombre del Neardenthal. O si el profesor de Harvard está más cerca o más lejos de la paz que, por ejemplo, el hombre africano de la tribu *zulú*.

Es verdad que la ciencia va obteniendo progresos espectaculares: en un grupo de setenta personas que sufrían angustia obsesiva, Grey Walter aplicó coagulaciones cuidadosamente dosificadas, hechas por medio de electrodos implantados en los lóbulos frontales, logrando la recuperación social de un 85 por 100.

No obstante, y hoy por hoy, la marcha hacia la libertad no avanza paralela a la del conocimiento científico; al contrario, esa marcha está constantemente torpedeada, según estamos comprobando, por mil estímulos que le vienen al hombre no sólo desde fuera, sino también desde sus mecanismos internos.

Cualquier cosa que se haga para desbrozar estos obstáculos hace más expedita la marcha hacia la libertad. Y es eso lo que pretendemos con estos ejercicios.

2.2. *Relajación*

Es el cerebro el que produce las corrientes neuro-eléctricas y neuromagnéticas, las cuales se van instalando en las diversas partes del cuerpo. Hay unas zonas del cuerpo más acumulativas que otras. Como efecto de esta acumulación, el organismo puede cargarse de un alto voltaje eléctrico y la persona sentirse tensa.

Toda tensión es un esfuerzo, y todo esfuerzo, una quema de energías. Esta quema puede ser útil o inútil. Si la tensión se canaliza para el logro de un gran propósito, es un esfuerzo positivo. Lo lamentable es cuando la energía es desperdiciada inútilmente. Y no sólo puede ser un desperdicio inútil, sino también, y sobre todo, nocivo.

Y así nos encontramos con personas que viven día y noche en un tenso estado general, con el rostro crispado y la musculatura contraída, circunstancias ideales para que se produzcan los estados obsesivos y angus-

tiosos. Y así, la persona llega a sentirse impotente, infeliz.

La desgracia más grande es disponer de tiempo y no poder ocuparlo más que con la inquietud.

* * *

Salta a la vista el hecho de que las emociones fuertes, como la cólera, perturban la respiración, y las situaciones internas, como el temor, o agentes externos, como los desafíos, colocan el sistema neuromuscular en una tesitura tensa que consume grandes energías. Al quemarse tantas energías, el cerebro tiene que acelerar la producción, con lo que se produce la fatiga mental, que, en otras palabras, no es más que debilidad mental. Y éste es el terreno abonado, como dijimos, para la ansiedad y la depresión.

Nosotros aquí vamos a invertir el proceso. Trataremos de ubicar, mediante la concentración, las zonas crispadas, que las soltaremos mediante la relajación. Y así ahorraremos grandes dosis de energía neuroeléctrica, con lo que el cerebro no necesitará trabajar tanto, sino que descansará.

Este descanso originará muy pronto el fortalecimiento, y ello, con otras palabras, equivale a recuperar el dominio de sí y la unidad interior. Y así nacerá el sosiego, y habitaremos de nuevo en la región del descanso y de la paz.

Necesitamos tener una habitación interior a donde poder retirarnos cuando lo necesitemos; una habitación agradable, llena de riquezas: serenidad, energías positivas, ilusión de vivir...

El dominio de sí, la libertad, no es un don, sino una conquista.

Orientaciones. 1) Al principio es conveniente practicar estos ejercicios con una cierta rigidez. Pero, en la medida en que se va progresando, la misma práctica dará al ejercitante la sabiduría para realizarlos con es-

pontaneidad creativa. Como la experiencia es maestra de la vida y cada persona experimenta un mismo ejercicio de diferente manera, es conveniente y lógico que cada persona vaya haciendo sus adaptaciones personales, introduciendo variantes en cuanto al tiempo y otros matices.

2) Lo ideal es, pues, que cada persona experimente gran parte de estos ejercicios, se vaya quedando con aquellos que mejores resultados le produzcan y acabe por hacerse su propia síntesis vital, un método práctico para vivir en la serenidad.

3) Nos permitimos recordar lo que dijimos al principio a propósito de la *paciencia*:

- Si quieres saborear la fruta de la serenidad, es imprescindible reordenar el programa de actividades y reservar espacios libres para practicar diariamente los ejercicios.
- Un mismo ejercicio, ejecutado en diferentes momentos, produce diferentes resultados a una misma persona.
- Los resultados no serán, pues, uniformes, sino imprevisibles.
- Un mismo ejercicio hoy puede dejarte relajado, y mañana, quizá, tenso.
- Cuando creías que todo marchaba bien, de pronto puede tomarte una crisis de angustia.
- El avance será, pues, lento y zigzagueante.
- En todo caso, vale la pena dedicarse asidua y ordenadamente a estas ejercitaciones, porque en ellas se juega el problema de la calma y de la serenidad.

Soltar los frenos. La relajación equivale al principio de los resortes: se estira el resorte, y, al dejarlo, vuelve automáticamente a su posición original. Si se estira o se tensa un músculo, luego que se deja de tensar vuelve por sí mismo a su estado normal, a un estado relajado.

Este trabajo de tensar y aflojar podemos practicarlo consciente y voluntariamente. Y cuando hay dificultad

para relajarse es aconsejable tensar los músculos al máximo nivel, y a partir de ahí soltar todo de un golpe.

Sucede, sin embargo, que, sin darnos cuenta, la frente está arrugada, los hombros encogidos, los brazos rígidos y, en general, todo el cuerpo tenso.

Es igual al caso de un automóvil que avanza con los frenos puestos. En efecto, en la sociedad tecnológica, la mayoría de las personas vive con los nervios frenados: son las tensiones musculares inconscientes.

* * *

Hay que soltar los frenos, y es muy fácil. Se hace así: primeramente despierta, toma conciencia de que estás con los frenos puestos, es decir, que tu sistema neuromuscular está crispado, agarrotado. Y ahí mismo suelta todos los frenos, es decir, suéltate de un golpe, de arriba a abajo, todo entero. Piensa en tu corazón, y suéltalo.

Esta operación tan simple puede hacerse numerosas veces al día, en cualquier momento, en cualquier lugar: al detenerse ante un semáforo, en las horas de trabajo, en el *metro*, al llegar a casa, en un *match* deportivo, en una entrevista importante, en la cama, sobre todo cuando no se puede dormir...

Cada uno tiene que ir autoeducándose progresivamente hasta llegar a un estado natural de descanso.

Estatua yacente. Es un ejercicio simple en que la imaginación juega un papel importante.

Te acuestas en la cama, o en el suelo, de espaldas, cómodo. Los brazos abandonados a lo largo del cuerpo, las manos sueltas.

Tranquilízate al máximo. Toma el control de todo tu ser, parte por parte: deja caer los párpados; suelta la mandíbula; reduce al mínimo posible la actividad mental; respira hondo y tranquilo. Recorre con la atención todo tu organismo; y si percibes que en él hay alguna parte tensa, envía allá una orden para relajarla.

Imagina ser una estatua yacente: siéntete pesado como el mármol, vacío de emociones y pensamientos como una piedra. Siente los brazos sumamente pesados; también las piernas; finalmente, todo el cuerpo. Vacíate por completo de actividad mental. Y sólo con la percepción pura de ti mismo, siéntete como una estatua de piedra que no piensa, ni imagina, ni se emociona.

Permanece así largo rato. Regresa a tu estado normal lentamente, con movimientos suaves.

Relajación corporal. Con este ejercicio, se obtienen los siguientes beneficios: a) se relaja el cuerpo; b) se ejercita intensivamente en la concentración o autocontrol; c) se supera la fatiga nerviosa, y, con el consiguiente fortalecimiento mental, se avanza hacia el dominio de sí y la unidad interior.

Este ejercicio se puede realizar sentado en un sofá cómodo o acostado.

Siéntate correctamente: el cuerpo, erecto; la cabeza, también; los brazos y las manos cayendo naturalmente sobre los muslos. Suelta de un golpe todo el organismo; respira sereno; inunda de tranquilidad tu mundo interior y toma posesión completa de ti mismo. Ponte sensible y receptivo respecto de ti mismo, cariñoso e identificado con todo tu cuerpo, parte por parte, en la medida en que lo vas recorriendo. Mantén, al máximo posible, vacía tu mente de toda imagen o pensamiento durante todo el ejercicio.

* * *

Instálate todo tú en tu brazo derecho. Recórrelo desde el hombro hasta la punta de los dedos, despacio, sintiéndolo. Siente cómo está sensible, caliente, vivo. Percibe también, si es posible, el movimiento de la sangre y de las corrientes nerviosas.

Aprieta fuertemente, con variados y enérgicos movimientos, los dedos, hasta formar el puño, y suéltalos en

seguida. Al mover los dedos, percibe en el interior del brazo el movimiento de los cables conductores de la corriente neuroeléctrica. Estira intensamente el brazo varias veces, y suéltalo en seguida. Finalmente, déjalo quieto. Concéntrate en él; identifícate con él: "este brazo es *mío*". Siéntelo pesado, cada vez más pesado...

Pasa luego al brazo izquierdo y haz lo mismo.

Pasa después a la pierna derecha y haz exactamente lo mismo que con los brazos. Reconócela como *tuya*. Recórrela desde el fémur hasta la punta de los dedos, percibiendo cómo está sensible, caliente. Aprieta los dedos y suéltalos. Siente cómo, al apretar los dedos, se tensa la musculatura de la pierna. Levántala un poco y estírala fuertemente, y déjala en seguida varias veces. Quietamente, concéntrate en ella, y siéntela como *tuya*. Siéntela pesada, cada vez más pesada...

Haz otro tanto con la pierna izquierda.

Siente ahora, de un golpe, cómo las cuatro extremidades están distendidas, pesadas, descansadas.

Después, instálate en los hombros. Tranquila pero enérgicamente estira los hombros en todas direcciones, uno hacia arriba y el otro hacia abajo. Tensa y suelta toda la musculatura de la espalda varias veces. Encoge fuertemente los hombros y déjalos caer completamente.

Instálate ahora en tu frente, zona en la que se transparentan las emociones. Frunce el ceño y estira la piel enérgicamente varias veces, y suéltala hasta que sientas que la frente queda tersa, relajada. Haz lo mismo con los párpados y con los músculos faciales. Son zonas de la expresión, y por eso muy sensibles.

Y ahora, serenamente, cierra los ojos. Instálate *todo tú* en los ojos: son las estrellas de tu firmamento. Quietamente, deja caer los párpados, siéntelos pesados. Luego, tranquilo y concentrado en tus ojos, suéltalos con cariño, aflójalos una y otra vez, y cada vez más. Percíbelos pesados, como si estuvieras en un profundo sueño.

Finalmente, concéntrate en la nuca. Flexiona la cabeza, primero hacia adelante, lo más adelante posible,

sintiendo en este balanceo cómo se sueltan los músculos de la nuca. Hecho todo con cierta energía, pero con tranquilidad. Luego gira la cabeza de la derecha hacia la izquierda, y a la inversa, dejándola caer suavemente, en esa rotación, lo más cerca de los hombros. Alterna, finalmente, los movimientos laterales de la cabeza con los movimientos verticales. Siente cómo se sueltan los músculos del cuello y de los hombros.

Y, para terminar, quédate quieto largos minutos, imaginando tu ser como un mar en calma. Sería maravilloso que ahora te sintieras *dentro de ti mismo*, pasivo, quieto, como dormido, por unos minutos. Sería también estupendo que llegaras a sentir cómo las corrientes nerviosas o sanguíneas cruzan tu cuerpo en diferentes direcciones.

Todo el ejercicio debe ser hecho tranquilamente, sin prisas, entre treinta y cincuenta minutos.

Relajación mental. Es, con mucho, el ejercicio más sedante. Está descrito al principio de este capítulo con el título *vacío mental*.

El arte de sentir. Este ejercicio es igualmente válido, tanto para la relajación como para la concentración. Ya hemos explicado largamente el fenómeno de la dispersión mental: el individuo, agredido por dentro y por fuera, acaba por disgregarse en medio de un desorden interior. Se siente desbordado por los nervios, e, igual que en la desintegración de un átomo, se produce en él una pérdida inútil de energías; y, tarde o temprano, el hombre es visitado por la fatiga nerviosa.

Hay que detenerse; dejar de pensar; dejar de inquietarse, y dedicarse al arte o deporte de sentir, simplemente percibir, no pensar. Los pensamientos dividen al hombre, quien acaba por sentirse desasosegado e infeliz al encontrarse incapaz de poner orden en su tumulto interior.

El día en que te encuentres en ese estado, deja todo un lado y reserva un buen tiempo para dedicarte

deporte de *sentir*. Es una gimnasia psíquica que te devolverá la serenidad y el dominio interior.

★ ★ ★

Coloca delante de tus ojos una planta doméstica. Concéntrate en ella con calma y paz. Seguramente, ella te va a evocar recuerdos y pensamientos. Nada de pensar; simplemente mirarla, acariciarla con la mirada y sentirte acariciado por su verdor; mantenerte abierto a la planta, entregado a la sensación de sentir con tus ojos el agrado de su color, congratularte, teniendo la conciencia refleja de la sensación verde. Y todo esto sin ninguna ansiedad, con naturalidad.

Ponte delante de un paisaje con la misma actitud; recíbelo todo en tu interior, con agrado, con gratitud; el silencio de una noche estrellada, el cielo azul, la variedad de las nubes, la frescura matinal, el rumor de la brisa, la ondulación de las colinas, la perspectiva de los horizontes, esa flor, aquella planta... Recíbelo todo parte por parte, y *no en tropel*, en tu interior, con atención tranquila, pasiva, sin prisa alguna, sin esfuerzo, sin pensar en nada, agradecido, feliz.

Ponte delante del mar; vacíate de todo recuerdo, imagen y pensamiento, y en tus horizontes interiores, casi infinitos, recibe el mar casi infinito: llénate de su inmensidad, siéntete profundo como el mar, azul como el mar. Siéntete admirado, descansado, vacío y lleno como el mar.

★ ★ ★

Luego, cerrados los ojos, dedícate durante unos quince minutos a sentir todos los ruidos del mundo, sin esfuerzo ni reflexión. Capta receptivamente todos los ruidos, uno por uno, y suéltalos en seguida, sin que ninguno se te prenda: los ruidos lejanos, los próximos, los suaves, los fuertes, la flauta del mirlo, los gritos de

los niños, los ladridos de los perros, el canto de los gallos, el tictac del reloj... Sentirlo todo con el alma abierta, placenteramente, tranquilamente, sin pensar quién emite el ruido, como un *simple receptor*.

Si los ruidos son estridentes o desagradables, no los resistas, no te pongas a la defensiva; recíbelos cariñosamente, ámalos, déjalos entrar y acógelos con un espíritu agradecido, y verás que son tus "amigos".

Pasa después al tacto. Deslígate de la vista y el oído, como si estuvieras ciego y sordo.

Comienza a palpar suavemente, concentradamente, durante unos minutos, tus vestidos y otros objetos, sean suaves, ásperos, fríos o tibios. No pienses de qué objeto se trata; simplemente percibe la sensación. Hazlo concentrado, con agrado, sereno, vacío, receptivo, con la mente silenciada.

Luego deslígate de todos los restantes sentidos y dedícate a sentir los diferentes perfumes: de las plantas, de la flor, de los diversos objetos, detenidamente.

Haz la misma cosa con el paladar; por ejemplo, percibir el "sabor" del agua pura.

Todo esto tiene que hacerse sin esfuerzo, sin crisparse.

Hemos conseguido, con estos ejercicios, poner orden en el tumulto de la mente, controlar la actividad mental, es decir, centrar la atención en las direcciones deseadas, y obtener alivio para el sistema nervioso. En efecto, aunque tan sólo hayas conseguido un pequeño resultado, verás cómo acabarás saboreando la plácida sensación de descanso.

Has comenzado a salvarte a ti mismo. Si avanzas pacientemente por esta ruta, se esfumarán las angustias y te visitará la anhelada serenidad.

2.3. Concentración o autocontrol

Nuestra atención, "la loca de la casa", reclamada por mil estímulos exteriores e interiores, danzando al son

de todos los ruidos y de todas las luces, incapaz de centrarse durante unos segundos en un punto fijo, la vamos a sujetar ahora allí donde nuestra voluntad determine.

Si bien los ejercicios anteriores han sido y son también una ayuda preciosa para el autocontrol, las siguientes prácticas nos ayudarán más explícitamente.

Me bulle la cabeza, se lamentan los nerviosos. En efecto, mucha gente es incapaz de detenerse en una sola cosa, sea una idea, una flor o una melodía. Un tropel confuso de recuerdos, imágenes y sentimientos les cruza la mente en el más completo desorden. No saben lo que piensan, no saben lo que quieren. En los días de descanso descansan menos que en los días de labor, porque una mezcla anárquica de impresiones y proyectos los domina por completo. Tampoco descansan al dormir. ¿Resultado? Siempre están desasosegados y, sobre todo, muy fatigados.

* * *

La esencia de la concentración consiste en *hacer lo que estamos haciendo*, en estar *yo presente* en lo que hago. Lo importante es, pues, establecer una buena relación entre nuestra atención y nuestros actos. Y como generalmente no estamos presentes a nosotros mismos, por eso los estímulos exteriores nos golpean y nos hieren, porque nos toman desprevenidos, porque estábamos ausentes de nuestra casa.

Se trata de estar atento a una sola cosa a la vez. La atención es la facultad automática del sistema nervioso para valorar lo que interesa y dejar de lado lo que no interesa.

Cuando seguimos varias ideas, no simultáneas, sino entrecruzadas o interpuestas, y al mismo tiempo no podemos desentendernos de otra idea *parásita*, entonces la fatiga es muy grande. En cambio, cuando seguimos una idea con exclusión de toda otra, o estamos atentos

tan sólo a lo que hacemos, olvidándonos de todo lo demás, entonces el cansancio es mínimo y el rendimiento máximo.

Y eso es lo que queremos conseguir con los siguientes ejercicios:

Un paseo por nuestros señorios. Es un ejercicio más bien imaginativo, y su finalidad casi exclusiva es la del autocontrol.

Puedes hacerlo con los ojos abiertos, cerrados o semicerrados. Como siempre, la regla de oro es suprimir en todo momento la actividad mental, y simplemente percibir, con la mente vacía.

Después de la preparación previa, como en los otros ejercicios, concéntrate primeramente en tus *pies*, sin mirarlos. Contémploslos imaginativamente con todos los detalles, como si los estuvieses televisando o fotografiando: la forma en que están, el contacto o distancia de un pie respecto del otro, color y diseño de los zapatos, color o tibieza de los pies, si está frío el suelo que tocan... Sentirlo todo viva, detenida y sensorialmente; no en tropel, sino primero una sensación, luego otra, durante tres o cuatro minutos.

Pasa después suavemente con tu atención a tus *manos*, sin mirarlas. Contémplaslas sensorialmente, como si las estuvieses televisando, en todos sus detalles: posición general, si están extendidas o recogidas, si están calientes o tibias, contactos entre ambas *manos*.

Después vete concentrándote dedo por dedo, medio minuto en cada dedo, comenzando por el dedo pequeño de la mano izquierda: si está separado o en contacto con el otro dedo, si recogido o retirado, imaginándolos sensiblemente, deteniéndote en cada detalle.

Y ahora, delicadamente, fija la atención en tu *nariz*. Percibe el aire que entra y sale por los orificios nasales. Como es sabido, el aire que sale es más caliente que el que entra. Percibe esa diferencia, concentradamente, durante tres o cuatro minutos.

Retira de ahí tu atención, como sierva obediente, y

condúcela a tus *pulmones*. Quieto, concentrado, percibe durante unos minutos el movimiento pulmonar. No pensar, no forzar, no imaginar ese movimiento. Simplemente, sentirlo, seguirlo, como si tú fueras un observador de ti mismo, con gran tranquilidad, como quien observa, sin reflexionar, la corriente de un arroyo.

Al mando de tu voluntad, retira de allí tu atención y, suavemente, extiéndela a lo largo y ancho de tu organismo. Con suma tranquilidad, con la máxima quietud y concentración, quédate alerta, viendo en qué parte de tu cuerpo sientes los latidos cardíacos. Y allí donde los sientas (en último caso, en el contacto con el pulso), *instálate tú* en ese punto y quédate absorto, "escuchando" los latidos; sólo sentirlos, sin pensar; unos cinco minutos.

★ ★ ★

Lo esencial es que la atención, en cada momento, esté en un solo punto.

Evita tensionarte durante el ejercicio, tal vez obsesionarte, sobre todo en los primeros pasos.

Despierta y cuida de que los músculos de la frente y de los ojos no estén arrugados, síntoma de preocupación y tensión psíquica; suéltalos, y también se soltará la tensión interior.

No te desanimes si sientes dificultades en la ejercitación.

Para eliminar el dolor. Sí, entre los grandes poderes, nosotros tenemos el poder de eliminar *todos* los dolores neurálgicos, y atenuar los orgánicos, mediante la concentración.

Sentado, sereno, después de relajarte, camina lentamente hacia el interior de ti mismo. Recorre tu mundo interior y detecta un punto donde sientas alguna molestia. Puede ser en cualquier parte del cuerpo; pero supongamos que te duele en la boca del estómago.

Tranquilízate al máximo. Concéntrate en ese punto donde sientes el dolor. Con gran cariño transmite a esa zona una orden utilizando cualquiera de estas frases: *sosígate, descansa, duerme*. Es conveniente que sea una sola frase. Absorto, concentrado, repite mentalmente, dirigida a ese punto, la palabra elegida, durante unos cinco minutos, con la máxima ternura, como lo hace una madre con su hijo más pequeño.

Es bien probable que el dolor se diluya como por encanto, a condición de que lo hagas muy concentrado y relajado.

Imagen y control. Hay movimientos involuntarios, como los del corazón, pulmones, intestinos..., y movimientos voluntarios: levanto el brazo, flexiono el dedo, inclino la cabeza.

Este ejercicio consiste en que no sólo mi conciencia promueve el movimiento voluntario, sino que lo acompaña; el movimiento es *mío*.

Despacio, tranquilo, concentrado, haz los siguientes movimientos, acompañando siempre cada movimiento con la atención: doblar un dedo, luego otro, y otro. Mover el brazo en diferentes direcciones, flexionar el antebrazo. Después, levantarse, tomar un objeto, desplazarlo a otro lugar y volver a sentarse, siguiendo conscientemente cada gesto.

Al cerrar la puerta, abrir el grifo del agua, tomar la cuchara, beber el vaso de agua, levantar el objeto caído..., tener la conciencia explícita de que yo estoy *presente* en cada acto, de que son acciones *mías*.

Caminar lentamente unos pasos, y tomar conciencia de todos los detalles: el suelo bajo los pies, el movimiento de los brazos, el ritmo de los pies...

★ ★ ★

Vamos a controlar también la actividad de los ojos. Generalmente, los ojos pasan por encima de todo y no se posan sobre nada. Durante unos minutos dedícate a

detener tu conciencia sobre lo que ven tus ojos: la golondrina, el geranio, el macetero, el automóvil, la cortina..., llamando por su nombre a cada cosa que ves.

Haz otro tanto con el oído: cada ruido que captes, denomínalo mentalmente con su nombre.

Con los ojos cerrados o semicerrados dedícate durante unos minutos a dibujar en el aire, con el dedo, varios gráficos: un triángulo, un trébol, una amapola... Después retén por un momento cada una de las figuras. Más tarde traza con el dedo en el vacío muchos números arábigos o romanos, y después represéntalos mentalmente.

Estás en una carretera recta y solitaria: a lo lejos aparece un automóvil, se acerca, pasa delante de ti, y se pierde en la lejanía, hasta desaparecer completamente.

Tienes un objeto delante de tus ojos. Míralo bien y graba sus detalles. Luego cierra los ojos y represéntalo mentalmente con todos sus detalles. Repite este ejercicio con plantas, personas, animales domésticos...

Toma con la mano derecha un libro, un lápiz, un cenicero, concentradamente. Luego déjalos en su lugar. Y ahora, mentalmente, imagina que todavía tienes el objeto en tu mano: sentir su peso, forma, temperatura.

2.4. Técnicas de olvido

Hemos estudiado anteriormente el flagelo de las obsesiones. En el camino de la vida uno se encuentra con gentes que sufren de complejos de culpabilidad, recuerdos obsesivos, fijaciones de toda clase, temibles fuentes de tristeza y angustia. Uno les aconseja que procuren retirar de sus mentes tales obsesiones, y siempre responden con las mismas palabras: "No puedo". ¿Cabe mayor desgracia?

Esta liberación no la van a conseguir así sin más, como si tal cosa. Deberán ejercitarse pacientemente en prácticas que les ayuden a obtener el ansiado dominio

sobre su mente y el consiguiente descanso. Para esta finalidad, les presentamos aquí unas cuantas técnicas.

1. Piensa en un disgusto de tu vida. Imagina que pasas por un prado verde. A una cierta altura sacas desde dentro de ti el disgusto y lo entierras bajo un metro de tierra. Y allá queda para siempre.

2. Piensa en otro disgusto que te obsesiona. Imagina que llegas a la orilla del mar. Allí está esperándote un ángel con una barca. Extrae de tus entrañas ese disgusto y deposítalo en la barca. El ángel parte con esa carga mar adentro, mientras tú te quedas en la orilla. El ángel sigue alejándose con su barca hasta alta mar; allí el ángel ata una piedra pesada a tu disgusto y lo lanza a lo profundo del mar. Allí quedó tu disgusto, sepultado en lo profundo, para siempre.

3. Piensa en otro recuerdo desagradable. Encendemos una gran hoguera en el patio y echamos ese recuerdo, como un negro carbón, al fuego. A los pocos minutos, el fuego ha transformado tu recuerdo en una oscura humareda que asciende al cielo, hasta que se evapora en las alturas. Minutos más tarde, el humo se ha desvanecido por completo. El cielo está azul.

4. Concentrado, y con los ojos cerrados, imagina que desde tu garganta baja el número 1 hasta el estómago, en cuyo extremo derecho se clava. Después baja el número 2, y se clava junto al 1. Luego el 3, el 4 y el 5. Tú te colocas en el centro. Después baja el número 6, que se clava a tu izquierda. Luego los demás números, hasta el 10 inclusive, que quedan clavados hasta el extremo izquierdo. Ahora, tranquilamente, retiras, uno por uno, los cinco números impares, comenzando por la izquierda. Después, los números pares. Al final, también tú desapareces.

5. Colócate ante cuatro o cinco objetos. Nómbralos en alta voz. Cierra ahora los ojos y, comenzando por el último objeto, retíralos mentalmente uno por uno, arrojándolos a tus espaldas. Delante de ti no quedó

nada. Colócalos de nuevo mentalmente. Y de nuevo hazlos desaparecer.

6. Imagina a tres amigos en una pantalla. Retira primero a uno, luego a otro y, finalmente, al tercero. Colócalos de nuevo en la pantalla. Retíralos de nuevo. Esta operación la puedes repetir varias veces.

7. Esa historia dolorosa cuélgala en la parte trasera del furgón del tren. Parte el tren. En la medida en que se aleja el tren, la historia dolorosa es cada vez más pequeña. Un poco después, diminuta, casi imperceptible, hasta que ya no se ve nada de ella, aun que sí el perfil del tren, que, finalmente, también desaparece.

2.5. Respiración

La aspiración es el primer acto de nuestra vida, y la expiración, el último. Podemos aguantar varios días sin comer, pero no sin respirar. El oxígeno es el elemento esencial de nuestras células. El corazón y el cerebro son los órganos que más oxígeno consumen.

Una respiración insuficiente acumula en el organismo muchos productos tóxicos. El estado de tensión, nerviosismo y malhumor en que vive mucha gente es debido, en parte, a una deficiente irrigación. Normalmente, las personas que hacen su vida en oficinas, talleres, etc., tienen una respiración deficiente.

★ ★ ★

Los estados anímicos influyen decisivamente en la respiración. Cuando la persona está tranquila, su respiración es apacible. Cuando está agitada psíquica o físicamente, su respiración se torna irregular. Podemos afirmar, pues, que la respiración es el espejo de los estados interiores. Por consiguiente, será también correcta la conclusión inversa: si las tensiones interiores repercuten en la respiración, controlando la respiración podemos influir y modificar los estados interiores.

El pulmón es como el abanico que se pliega y despliega al ritmo de la respiración. Pero si, debido a estos emotivos u otros factores, la respiración es más corta, en ese caso el abanico se entreabre un tercio o un cuarto de su capacidad normal; esto es, el pulmón se despliega tan sólo en su parte inferior.

De las funciones fisiológicas autónomas, la única sobre la que podemos ejercer el control es la respiración: tenemos la posibilidad de abrir al máximo los pliegues del abanico. En la aspiración normal inhalamos medio litro de aire. En la aspiración profunda podemos inhalar más de dos litros de aire.

★ ★ ★

La respiración no debe ser forzada, sino calmada. Los que fuerzan la respiración elevan los brazos y contraen el tórax, la mandíbula y el cuello. Esta suele ser la respiración de los nerviosos: respirar con lo alto del pecho, dilatando y contrayendo la caja torácica. Así se suele respirar después de un fuerte esfuerzo físico. Pero los nerviosos lo hacen así en toda circunstancia.

Y lo correcto es lo contrario: lo esencial es relajarse por completo y espirar a fondo. Después, sin forzar nada, los pulmones, por sí mismos, se llenarán de aire.

La respiración tiene que ser *nasal*, sobre todo la aspiración, porque es en la nariz donde se filtra el aire y se calienta antes de llegar a los pulmones. La espiración, no obstante, podría hacerse con la boca entreabierta. Cada persona debe comprobar si le va mejor de una u otra manera.

La nariz es como el embudo de un sistema de aireación. El aire es aspirado por la cavidad faríngea, que actúa sobre el aire como una aspiradora.

Respiración abdominal. En síntesis, se trata de lo siguiente: se hinchan el abdomen y los pulmones simultáneamente. Se vacía los pulmones al mismo tiempo que se vacía el abdomen.

Es la respiración más relajada; trae sosiego y serenidad. Debe ser una respiración lenta, suave, silenciosa, sumamente tranquila y nunca forzada.

El movimiento se efectúa principalmente en la zona inferior a la caja torácica. Por ese movimiento del aliento, el diafragma ejercita un masaje sobre el abdomen, cuyos músculos se sueltan.

★ ★ ★

Sentado confortablemente en un sofá, después de expulsar todo el aire de los pulmones con una fuerte espiración de boca abierta, comienza la fase de la aspiración, dilatando en primer lugar el abdomen, en seguida la parte inferior del pecho y luego la parte superior al máximo posible, siguiendo con la atención ese movimiento (que es casi simultáneo entre el abdomen y los pulmones). No hay necesidad de alzar los hombros (gesto que denotaría alguna tensión); la columna vertebral se endereza y la cabeza queda recta.

Y ahora comienza la fase espiradora, contrayendo el abdomen (que fue primero en dilatarse) para terminar con la parte alta del tórax. Se expulsa completamente el aire viciado, contrayendo fuertemente, con lentitud y de una manera continua, los músculos del bajo vientre. La masa abdominal debe ser empujada hacia el diafragma, al que, al mismo tiempo, eleva. Se mantiene la contracción un par de segundos; luego se deja que los músculos se relajen suavemente y que el abdomen vuelva a su estado normal. Y de nuevo se comienza a aspirar.

Debe dirigirse la atención *sobre el aire* que se siente, se sigue, se le dirige. Es, pues, una respiración sentida, consciente y concentrada. Y por eso mismo podemos afirmar que se trata de un excelente ejercicio de concentración.

Se debe evitar cualquier violencia. No obstante, es difícil evitar que se produzca un cierto estado de ten-

sión o de obsesión, sobre todo en los primeros pasos. Pero, después de un entrenamiento asiduo, el ejercitante pronto experimentará el apaciguamiento y la calma.

Para los efectos que queremos conseguir en este libro, la respiración más adecuada es la abdominal.

Puede practicarse sentado, acostado o de pie.

Respiración torácica. Aunque insistimos en que la respiración abdominal es la más sedante y psíquicamente benéfica, exponemos a continuación otras maneras de respirar, dado el pluralismo y variedad de efectos en las diversas personas.

La torácica es la respiración de los atletas y, en general, de todos los que realizan un gran esfuerzo físico. Consiste en esto: en la medida en que se llenan los pulmones, se hunde el abdomen; y en la medida en que se vacían los pulmones, se dilata el abdomen.

Respiración alterna. Oprimir el orificio derecho de la nariz con el pulgar de la mano derecha, aspirando por el orificio izquierdo. Espirar por el orificio derecho mientras se cierra el orificio izquierdo con el índice de la misma mano. Luego, aspirar por este orificio derecho y espirar por el izquierdo; y así, alternadamente, lo más lentamente posible, hecho todo con calma, sin ansiedad. Nunca más de diez respiraciones.

Respiración rítmica. No se debe olvidar que la espiración es siempre más lenta que la aspiración. Es frecuente encontrarse con personas cuya espiración dura el doble de tiempo, y aún más, que la aspiración.

Cada individuo tiene su ritmo de respiración. Supongamos que en tu ritmo respiratorio la aspiración dura tres segundos y la espiración cinco. En este caso, la *respiración alterna* se hace así: se aspira durante tres segundos y se retiene el aliento durante dos segundos; se espira durante cinco segundos y permanece con los pulmones vacíos durante dos segundos, y así sucesivamente, manteniendo siempre esta cadencia. Con el tiempo podría ensayarse otro ritmo más lento.

Los ejercicios respiratorios pueden ser contraproducentes si no se hacen con calma y tranquilidad. Y nunca se debe pasar de tres minutos.

3. *Relativizar*

3.1. *Pasa la comedia del mundo*

Salió al alba el hombre. Cabalgando sobre nubes blancas, dio pecho a mil aventuras y entró hasta el corazón de sonoros combates, entre locuras, sueño y oro.

Alta era la noche y distantes las estrellas. Avanzó entre una alameda de estandartes hasta el dosel de es-carlata, hasta el sitial de oro. ¡Corona, laurel y gloria!

Descerrajó cerraduras de metal, deshizo las cadenas, recogió los huesos de los héroes, se plantó ante las fieras y a sus pies yacían encinas y combatientes.

Los centauros le precedían, y sus pies dejaban, al pasar, estelas en llamas, mientras devolvía a los galeotes al hogar y a los cautivos a la patria.

Pasó como relámpago de justicia por los tronos y tribunales y por todos los estrados imperiales, mientras guijarro, y granito, y sílice y cuarzo rodaban desan-grados hasta el seno del ventisquero.

Después de surcar mares y estrellas en su nave de espuma, en cuya proa se leía *Renombre*, y después de doblegar todas las testas coronadas, regresó el hombre a su punto de partida, a las playas de arena, algas y residuos.

Regresó y despertó

★ ★ ★

He comenzado el presente apartado con esta fantasía porque las dos figuras más señeras de la literatura castellana, Segismundo y Alonso Quijano (Don Quijote) fueron dos hombres que despertaron después de haber representado la comedia de la vida entre sueños, locuras y fantasías.

“Idos, sombras, que fingís
hoy a mis sentidos muertos
cuerpo y voz, siendo verdad
que ni tenéis voz ni cuerpo;
que no quiero majestades
fingidas, pompas no quiero
fantásticas, ilusiones
que al soplo menos ligero
del aura han de deshacerse;
bien como el florido almendro
que por madrugar sus flores
sin aviso y sin consejo,
al primer soplo se apagan,
marchitando y desluciendo
de sus rosados capullos
belleza, luz y ornamento”.

(*La vida es sueño* III, 3).

He aquí la pregunta clave: dónde está la objetividad y dónde la apariencia; cuál es el sueño y cuál la realidad.

El gran fraude de la humanidad es vivir soñando, concediendo alegremente carne de objetividad a lo que, de verdad, es una sombra; llamando verdad a la mentira, y al embuste, veracidad. Y las gentes entran en escena, representan de maravilla sus papeles, y los espectadores baten palmas; pero también los espectadores representan, sabiendo que todos engañan a todos; y el que no entra en la representación hace el ridículo, y sigue la farándula dentro de las sendas del arte de la comedia.

Todo esto puede sonar a literatura. Pero no lo es; es la verdad fría y desnuda como una piedra.

3.2. La tiranía de la imagen

El escenario está presidido por una efigie, ídolo de luz que seduce y cautiva, y que, al mismo tiempo, es pólvora encendida que hace estallar rivalidades y enciende las guerras. Sobre el ceñidor de su cintura se lee: *Apariencia*.

Y he aquí a la apariencia moviendo los resortes invisibles y últimos del corazón humano. ¿Cómo llamarla técnicamente? ¿El “yo” social? Podría ser. De todas maneras, ella es, ciertamente, la hija primogénita y legítima de aquel “yo” (falso) del que hablamos más arriba.

Es una diosa caprichosa que reclama la devoción de los ofuscados mortales; y éstos se le rinden incondicionalmente, e izan la bandera, y tocan la trompeta, y doblan sus rodillas. No existe tiranía peor.

Y henos aquí con los valores invertidos: en el trono del *ser* (verdad) se sienta la apariencia; y a la apariencia la llaman verdad.

* * *

Las gentes sufren aflicciones sobre aflicciones; no tanto por tener (mucho menos por *ser*), sino por aparecer, por exhibirse, transitando siempre por rutas artificiales. Se mueren por vestir al último grito de la moda. No les interesa tanto una casa confortable como una casa vistosa, enclavada en una zona residencial, que *luce bien*, aunque tengan que vivir durante años agobiados de deudas. Su única obsesión es *quedar bien* y causar buena impresión. He aquí la fuente honda de pre-ocupación y sufrimiento.

Es necesario despertar una y otra vez, tomar conciencia de que están sufriendo por un fuego fatuo, liberarse de esas tiranías y dejarse conducir por criterios de veracidad. Esta es la ruta de la liberación.

En la actividad profesional, en el quehacer político,

las gentes sufren por encaramarse a las alturas. Se desprecia a la ancianidad y las gentes se someten a cualquier sacrificio con tal de disimular el paso de los años; y se idolatra la juventud, como si la juventud debiera ser eterna, olvidándose de que también a los jóvenes se les acabará la primavera. Es un *match* de apariencias.

Para escalar puestos, tanto en las cortes como en las curias, incentivan rivalidades, colocan zancadillas, establecen sutiles juegos entre bastidores para desplazar a éste y, en su lugar, colocar al otro. ¡Cómo se sufre! Es la obsesión invencible del poder y la gloria.

Por supuesto, es legítimo y sano el deseo de triunfar y de sentirse realizado. Pero por *triunfar* casi nunca se entiende el hecho de ser productivo y sentirse íntimamente gozoso, sino el hecho de proyectar una figura social aclamada.

Y no se crea que todo esto es privilegio exclusivo de los poderosos de la tierra. También entre los humildes sucede otro tanto, aunque en tono menor. No hay sino observar las Juntas de vecinos, las pequeñas comunidades, diversas agrupaciones de trabajadores, y se verá qué pronto aparecen las rivalidades para ocupar cargos; y detrás de los cargos ondea siempre el pendón de la efigie.

Los artificiales viven sin alegría. El camino de la alegría pasa por el meridiano de la objetividad y veracidad. El corazón humano tiende a ser con frecuencia, y connaturalmente, ficticio. Es preciso renunciar a las locas quimeras, pisar tierra firme, soslayar inútiles sufrimientos y buscar la liberación por la ruta de la verdad.

3.3. Por qué se agranda el sufrimiento

Vamos a manejar la palabra *relativizar*. Se trata, sin embargo, de una palabra ambigua. Muchos tienen la impresión de que, al relativizar, estuviéramos encubriendo o disfrazando algo. ¿Qué diríamos de quien se

pone unos anteojos azules para ver azul el arrebol crepuscular? Justamente se trata de hacer todo lo contrario: de quitarse los anteojos y las caretas para ver las cosas tal como son, para reducirlas a sus exactas dimensiones; en suma, relativizar vale tanto como *objetivar*.

* * *

La tendencia de la mente humana es la de revestir de valor absoluto a cuanto nos sucede en el momento, debido a la naturaleza de la mente humana y también a nuestra manera de experimentar la realidad.

La manera de experimentar las cosas es la siguiente: al sentir una emoción, al "vivir" un hecho es tal la identificación que se da entre esa vivencia y la persona, que aquélla absorbe a ésta de tal manera que la persona tiene la impresión de que en ese momento no hubiera más realidad que esa vivencia.

Y como la persona carece de distancia o perspectiva para apreciar objetivamente la dimensión de lo que está viviendo, porque la vivencia es demasiado inmediata y la envuelve completamente, y por eso la absolutiza, tiene la sensación de que lo que le está sucediendo en ese momento tiene una entidad desmesurada, a causa de su proximidad y de la falta de términos de comparación, de que el mundo se redujera a *esto*, y de que siempre será así. Entra también a jugar aquí, por consiguiente, el concepto de tiempo.

Por eso, la persona se inunda de angustia sintiéndose tomada, dominada enteramente por aquella sensación.

A esto lo llamamos *absolutizar*: la sensación de que no existe otra realidad sino la presente y de que siempre será así. Frente a este absolutizar, nosotros proponemos el relativizar; situar los hechos en su verdadera dimensión y perspectiva. Proponemos esta relativización como uno de los medios más eficaces para aliviar el sufrimiento.

Son las leyes fundamentales del universo. Todo cambia, nada permanece. ¿Para qué angustiarse?

En un accidente mortal perdiste al ser más querido de la tierra. Aquel día la luz se extinguió y las estrellas se apagaron. ¿Para qué seguir viviendo?, pensaste. Aquello era el abismo, el vacío, la nada. Pasaron los días, y en tu alma no amanecía. Pasaron los meses, y comenzaste a respirar. Pasó un año, y el recuerdo del ser querido comenzó a esfumarse. Después de tres años, todo desapareció: vacío, ausencia, pena, recuerdos, todo se desvaneció. ¡Todo es tan relativo!

Existe la ley de la insignificancia humana. Supongamos que tú eres una personalidad descolante. Existe la impresión de que eres insustituible en el ámbito familiar, en la organización sindical, en el mundo de la política. Y te llegó la hora de partir de este mundo. La gente repite la consabida frase: una pérdida irreparable. A los pocos días o semanas, sin embargo, todos los vacíos que dejaste están cubiertos. Todo sigue funcionando como si nada hubiera sucedido. ¡Es tan relativo todo!

En la ciudad en que tú vives, cincuenta años atrás había una generación de hombres y mujeres que sufrían, lloraban, reían, se amaban, se odiaban; delirios de felicidad, noches de angustia, éxtasis y agonía... Veinticinco años después, de toda aquella tremenda carga humana ya no quedaba absolutamente nada. Todo había sido sepultado en la cripta del silencio... Había en tu ciudad una nueva generación de hombres y mujeres que también se amaban, se casaban, se angustiaban; nuevamente lágrimas, risas, alegrías, odios... De todo aquello, ¿qué queda ahora? Absolutamente nada. Hoy en tu ciudad vive otra generación de hombres y mujeres (entre ellos, tú mismo) que se preocupan, luchan, se exaltan, se deprimen; miedo, euforia, noches de insomnio, intentos de suicidio... De todo esto, dentro de veinticinco años, y aun mucho menos,

no quedará más que el silencio, como si nada hubiera sucedido. ¡Todo es tan relativo!

Si cuando estás angustiado y dominado por la impresión de que en el mundo no hubiera otra cosa que tu disgusto, si en esos momentos pensaras un poco en la relatividad de todas las cosas, ¡qué vaso de alivio para tu corazón!

★ ★ ★

Abres el periódico una mañana, y quedas abrumado por las cosas que han sucedido en tu propia ciudad o en otros lugares del mundo. Lo abres al día siguiente, y de nuevo te sientes estremecido por una serie de noticias sobre asesinatos y secuestros. Las noticias del día anterior ya no te impactan ni existen para ti. Al tercer día, la prensa da cuenta de nuevos horrores, que vuelven a impactarte profundamente. Las noticias de los dos días anteriores ya se esfumaron. Nadie se acuerda de ellas. Y así día tras día. Todo fluye, como las aguas de un río; que pasan y no vuelven.

En síntesis, aquí no queda nada, porque todo *pasa*. Absolutizamos los acontecimientos de cada día, de cada instante; pero comprobamos una y otra vez que todo es tan relativo... ¿Qué sentido tiene sufrir hoy por *algo* que mañana ya *no será*? La gente sufre a causa de su miopía, o mejor aún, porque están dormidos.

Aplica esta reflexión a tu vida familiar, y verás que aquella terrible emergencia familiar del mes pasado ya pertenece a la historia; y el susto que hoy te domina, un mes después sólo será un recuerdo.

Sentado frente al televisor, vibras o te deprimes por los avatares políticos, los torneos atléticos, las marcas olímpicas, los nuevos campeones nacionales, mientras tus estados de ánimo suben y bajan como si en cada momento se jugara tu destino eterno. Pero no hay tal: todo es tan efímero como el rocío de la mañana. Nada permanece, todo *pasa*. ¿Para qué angustiarse?

Todo es inconsistente como una caña de bambú, toronado como la rosa de los vientos, pasajero como las aves, como las nubes. ¡Relativizar!, he ahí el secreto: reducirlo todo a su dimensión objetiva.

★ ★ ★

Lo que sucede en el mundo y a tu alrededor está marcado con el signo de la transitoriedad. En la historia, todo aparece, resplandece y desaparece. Nace y muere, viene y se va.

Estamos en los últimos tramos del siglo XX, un siglo que arrastra consigo una carga de sangre, fuego, destrucción, pasiones, ambiciones, lágrimas, gritos y muerte: dos guerras apocalípticas, indescriptibles, junto con centenares de otros conflictos y guerras, mortíferas como nunca; millones de muertos, millones de mutilados, pueblos arrasados, ciudades incendiadas, reinos milenarios borrados del mapa para siempre... Europa, otrora poderoso Continente, desangrada, desorientada... probablemente, nunca se ha sufrido tanto. Este siglo, con su infinita carga vital se hundirá pronto, y para siempre, en el abismo de lo que ya no existe.

Juntamente con el siglo, se acaba también el milenio. ¡Dios mío, qué vibración sideral en los últimos mil años! ¡Cuántos mundos que emergieron y se sumergieron! El Imperio y el Pontificado, reinos innumerables; catedrales, universidades, Renacimiento, guerras religiosas, descubrimientos, continentes nuevos, absolutismos, tiranías, democracias, artes y ciencias... El pulso del milenio se detiene. Muy pronto, la noche lo cubrirá con su mortaja de silencio para sumergirlo en lo profundo, el oscuro seno de lo que ya pasó, el océano de lo impermanente y transitorio.

★ ★ ★

Las ilusiones del “yo” y los sentidos exteriores nos ofrecen como real lo que en realidad es ficticio.

Resuene, pues, el toque de clarín, despierte el sentido y colóquese el hombre de pie para emprender el éxodo. Es necesario salir; salir del error y de la tristeza: el error de creer que la apariencia es la verdad, y de la tristeza que el hombre experimenta al palpar y comprobar que lo que creía realidad no era sino una sombra vacía.

Hay que tomar conciencia de la relatividad de los disgustos, y ahorrar energías para tomar vuelo y elevarse por encima de las emergencias atemorizantes, e instalarse en el fondo inmutable de la presencia de sí, del autocontrol y la serenidad; y, desde esta posición, balancear el peso doloroso de la existencia, las ligaduras del tiempo y el espacio, la amenaza de la muerte, los impactos que le vienen al hombre desde lejos o desde cerca.

La vida es movimiento y combate. Y hay que combatir. El mundo se le ha dado al hombre para convertirlo en un hogar feliz. Las armas para esta tarea son: pasión y paz. Pero estas fuerzas se le invalidan al hombre en la guerra civil e inútil que le declara la angustia.

Para que el hombre pueda disponer de la *pasión* y *paz* necesarias para levantar un mundo de amor, sus entrañas deben estar libres de tensiones y bañadas de serenidad.

Siempre que el lector se sorprenda a sí mismo dominado por un acontecimiento que se le va transformando en angustia, deténgase y ponga en funcionamiento este resorte de oro: relativizar.

4. Desasirse

Al abrir los ojos, el hombre se encuentra fundamentalmente con dos cosas: él mismo y lo que no es él. Y,

como entidad libre y consciente que es, comienza a relacionarse consigo mismo y con *el otro*.

Y al relacionarse se encuentra, tanto consigo mismo como con los demás, con elementos que le agradan y que le desagradan. De acuerdo con ese agrado o desagrado, el hombre puede establecer dos clases de relaciones: adhesión o rechazo.

Hacia las cosas agradables puede nacerle el deseo de posesión, lo que sucede con frecuencia; y en este caso tiende hacia ellas un puente de energías adhesivas. Y así se produce una apropiación o *asimiento*. Así pues, con todo lo que le causa agrado puede establecer instintivamente un vínculo emotivo de posesión, un deseo vivo de apropiarse, una tendencia a asirse mediante las "manos" de sus deseos.

Ahora bien, si las cosas agradables que ya posee o desea apropiarse son amenazadas (siente que puede perderlas o le van a impedir apropiárselas), entonces le nace el temor, es decir, libera una cantidad determinada de energía mental para retener aquella realidad agradable que se le escapa o para defenderla contra los eventuales usurpadores.

Las cosas que le resultan desagradables las resiste transmitiendo una descarga emocional. Y entonces aparecen los sentimientos negativos, como la repulsa, el odio, etc.

En medio de estas reacciones-relaciones hay un común denominador que sostiene el andamiaje: asirse y desasirse. A estos niveles subyace el verdadero surtidor de sufrimiento y también la clave definitiva de liberación.

4.1. Los mecanismos de apropiación

Asirse es una acción más energética que, por ejemplo, adherirse; es una prensión. Podemos *asir* las riendas del caballo o el volante del automóvil. Podemos asir la empuñadura de la espada o el manubrio del motor para

ponerlo en acción. En tales casos asimós con las manos.

Pero también podemos hablar de *asirnos*, en cuyo caso entra en juego la interioridad, toda la persona: podemos asirnos a una idea, al prestigio personal, a un proyecto, a una persona o a nosotros mismos. Las manos con las que *nos* asimós son las energías mentales y afectivas. También podríamos utilizar otros verbos, como *apropiarse*, etc.

★ ★ ★

El mundo es falaz. Cuando decimos falaz nos referimos a una verdad aparente; la verdad aparente, en el fondo, es siempre una mentira. El mundo, en su falacia, cree que cuantas más propiedades tiene un hombre más *señor* es.

En efecto, si un sujeto posee dos haciendas, cuatro casas y tres automóviles, en todos esos "territorios" puede ejercer el señorío; y cuantos más "territorios" tiene, más *señor* es. Hasta aquí funciona bien la verdad aparente; pero la verdad de fondo es otra y la contraria: cuantas más propiedades tiene, más atado está el dueño, más atrapado; porque se establece una ligadura de pertenencia y posesión, un vínculo afectivo y a veces jurídico entre el dueño y su propiedad.

Por eso, los romanos decían: *la propiedad reclama a su dueño*. Así pues, cuando la propiedad se sienta amenazada, invocará a su dueño para que éste suelte los mastines que defienden la propiedad.

Con otras palabras: el propietario se turbará; y en la turbación se da rienda suelta a fuerzas ocultas y retenidas que, al soltarse, entran en batalla para la defensa de la ciudad sitiada. Propiedad y guerra son, pues, una misma cosa. Y en la turbación campean, en confuso tropel, el miedo, la violencia, la incertidumbre, la ansiedad.

Y por este camino, la apropiación se torna en una de las principales fuentes de sufrimiento.

★ ★ ★

El dueño puede estar vinculado a la propiedad por medio de un nexo jurídico que, incluso, puede ser un documento notarial inscrito en el registro civil. Pero, sin ser propietario en este sentido jurídico, el hombre puede serlo de una manera más sutil, y, por consiguiente, más peligrosa, estableciendo un vínculo afectivo de apropiación con diferentes situaciones, cosas y personas.

Y en su transitar por entre los acontecimientos y las criaturas, el hombre puede lanzar tentáculos en todas direcciones, enganchando hoy el prestigio, mañana la belleza y al día siguiente el éxito.

Las adherencias pueden estar revestidas de mil distintos colores: el hombre desea desasosegadamente que el proyecto toque el techo más alto; que aquella persona acepte su opinión; conquistar el afecto de aquella otra persona, tan inasequible; que fulano no se muera; que mengano desaparezca del escenario; que aquel otro fracase; que Oriente pierda y Occidente gane; que su equipo salga campeón; que a los secuestradores los condenen a cadena perpetua; que su actuación resulte un gran éxito y él unánimemente aceptado y ovacionado; que a fulano todos le hagan el vacío, y mengano pierda el pleito; los acontecimientos transmitidos por los medios de comunicación social los rechaza o se adhiere a ellos apasionadamente al vaivén de sus intereses.

Así vive el "propietario", sujeto a todo con lazos ardientes; y los lazos se le convierten en cadenas, y la vida en una inmensa cárcel. En todo momento, cuando presiente que sus criaturas encadenadas van a ser amenazadas, descenden sobre él las tinieblas del temor, le domina la ansiedad y la paz huye de sus aleros como paloma asustada.

En efecto, el deseo de apropiación deriva rápidamente en temor al no poder poseer el objeto deseado, o ante los eventuales competidores o usurpadores que puedan entrar en la lid para disputarle la presa. Y el temor, reiteramos, es un detonante desencadenador de energías tanto ofensivas como defensivas, para la con-

quista o defensa de algo. Por eso, el temor es guerra. Y también fuego.

Y algo peor: cualquier cosa, persona o situación a la que el hombre se adhiera posesivamente se le transforma en su "dueña"; es decir, el "propietario" queda atrapado y dominado por ella. En efecto, cuando el hombre logra asirse a alguna cosa, ésta se le transforma al mismo tiempo en botín de conquista y en conquistadora; porque es cosa digna de admiración ver cómo las posesiones absorben y obsesionan a los pobres seres humanos, convirtiéndolos frecuentemente en marionetas o en muñecos ridículos.

★ ★ ★

Un hombre lleno de "posesiones" vive entre delirios. Minimiza o sobrevalora los acontecimientos o las cosas de acuerdo con sus deseos o temores. Un hombre así es un ser dormido. Y el hombre dormido no puede ver las cosas como son, sino que las reviste de sus pensamientos y las ve a la luz de sus ficciones, y no en sí mismas.

Este velo a través del cual ve la realidad, deformándola, origina sus ansiedades e inseguridades. Es, pues, un *enajenado* de la realidad real: proyecta sus sentimientos en los objetos, y es dominado por esos mismos objetos, que están cargados con sus sentimientos.

Por eso, el hombre dormido lleva una existencia fragmentaria, ansiosa e infeliz, porque, insistimos, vive revistiendo la realidad con sus propios deseos inconscientes y sus impulsos desconocidos. Gran parte de lo que considera real no es sino una sarta de ficciones que su mente construye y proyecta. De alguna manera, las situaciones-personas-cosas son valoradas en la medida en que el hombre se descubre en ellas a sí mismo o sus intereses. Casi podríamos hablar de un *narcisismo cósmico*.

4.2. Sólo los "pobres" pueden amar

En el estado de sueño se suspende la conciencia, pero en cada caso de emergencia (un temblor, un incendio) se recupera rápidamente. Por el contrario, en caso de locura, la conciencia de la realidad exterior no sólo está ausente, sino que ni siquiera es recuperable en casos de emergencia.

Como decíamos, la conciencia de muchas personas está amasada con ficciones y fantasías; y no tienen conciencia de la *realidad*. Ahora bien, ¿qué sucede cuando el hombre recupera la conciencia de algo de lo que hasta entonces no tenía conciencia? Simplemente se abre al conocimiento del carácter ficticio e irreal de su *conciencia normal*, es decir, se da cuenta de que estaba *enajenado*; despierta: entra en contacto con el mundo verdadero, porque anteriormente estaba dormido, *ajeno* a la realidad.

Podemos, pues, concluir que el sufrimiento es una pequeña enajenación. O, con otras palabras, al enajenarnos, sufrimos. O sufrimos porque nos enajenamos. De alguna manera, todo sufrimiento es hijo de la ficción y de la mentira.

Si el propietario jurídico, o el emotivo, deshace el vínculo y se desprende de una propiedad, más libre se sentirá. Si se desvincula de dos propiedades, sentirá doble caudal de libertad. Si, por hipótesis, renunciara afectivamente a toda las apropiaciones, sería el hombre más libre del mundo. He aquí, pues, que se abre delante de nuestros ojos el camino real de la liberación, la senda del desasimiento afectivo.

El desasido "se retira", ¿cómo decirlo?, en cierto sentido, corta aquel lazo que vincula su pensamiento a los objetivos percibidos por los sentidos. Y así adquiere aquel desprendimiento o libertad frente al mundo exterior. Como resultado, no se siente turbado por la percepción de las cosas o su recuerdo, ni amenazado por

los sucesos presentes o pasados; y así, el desposeído se instala definitivamente en la región de la serenidad.

★ ★ ★

Para que un buque mercante, amarrado con gruesos cables a un dique, pueda surcar los mares, es necesario soltar previamente esas amarras. Para sentirse libre y pleno en la vida, el hombre necesita renunciar, soltar los tentáculos apropiadores. Es verdad: hay que luchar para poner en pie un mundo más humano; pero hay que luchar sin esclavitudes interiores, con pasión y paz.

Desasirse equivale a tratarse a sí mismo y al mundo con una actitud apreciativa y reverente; no malgastar energías; avanzar hacia la seguridad interior y la ausencia de temor; caminar incesantemente de la servidumbre a la libertad. Y libertad significa dar curso libre a todos los impulsos creadores y benevolentes que yacen en el fondo del hombre.

Son los des-poseídos y los des-asidos de sí mismos los que entran en contacto con la verdad. Y verdad es igual a libertad. Son ellos, los *pobres*, los sabios, los despiertos, los que renunciaron a las ficciones egolátricas, los que poseerán el reino de la serenidad.

Despertar es, en alguna medida, dejar de sufrir.

Al quitarse el velo y soltar las amarras adhesivas, las facultades mentales comienzan a funcionar sin inquietud, apaciblemente. Al des-asirse, no se altera la actividad del hombre, pero sí el tono interior, el clima general.

Cuando el hombre queda desposeído, una gran libertad se apodera al instante de todo su ser, sintoniza fácilmente con la realidad y la percibe en plenitud. No sólo percibe objetivamente el mundo, sino que, al soltarse de sí mismo, entra en la gran corriente unitaria, en el *reino del amor*.

Con otras palabras: al dejar de aferrarse a sí mismo,

adquiere esa formidable facultad de *receptividad* o *acogida*.

Como el corazón vacío no abriga ambición alguna ni alienta intereses sobre las criaturas, primeramente las contempla en su esencial virginidad: la rosa es fragante; Antonio, sencillo; las nubes, benéficas; el proyecto no tuvo éxito; la actuación de fulano ha sido notable... Y, en segundo lugar, una profunda corriente de unidad y amor se establece entre los seres y el des-poseído. El des-asido, pobre y vacío, ofrece un amplísimo espacio libre, a donde, en un gran movimiento de retorno, regresan las criaturas y son acogidas en una gozosa unidad. Donde hay pobreza, hay amor.

4.3. *Todo es bueno*

Las estrellas arden, pero, desde lejos, iparecen tan frías y silenciosas! Es su ley. A la orilla de los ríos, en las enramadas, llegada la primavera, los ruiseñores cantan día y noche. Es su ley.

En el invierno, el valle se cubre de nieve, en la primavera de flores y en el otoño de frutos. En la época de los deshielos, el río se sale de madre, inunda los valles y arrastra consigo viviendas, animales y personas al seno de la muerte. Es su ley.

El gavilán se alimenta cazando con sus poderosas garras los incautos pajarillos y los pollitos del corral. Es su ley. La brisa es fresca; el cierzo, frío; el bochorno, caliente. Es su ley.

Las vacas se alimentan paciende mansamente en la pradera, y los lobos, devorando los corderos. El huracán ha sembrado de ruinas la comarca. El rayo mató varias ovejas, al pastor y su perro. Es su ley.

Las aves vuelan, las serpientes reptan; el invierno es frío y el verano ardiente; los seres vivientes nacen, crecen y mueren. En la primavera llegan las golondrinas, y en el otoño se van. Es su ley.

★ ★ ★

Respetar las leyes del mundo, no irritarse contra ellas, entrar en su curso con gozo y mansedumbre, no enemistarse contra nada, dejar que las cosas sean lo que son, no pretender doblegar su voluntad, *dejar pasar las cosas a tu lado*, sin torcer su rumbo. He aquí el secreto de la paz.

¡Vivir!, que es sumergirse en la gran corriente de la vida, participar de alguna manera del pulso del mundo, mirar todo con veneración, tratar con ternura a todas las criaturas de Dios, sentir gratitud y reverencia por todo.

Cuando el corazón del hombre se haya desprendido de sus lastres y pertenencias y haya renunciado a la codicia del poseer; en suma, cuando se haya purificado de todo aquello que envenena las fuentes de la existencia, aquel día habremos retornado a la primera aurora, en que *“todo era bueno”*.

Cuando el corazón es luz, todo se viste de luz. De las altas cumbres no bajan aguas turbias, sino transparentes.

La vida nace, brilla y se apaga. Está bien. El dolor físico es la alarma de la enfermedad. Está bien. ¡Cuántas veces una sacudida fuerte en la propia historia sirvió para enmendar errores y emprender rumbos verdaderos! Está bien.

Fuera de casos excepcionales, todos tienen recta intención. El instinto primario del corazón humano es el de agradar, y su tendencia natural, la de la autenticidad. Vivir es un privilegio, y la existencia, una fiesta. Todo es bueno.

CAPÍTULO IV

Asumir

“Jesús tiene claro que no sólo se trata de liberar a los hombres del pecado y de sus consecuencias..., sino que se debe liberar el dolor por el dolor, asumiendo la Cruz y convirtiéndola en fuente de vida pascual”.

Puebla, 278

1. *Suplo lo que falta*

“¿Qué significan mis sufrimientos, para qué sirven?” He aquí la gran pregunta, formulada por Job, caído en el pozo profundo. Es la pregunta —grito, lamentación— más inmemorial del viejo corazón humano.

Al retroceder por los senderos de la historia y asomarnos a las civilizaciones que casi se pierden en la edad de piedra, constatamos que la primera inquietud que agitó al corazón humano fue esa pregunta. Los sumerios, primero, y después los asirios, los egipcios y los caldeos, implicaron y personificaron a las divinidades en el conflicto eterno entre el bien y el mal.

No hay hombre, hoy día, que, metido entre las llamas del sufrimiento, no se haga, explícita o confusamente, y con carácter de rebeldía, esta misma pregunta: *¿para qué?*

El drama no está en sufrir, sino en sufrir inútilmente. Una noble finalidad puede dar a la persona que sufre tal gratificación que el dolor pierda, parcial o completamente, su garra y estigma, inclusive hasta transformarse en fuente de satisfacción y alegría.

Es el caso de la madre. La mujer, dice el Señor, al dar a luz sufre apreturas, a veces hasta el espasmo; pero sabe que es el precio de una vida. Y al tener al hijo en sus brazos, el dolor se le transforma en una

inmensa alegría. Las ciencias humanas agregan, incluso, que cuanto más angustioso haya sido el trance de dar a luz, tanto más amado será el fruto de ese dolor.

Muy distinto es el caso del soldado herido en una guerra absurda; el soldado, abandonado, va desangrándose lentamente, mientras la tierra va absorbiendo en silencio esa sangre, inútilmente. ¿Cabe imaginar escena más dramática?

El problema, pues, está en sufrir sin sentido. Y este *sin sentido* cuece y levanta las rebeldías, a veces hasta las alturas de la exasperación; y hay gentes que se cierran a cal y canto, y reaccionan ciegamente en medio de un resentimiento total y estéril en que acaban por quemarse por completo.

★ ★ ★

Todo lo que hemos tratado en este libro hasta aquí se resume en esta pregunta: ¿qué *hacemos* con el dolor? Y hemos respondido: *eliminarlo*.

Las *ciencias del hombre* también han buscado siempre, comenzando por la medicina, el mismo objetivo. Más todavía, incluso las ciencias abstractas, al menos en sus aplicaciones, organizan proyectos y programas para alejar o neutralizar ese convidado de piedra que nunca falta en el banquete de la vida, el sufrimiento.

Nosotros también, en las páginas que anteceden, hemos buceado en las aguas hondas del mar humano; y después de pulsar las cuerdas más sensibles y de poner el dedo en las llagas más vivas, hemos detectado los manantiales profundos de donde brota el agua salada del sufrimiento humano. Y durante el recorrido hemos ido depositando en las manos del lector recetas y “yerbas medicinales” con las cuales, y por sí mismo, pueda amagar, amortiguar o acabar con todo y cualquier sufrimiento.

Pero en este capítulo la pregunta es otra: ¿para qué el dolor?; ¿de qué sirve?; ¿cuál es su sentido? Y la res-

puesta, por cierto, será la receta más liberadora; eso sí, a condición de tener y vivir una sólida fe.

★ ★ ★

Entremos, pues, en el valle de la fe. Todo cuanto expusimos y propusimos en las páginas anteriores, dado que nos hemos movido en un nivel puramente humano, puede servir de orientación para los que no tienen fe o la tienen débil, y, por cierto, también para los que la tienen recia. Pero el horizonte que vamos a abrir será comprensible, y sobre todo liberador, tan sólo para las personas que *viven* vigorosamente el don de la fe.

La viga maestra que resume, sostiene y da firmeza a cuanto vamos a exponer a continuación son las palabras de Pablo: “Suplo en mi carne lo que falta a los sufrimientos de Cristo por su Cuerpo, que es la Iglesia”.

Y también las palabras de Juan Pablo II: “Todo hombre tiene su participación en la redención. Cada uno está llamado también a participar en ese sufrimiento mediante el cual se ha llevado a cabo la redención. Está llamado a participar en ese sufrimiento por medio del cual todo sufrimiento humano ha sido también redimido. Llevando a efecto la redención mediante el sufrimiento, Cristo ha elevado juntamente el sufrimiento humano a nivel de redención. Consiguientemente, todo hombre, en su sufrimiento, puede hacerse también partícipe del sufrimiento redentor de Cristo” (*Salvifici doloris* 19).

★ ★ ★

Hay otros manantiales de dolor, es obvio, distintos de aquellos que hemos explorado en nuestro *excursus*, como guerras, epidemias, opresión, hambre... Nos-

otros, hasta ahora, hemos abordado tan sólo aquellos sufrimientos, digamos así intra-personales, aquellas tribulaciones que el lector, por sí mismo, y con las recetas indicadas, pueda atenuarlas y hasta suprimirlas.

Pero en el presente capítulo nos abrimos, como Cristo, a la universalidad del dolor humano. Jesucristo, efectivamente, con su muerte, asumió y se hizo solidario de toda la aflicción humana; fue la suya una apertura planetaria.

Va a llegar la hora, y ya llegó, en que el creyente, siguiendo los rumbos del Maestro, ya no se preocupará tan sólo de sus pequeñas heridas, sino que extenderá sus alas para abrazar, acoger y hacer suyas, en un movimiento solidario y universal, las llagas de la humanidad doliente.

2. Quejas y preguntas

Antes de retornar a la tierra de libertad donde nos hemos propuesto instalarnos —el sentido salvífico del sufrimiento—, nos disponemos a llevar a cabo una peregrinación por los montes escarpados de la Biblia.

Es la Biblia un territorio cruzado por contrastes: vida y muerte, lamentación y exaltación recorren sus rutas, a veces alternadamente, con frecuencia en confuso tropel. Podemos agregar más: ningún otro libro sagrado está tan marcado como la Biblia por cicatrices de un sufrimiento multiforme, silencioso a veces, y generalmente quejumbroso. A cualquier hora, en cualquier rincón, resuenan agrios y amargos, los *por qué*, *para qué*, *hasta cuándo*. ¿Rebeldía? ¿Simple lamentación?

Cruzan sus páginas varias figuras dolientes, casi patéticas; y por medio de ellas, el libro aborda el misterio del dolor, sin solucionarlo satisfactoriamente, aunque nos ofrece vislumbres de solución; al final, la Cruz nos dará la solución completa.

★ ★ ★

Job, sea una personalidad histórica, legendaria o una figura literaria, es el arquetipo que nos presenta la Biblia del varón justo visitado y doblegado por la desgracia.

De entrada, encontramos a Job nadando en riquezas y con una excelente imagen social: un *varón justo*. Este prestigio se debía en parte a que Job poseía riquezas, y éstas eran consideradas como una señal de la predilección divina: por ser justo, Dios lo colma de bienes, y por nadar en la abundancia, Job bendice a Dios. Una reciprocidad benevolente.

Pero nace en el pueblo, y comienza a correr la sospecha de que la vida recta de Job es *interesada*. ¿Bendeciría Job a Dios si El lo desnudara de sus riquezas? Y el varón justo es sometido a prueba.

Comenzando por la periferia, se inicia en torno a su persona, paso a paso, un progresivo e implacable despojamiento: caen los golpes primeramente sobre sus campos y rebaños. Job no se inmuta y sigue bendiciendo a Dios. Avanzando hacia el centro y estrechándose el cerco, caen sablazos a diestra y siniestra, hiriendo a sus criados, hijos, hijas, esposa. Job se mantiene íntegro. Se comenta en el pueblo: no se quiebra porque se ha respetado su persona; veremos qué pasa el día que toquen su piel.

En un asalto nocturno y final, la enfermedad aborda, finalmente, el corazón de la fortaleza: la lepra acaba por transformar al pobre Job en un muladar de basura. Herido de muerte, rodeado de silencio y soledad, el varón justo se debate en una agonía que, además de cruel, es injusta. Era demasiado. Transpuestos todos los límites de la resistencia humana, Job estalla, finalmente, en una serie de imprecaciones contra la vida misma y de quejas y preguntas a Dios.

★ ★ ★

Se le aproximan unos amigos para consolarlo; y tratan de hacerlo filosofando. Es un intento de justificar el

sufrimiento. Vienen a decir: en el correcto funcionamiento de la ley moral, a una vida recta debe corresponder una remuneración; y a la transgresión de la ley, un castigo. Decían: “Los que aran la iniquidad y siembran la desventura, la cosechan”. Al pecado corresponde, pues, el castigo del sufrimiento.

Como se ve, se trata de una transposición mitigada del *ojo por ojo* y *diente por diente*, instinto humano grabado a fuego en las entrañas de la humanidad, y superado en la montaña de las Bienaventuranzas.

Impresiona el constatar que, a pesar de tantos siglos de cristianismo, las gentes, casi unánimemente, aún hoy día, reaccionan ante el dolor igual que los amigos de Job: ¿qué le he hecho yo a Dios para que me castigue de esta manera? Es difícil, casi imposible, hacerles descartar la idea de castigo cuando son víctimas de una desgracia.

* * *

Las explicaciones de los amigos, en lugar de aliviar a Job, lo hunden en el supremo desconcierto: el absurdo. Si el obrar el bien tiene que ser premiado y la transgresión castigada, resulta que Dios ha entrado en contradicción al inundar de calamidades a un santo varón. Es injusto.

A estas alturas, el sufrimiento de Job no es la destrucción de sus rebaños, ni la muerte de todos sus familiares, ni siquiera la enfermedad, sino el absurdo; mejor, la perplejidad al intentar explicarse la injusticia de Dios, a quien Job acusa de abusos de poder y de contradecirse a sí mismo, destruyendo su propia obra. En este momento, el sufrimiento toca fondo, y la nave hace agua por todas partes. Estamos ante el mal “teológico”.

Enmarañado, sin posible salida y sin saber qué responder a los amigos, el santo varón remite a Dios el cuestionamiento, y lo desafía a esclarecer el enigma.

Y Dios habla, pero no acepta las acusaciones ni responde a las preguntas, sino que, tomando la iniciativa, contraataca, a su vez, con nuevas preguntas. Con esta inesperada “salida” de Dios se van a pique todos los principios de los amigos en los que Job ya estaba enredado: pecado-sufrimiento, buena conducta-recompensa.

Y no es que con esta dialéctica Dios intente eludir las preguntas, sino que utiliza una original pedagogía: saca a flote al pobre hombre de la falacia en que sus amigos lo habían sumergido, lo levanta por encima de las reacciones humanas, le describe los prodigios y maravillas de la creación, obra de poder y de amor, y viene a decirle que, pase lo que pase, en ese esplendor El está presente, cuida y ama al hombre, y que, en fin, a Dios no se llega entendiendo, sino adorando, y que cuando se adora todos los enigmas quedan esclarecidos.

Y en una conmovedora reacción final, Job ya no reclama más por sus desgracias, ni formula preguntas, ni defiende su inocencia, sino que queda en silencio, dobla las rodillas y se postra en el suelo hasta tocar su frente con el polvo y adora:

“Sé que eres poderoso,
ningún proyecto te es irrealizable.
He hablado como un hombre ignorante
de maravillas que me superan y que ignoro.
Yo te conocía sólo de oídas,
mas ahora te han visto mis ojos.
Por eso retracto mis palabras,
me arrepiento en el polvo y la ceniza”

(Job 42,1-6)

Está claro: adorando, todo se entiende. Cuando las rodillas se doblan, el corazón se inclina, la mente se calla ante enigmas que nos sobrepasan definitivamente, entonces las rebeldías se las lleva el viento, las angustias se evaporan y la paz llena todos los espacios.

Es verdad, será difícil hallar otra terapia tan libera-

dora como la adoración para sobrellevar con serenidad y altura las contrariedades y golpes de la vida. Pero ello, naturalmente, presupone una vida auténtica de fe.

3. *El Siervo doliente*

Pudo haber nacido sobre la roca del Gólgota o sobre la cima de las Bienaventuranzas. Puso miel donde había hiel, y tenía su cuerpo cubierto de rojas amapolas. Dobló la mano a las fuerzas salvajes que siembran vientos de guerra, y encadenó el odio a la argolla de la mansedumbre para siempre. Se fue por los mercados y plazas recogiendo los gritos para tejer con ellos un himno de silencio. Fue grande en la debilidad y abrió para la humanidad senderos inéditos de paz que nunca se olvidarán.

Figura enigmática y cautivadora esta del Siervo de Yahvé. Si no estuviéramos tan familiarizados con el Cuarto Canto (*Isaías*, 53), se nos haría asombrosa y casi incomprensible, en el contexto del Antiguo Testamento, esa figura del justo sufriente, portador de todas las llagas humanas. Leyendo el relato de la Pasión, tenemos la impresión de que estamos siguiendo, paso a paso, la narración del Cuarto Canto.

Existen interpretaciones en el sentido de que el Siervo sería una personificación del Israel doliente, cautivo en Babilonia. Según otros, el Siervo designaría al mismo profeta que escribe, exiliado también, junto a los ríos de Babilonia.

Dejemos aparte tales interpretaciones, y preguntémonos por la misión del Siervo y por el sentido de su sufrimiento, porque nos puede abrir perspectivas luminosas para el cristiano que sufre.

3.1. *Luchador político*

El Siervo sufre, en primer lugar, a causa de su *mensaje profético*. Es un fardo pesado el destino del profeta; la responsabilidad supera sus fuerzas. Dios le entrega las palabras que le arden como brasas en sus huesos; no puede dejar de proclamarlas, aun sabiendo que le van a acarrear la odiosidad, y que pronto va a sentir a su costado la maquinaria de los poderosos, con intrigas, mentiras y provocaciones.

Ya en el Primer Canto, cuando el Señor hace la presentación de su Siervo, nos entrega los primeros brochazos de su figura, características de personalidad que prefiguran al *hombre nuevo* del Sermón del Monte. Con ello ya se nos está indicando claramente que los caracteres de esta lucha serán muy diversos de los de cualquiera otra, social o política, y no menos eficaces. “He puesto mi espíritu sobre él. Dictará la ley a las naciones. No vociferará ni alzaré el tono, y no hará oír en la calle su voz. La caña quebrada no la partirá, ni apagará la mecha mortecina. No desmayará ni se quebrará hasta implantar el derecho sobre la tierra” (Is 50,4-7).

Pasaron ya muchos años en el fragor del combate por la justicia y por los derechos de Yahvé y los del pueblo.

El Siervo evoca momentos dramáticos en que no dejan de escucharse los ecos de las torturas, la música de los azotes y otros apremios para silenciar la voz del profeta. Vemos, por otra parte, cómo el Siervo combina y maneja admirablemente el binomio sagrado: contemplación y lucha. “El Señor me ha abierto el oído, y yo no me resistí ni me hice atrás. Ofrecí mis espaldas a los que me golpeaban, mis mejillas a los que mesaban mi barba; no me cubrí el rostro ante los ultrajes y salivazos. El Señor me ayudaba, por eso no sentía los ultrajes. Y por eso endurecí el rostro como pedernal, sabiendo que no quedaría defraudado” (Is 50,4-7).

★ ★ ★

Hombre de arcilla, después de todo, y frágil como toda carne humana, el Siervo sucumbe más de una vez ante la inutilidad y esterilidad de su lucha: los poderosos parecen invencibles. El desaliento toma posesión de su alma, mientras contempla a los ricos cada día más ricos, y a los pobres cada vez más humillados, a los instalados cada vez más sólidos y prepotentes en sus sitios, mientras los marginados se pierden, cada vez más alejados, en el silencio y el olvido. "Mientras yo pensaba: en vano me he fatigado; en viento y en nada he malgastado mis fuerzas" (Is 49,4).

★ ★ ★

Es éste un momento peligroso para el profeta. Si no se refugia en la soledad para estar con el Señor y así templar su ánimo, los poderosos pronto acabarán por derribar a hachazos la fortaleza del profeta. Tenemos que pensar en Elías perseguido (1 Re 18,10), en el abofeteado Miqueas (1 Re 22,24), en el burlado Isaías (Is 28,7-13), en el ajusticiado Urías (Jer 26,20-23), en la multiforme pasión de Jeremías (Jer 19,1-20; 26; 28; 29; 34,1-7).

"Lo que más irrita a la policía es un cristiano revolucionario que sigue rezando en serio. Y lo que más alegría le proporciona es que el cristiano revolucionario deje de creer o, al menos, de rezar" (J. M. GONZÁLEZ RUIZ).

"Cuando un cristiano deja de rezar, su compromiso no pasa de ser el compromiso de un luchador más en la línea de lo político. Y con ese tipo de luchadores, la policía de los opresores ya sabe cómo se tiene que desenvolver; porque sus armas y procedimientos son perfectamente controlables. Lo malo para las fuerzas de opresión es cuando se las tienen que ver con un cristiano a fondo, con un hombre de fe hasta el tuétano de su vida, con un contemplativo y con un místico. Porque lo más seguro es que, en tal caso, la policía tenga la impresión de que se enfrenta a un enemigo original y desconcertantemente distinto a todos los demás. Es posible, incluso, que la policía tenga la impresión que tuvieron los enemigos de Pablo y los mismos enemigos de Jesús.

Cuando un sistema político afirma que quiere estar en buena relación con la Iglesia, y cuando en el pueblo queda todavía mucho de religión, es profundamente peligroso enarbolar la bandera de la contestación, si el contestatario no se presenta como un creyente que es capaz de orar, y que, de hecho, reza tanto o más que el más fiero defensor del sistema establecido. Porque si el contestatario no es hombre de oración, se le acusa de revolucionario a secas, y se desestima sin más; su fin será la cárcel, como si se tratase de un proceso político cualquiera. Sin embargo, el testimonio desconcertante se produce cuando el contestatario es también un contemplativo. Porque entonces todo el mundo intuye que él no pretende derrocar un sistema para levantar otro sistema. Es decir, su intención no es 'formalmente' política, porque está por encima de toda política y va más allá de todas las políticas de este mundo.

Necesitamos urgentemente recuperar la oración. No porque estemos cansados de luchas y vayamos a ceder en nuestro propósito, sino porque queremos luchar de otra manera: desde el Evangelio y con el espíritu de Jesús. Para decirle al mundo que si luchamos no es porque hayamos cambiado al hombre por Cristo, sino porque amamos tanto al hombre que estamos persuadidos de que no lo podemos alcanzar plenamente sino a través de Cristo. Y si es verdad que eso supondrá muchas veces enfrentamiento y contradicción, no es menos cierto que eso llevará consigo y exigirá, con el mismo derecho, oración, eucaristía y desierto.

Cuando un cristiano reza mucho y se compromete poco, es una persona alienada por la piedad religiosa. Pero cuando se compromete mucho y no sabe rezar ni le queda tiempo para eso, entonces yo pregunto: ¿qué alternativa realmente cristiana ofrecemos los creyentes en cuanto a la manera de entender la vida, las cuestiones últimas de la existencia y la manera de situarse los hombres en la sociedad?

Decididamente, si el testimonio de los cristianos no es también testimonio de oración, poco tiene que decir este testimonio al mundo. Es más, ¿no ha llegado ya la hora de decir a este mundo que el estilo nuestro es un estilo diferente, el estilo que procede de la plegaria y se expresa no sólo en el compromiso, sino, además, en la contemplación?" (J. M. CASTILLO, *La alternativa cristiana*, Sígueme, Salamanca 1980, 223-225).

3.2. En lugar de otros

El sufrimiento del Siervo nos hace pensar a veces en alguna enfermedad que hubiera asolado, triturado y

deformado su figura. Apareció ante nosotros como una raíz raquítica. Alzamos la mirada, y, francamente, no se le podía mirar: el mal había arado los perfiles de su figura. Era de aquellos ante quienes uno instintivamente mira hacia otro lado o se cubre el rostro, no queriéndose acordar más (Is 53,2-4).

También tenemos la impresión de que el Siervo ha sido sometido a un juicio sumario, o mejor, a un simulacro de proceso, y ejecutado. Lo ciñeron con el cinturón de la opresión y la ignominia, y él bajó la cabeza y no abrió la boca. Era como un manso cordero conducido al matadero; él no entendía nada, y ni siquiera se le escuchó una queja. Cayeron como lobos sobre él, lo apresaron y lo condujeron al tribunal. Y tras un juicio de comedia, lo arrojaron ignominiosamente al lugar de los muertos. Y a nadie le importó nada, nadie se preocupó por él (Is 53,7-9).

El Cuarto Canto parece un drama sacro, en el que actúan el narrador y el coro, es decir, el pueblo, que es espectador y partícipe del drama. Y el pueblo, a la manera del coro griego, descorre la cortina y nos descubre el misterio central del drama, que es el siguiente.

El sufrimiento del Siervo, a pesar de que, a primera vista, ha sido causado por los hombres, en último término, el causante es el mismo Dios. Así lo confiesa y proclama el pueblo, sobrecogido por la conmoción y el arrepentimiento, mientras va comentando en voz baja: "El Señor cargó sobre él todos nuestros crímenes" (53,6).

Dios ha *querido*, pues, el martirio del Siervo. El Señor permite (¿conduce?) el desencadenamiento, aparentemente fortuito, de los acontecimientos, que a simple vista están manejados por los hombres y a veces de manera inicua; pero más allá de la tramoya está el "plan de Dios" (53,10), que "prospera" mediante el sufrimiento del Siervo, sobrellevado por él con mansedumbre y paz.

Igual que el anuncio (y denuncia) de la Palabra, también el sufrimiento es parte constitutiva, por volun-

tad de Dios, de la misión salvífica y el destino del Siervo.

Hay en el Cuarto Canto otro aspecto, hasta ahora inédito y sorprendente, casi "revolucionario", y digno de destacarse; es el siguiente: dejando aparte la voluntad del Señor que conduce el drama, el martirio del Siervo es consecuencia de los pecados ajenos. Efectivamente, el Siervo es víctima de "nuestras demasías"; ha sido triturado, como uva en el lagar, "por nuestras apostasías"; el Señor mismo cargó sobre sus hombros "todos nuestros crímenes"; fue aseteado y herido de muerte por los delitos de "su" pueblo (53,5.6.8). Fueron, pues, los excesos del pueblo los causantes de su martirio.

Y con esta apreciación estamos ya en el umbral de otro concepto que tiene frontera común con el anterior: el Siervo está sufriendo *en vez* de los demás. El, por su parte, es inocente y puro, como el lirio de los campos; no merece más que benevolencia y predilección. Pero por el designio del Señor, el Siervo ha ocupado el lugar de los pecadores y asumido el sufrimiento que, en justicia, debería recaer sobre ellos. "Por sus suplicios, justificará mi Siervo a muchos, y las culpas de ellos él las soportará" (53,11).

Y con su martirio preserva a los otros del castigo que les correspondía. Como se ve, en el fondo palpita todavía la correlación entre pecado y sufrimiento de los amigos de Job.

* * *

Como se puede apreciar, aquí está brotando el árbol de la *solidaridad*, el tejido interno del Cuerpo Místico, al que en la mente de Pablo le nacerán alas y adquirirá el desarrollo completo. Es un árbol extraño, casi diríamos silvestre, y enteramente desconocido en otras religiones.

Al primer golpe de la sangre, el sentido común se revela y grita: es injusto; ¿por qué he de pagar yo los desvíos de los demás? Es que, escondida entre los plie-

gues más arcanos del corazón, palpita una *vocación de solidaridad*, instintiva y connatural, para con la humanidad doliente y pecadora. Ampliaremos más adelante este concepto.

Isaías fue el primero en entrar en esa zona, uno de los rincones más misteriosos del corazón humano, y señalar la función sustitutoria y solidaria del Señor a través de su martirio.

★ ★ ★

Pero hay mucho más. Las ideas siguen avanzando audazmente, e internándose, paso a paso, en las planicies del Nuevo Testamento.

Los sufrimientos del Siervo no sólo son solidarios y sustitutivos, sino que son *causa de salvación* para los demás. En el escenario del drama, el pueblo, siempre conmovido y reverente, y esta vez agradecido también, proclama: “El castigo para *nuestra* salvación cayó sobre él, y sus cicatrices *nos* curaron” (Is 53,10). Habría que estudiar el significado y alcance de esta *salvación*; pero, en todo caso, el concepto está afirmado nítidamente.

Misteriosamente, el Siervo no acaba en la sepultura y en el olvido eterno, sino que hay una “resurrección”, descrita por el profeta con alto vuelo poético. En otras palabras, los sufrimientos han tenido también para el Siervo un significado y una eficacia *salvífica*. El Señor miró con cariño y agrado a “su triturado” (53,10). Detrás de su pasión y muerte se levantará para el Siervo una aurora en la que no habrá ocaso. Mucho más: cual nuevo Abrahán, será el primer eslabón de una cadena de generaciones (53,10).

Y habrá una rehabilitación pública y solemne para el Siervo en el tribunal de la historia; y su trono se levantará en la cumbre de los tronos elevados (52,13). Así como muchos quedaron asombrados por la ruina y miseria del Siervo —estaba tan desfigurado que ni parecía hombre—, más asombrados quedarán ahora cuando los reyes enmudezcan ante él y vean cosas que nunca

vieron y reconozcan hechos realmente inauditos (52, 14-15).

Y después de triunfar sobre los demás reyes y de capturar el botín, se sentará el Siervo entre los senadores y príncipes de la tierra para repartir los despojos y dictar sentencia.

Pero la rehabilitación alcanzará su cumbre más alta cuando el Señor proclame a los cuatro vientos el significado de la humillación de su siervo: bajó, impotente y mudo, hasta el abismo de la muerte, porque estaba expiando los pecados ajenos e intercediendo por los rebeldes (53,12). La muerte es, para el Siervo, no sólo el tránsito hacia una vida nueva, sino también hacia el éxito de su misión.

★ ★ ★

Esta panorámica, verdaderamente fantástica, ofrece al cristiano que sufre numerosos rumbos, respuestas, destellos de luz, pistas de orientación y, sobre todo, un sentido luminoso y trascendente a su diario sufrir. En cierto sentido, podemos afirmar que el dolor ha sido vencido o, al menos, ha perdido su más temible aguijón, el sin sentido.

En muchos aspectos podrá el cristiano doliente identificarse con el Siervo. Y no cabe duda de que este abrazo identificante le abrirá nuevos horizontes y le proporcionará aliento y consolación.

4. Cristo sufriente

4.1. Un himno a la alegría

La profundidad, he ahí la cuestión. Donde hay profundidad, hay vida. Donde hay vida, allí está el hom-

bre. Y donde está el hombre, allí están conjuntamente la alegría y el dolor.

Desde la profundidad saltan, como vivos resortes, los grandes surtidores; y tanto más arriba llegarán cuanto más hondo sea el subsuelo de donde brotaron.

El dolor y la alegría tienen un mismo calado. Calado es la profundidad a donde llega la quilla de un navío, en relación y a partir de la línea de flotación. La hondura que alcanza el gozo, alcanza también el dolor. Tanto se sufre cuanto se goza, y viceversa.

★ ★ ★

Jesús fue el varón de dolores porque había sido un pozo de alegría, en la misma medida. Y pudo liberarnos del dolor porque había habitado anteriormente en la región del dolor y lo conocía por experiencia.

El Evangelio es una *buena nueva*, una alegre noticia.

Las raíces están siempre en la profundidad; y cuando ellas están sanas y empapadas en la tierra húmeda, hasta la copa más encumbrada se la ve vestida de un fresco verdor. Si los manantiales son hondos y puros, toda el agua que brota de ellos es pureza y frescura.

Esta es la explicación de por qué el Evangelio es un himno a la alegría. Todo brota de la profundidad humana de Jesús; y esta región estaba habitada por la presencia amada del *Abba*, la paternidad acogedora de Dios. Por eso, su fuente interior se llama *gozo*, *paz*.

Desde esta vertiente brotaban las palabras y actitudes de Jesús, y aquel estado de ánimo en que siempre lo contemplamos, nimbado de confianza y serenidad. Asimismo, desde estas mismas latitudes, pobladas por la presencia paterna, brotaba también aquella obediencia filial y aquella disponibilidad para con todos los huérfanos e indigentes de la Humanidad.

En el trato personal de Jesús con Dios presentimos una carga infinita de ternura y proximidad. Suena una melodía inefable en esas expresiones que Jesús usaba

normalmente: “Padre mío”, “mi Padre”; vibra un algo enteramente especial en esas palabras, un no sé qué de singular y único, cuajado de confianza, seguridad y alegría.

Debido a esto, del corazón de Jesucristo brota un mensaje revestido de dicha; y tenemos la impresión de que Dios fuera como un inmenso seno materno que cálidamente envolviera a la humanidad toda; y a Jesús mismo lo sentimos cercado de llamas, frescas llamas de alegría.

“La completa novedad y el carácter único de la invocación divina *Abba* en las oraciones de Jesús muestra que esta invocación expresa el meollo mismo de la relación de Jesús con Dios. Jesús habló con Dios como un niño habla con su padre, lleno de confianza y seguro, al mismo tiempo que respetuoso y dispuesto a la obediencia”.

“En la invocación divina *Abba* se manifiesta el misterio supremo de la misión de Jesús. Jesús tenía conciencia de estar autorizado para comunicar la revelación de Dios, porque Dios se le había dado a conocer como Padre” (J. JEREMÍAS).

★ ★ ★

Aquel día, partiendo del lago, fue Jesús subiendo hacia el monte, rodeado de gente sin prestigio, ex presidiarios, vagabundos, inválidos, mujeres de vida dudosa; en suma, la resaca que deja a su paso el río de la vida. Se encumbró sobre un altozano y soltó al viento el nuevo código de la felicidad.

Les dijo a sus oyentes que los que nada tienen lo tendrían todo. Que los que con lágrimas se acuestan serán visitados por la consolación. Que se están preparando banquetes, hartura y regalías para los que ahora pasan hambre. Que deben sentirse felices los que recibieron heridas por causa de la justicia, porque esas heridas brillarán como estrellas. Que los que, piedra a piedra, levantaron el edificio de la paz serán coronados con el título de *hijos de Dios*. Que las lágrimas serán enjugadas y los lamentos se trocarán en danza y

júbilo. Que nadie debe tener miedo: cualquiera puede asesinar el cuerpo, pero ni con la punta de lanza tocarán el alma, porque está asegurada en las manos del Padre. ¡Alegría y albricias para quienes han sido enlodados por la calumnia y la mentira!, porque la misma suerte corrieron los profetas; y, además, les está reservada una recompensa que sobrepasa toda imaginación.

Una ciudad de luz, levantada sobre la cumbre de la montaña, es visible desde todos los ángulos de la comarca. Eso serán los discípulos en medio del mundo: una montaña de luz. ¡Qué insípida es la comida sin sal! Pero ellos serán la sal que condimentará el banquete de la humanidad.

Una vez, un hombre, al internarse en la montaña, se encontró con una mina de oro. Fue tanta su alegría que, corriendo, volvió a su casa, vendió cuanto poseía y compró aquel terreno. Lo mismo le sucedió a aquel mercader experto en piedras preciosas: al pasar por un mercado, dio con una perla muy fina. Emocionado, regresó a su casa y vendió sus pertenencias para comprarla. Así es el Reino.

El grano de mostaza es una simiente realmente diminuta, apenas visible. La siembran, nace y se va levantando hasta transformarse en el más tupido de los arbustos, donde las aves ponen holgadamente sus nidos. Salíó el sembrador, y arrojó un puñado de granos de trigo en la tierra; llegado el verano, los encontró transformados en doradas espigas. Así es la Palabra.

Felices los hijos que tienen una madre solícita, pero mucho más los que escuchan la Palabra y la ponen en obra. El Reino es un vino nuevo y ardiente, un fino tejido recién salido del telar.

Tienen motivos para estar felices y alegres, porque hasta las serpientes y demonios se han sujetado a su voluntad. Pero eso no es nada; hay otro motivo de alegría mucho mayor: sus nombres están escritos en el corazón de mi Padre. ¡Enhorabuena!

★ ★ ★

El Sermón de la Montaña podría sonar a ingenuidad, alienación y hasta a cierta cruel ironía si lo sacamos de su contexto. Decir que son felices los indigentes, los calumniados y los encadenados sería algo francamente inaudito, hasta el sarcasmo, a no ser que haya un nuevo contexto que saque todos los valores de su quicio. Y ese contexto existe, es el amor gratuito y eterno del Padre, que se da de manera especial a los que nada tienen: ya que nada tienen, el cuidado amoroso y preferente del Padre será su compensación, que les proporcionará una alegría tal que nunca podrían alcanzar con todas las riquezas de la tierra. Este es el contexto.

De aquí parte precisamente la *opción preferencial por los pobres*.

★ ★ ★

Como una onda inmensa, el amor del Padre se expande sobre el mundo y envuelve y abraza a todas las criaturas: he aquí el motivo definitivo de la alegría y la razón de la seguridad y libertad de los hijos de los hombres, y especialmente de los más desvalidos.

¡Qué alegres se ven las golondrinas haciendo piruetas en el aire! Y los gorriones saltan de un alero a otro. No siembran ni siegan para comer. ¿Quién los alimenta? ¡Cómo resplandecen al comenzar la primavera los lirios silvestres! Y no hilan, ni tienen telares. ¿Quién los viste de hermosura? ¿No vale la piel más que el vestido, y la vida más que el alimento? Y vosotros, ¿no valéis más que los gorriones? Si el Padre se preocupa de unas criaturas que hoy resplandecen y mañana ya no existen, ¿qué no hará por sus hijos que son portadores de un aliento inmortal?

¿Quién vio alguna vez que un niño pida un trozo de pan a su padre y éste le entregue una piedra? Nunca se ha visto que el hijo de casa solicite una porción de pescado a su madre y ésta ponga en sus manos un es-

corpión. Si los hombres, que, por cierto, no llevan buena levadura, son siempre lealtad y cariño para con sus hijos, ¿cómo creéis que se comportará el Padre con vosotros?

★ ★ ★

Probablemente, no hay alegría más auténtica que la del perdón; porque, posiblemente, no existe congoja mayor que el sentimiento de culpa, con este amargo binomio: vergüenza y tristeza.

Podríamos, incluso, afirmar que el perdón es la más alta expresión del amor y la más genuina. Pero lo que asombra en el perdón evangélico es otra cosa: que más alegría siente el que perdona que el que es perdonado. Por eso, Jesús representa el perdón del Padre como una *fiesta*.

Aquel muchacho lo tenía todo en su casa. Pero, soñando en aventuras, se fue a tierras lejanas, dejando clavado un puñal en el corazón de su padre. Se zambulló en el turbio esplendor del mundo hasta morder la fruta del hastío. Y cuando, doblegado por la nostalgia, regresó a su casa, su padre, además del abrazo y el perdón, le preparó el banquete más espléndido de su vida.

Aquella mujer perdió una dracma, una pequeña moneda. Después de muchos desvelos y fatigas, la recuperó; y fue tanta su alegría, que, no pudiendo contenerse, salió al barrio para invitar a las amigas a alegrarse con ella.

Si se pierde una oveja entre los riscos, el Padre no se desiente de ella, sino que salta al mundo, cruza los valles, escala los roqueríos, se asoma a los precipicios, arriesga su vida hasta que encuentra a la oveja perdida y malherida. La toma en sus brazos y vuelve a casa cantando y proclamando que aquella oveja recuperada le da más alegría que todo el resto del rebaño.

Así fue Jesús desgranando, ante sus asombrados y

humildes oyentes, en forma de narraciones y apólogos, el misterio y los tesoros del corazón del Padre. Esta era la permanente temperatura interior de Jesús, desde donde le brotaban aquellas palabras que inundaron de alegría y misericordia al mundo.

Por cuanto hemos dicho, afirmamos que el Evangelio es un *himno a la alegría*, entendiendo por alegría no necesariamente la risa explosiva, sino un estado interior pleno de gozo y libertad.

Por eso no es posible la tristeza allí donde está Jesús.

En este sentido, hay en el Evangelio una perícopa notable por lo significativa (Mc 18,22). Los discípulos de Juan ayunan, y los discípulos de Jesús, no. ¿Por qué este contraste? Hay que tener en cuenta que el ayuno indicaba, de alguna manera, luto y tristeza.

Jesús responde, tajante, con una pregunta: ¿acaso pueden ayunar los amigos del novio mientras el novio está con ellos? Quiere decir: la persona concreta de Jesús es la transparencia de la misericordia del Padre, y, por consiguiente, fuente de gozo. No es que Jesús repuebe el ayuno, sino que defiende y explica el proceder de los discípulos, como diciendo: ¿qué van a hacer?, están celebrando la alegría de la salvación, que es la presencia de Jesús ¡No es posible la tristeza!

Todo está indicando que la presencia física, histórica, de Jesús significó para los discípulos y otros que disfrutaron de ella alegría y liberación.

4.2. *Varón de dolores*

A pesar de que los Evangelios, como lo acabamos de ver, nos presentan a Jesús y su mensaje como una fiesta de alegría, como un concierto de flauta en medio de la plaza (Mt 11,16-18), nos lo presentan también como un hombre acosado, agredido y marcado a fuego por el sufrimiento, de tal manera que se vieron obligados a justificar teológicamente esa figura doliente (1 Pe 1,21).

Mucho más: en la imagen de un Jesús traspasado por el dolor, la Escritura llegó a contemplar el símbolo de la Humanidad Doliente (Heb 12,2).

Hay en los Evangelios vislumbres fugaces por los que concluimos o sospechamos que Jesús estaba familiarizado con el sufrimiento, cosa que no cabría deducir por los sucesos narrados. Por ciertos detalles, atisbamos que Jesús posee aquel conocimiento sobre el dolor que sólo el dolor puede dar. De ahí, sin duda, emerge esa tremenda sensibilidad que posee ante el sufrimiento ajeno; y sólo el que ha padecido mucho tiene la capacidad de com-padecer, capacidad que es notable en Jesús.

Aquel día unos helenos provenientes de la Diáspora manifestaron un vivo interés por conocer a Jesús. Felipe y Andrés notificaron a Jesús este deseo. Y, mientras les hablaba, desde no se sabe qué regiones, como en un paréntesis, le ascendió a Jesús una profunda turbación: “¡Ay, me siento agitado, y ¿qué diré? Padre, líbrame de esta Hora. Pero... ¡si para esto he venido! Padre, glorifica tu Nombre” (Jn 12,27). Vislumbramos en este abrupto paréntesis cualquier drama, una especie de desdoblamiento de personalidad, un combate soterrado entre el querer y el sentir...

En aquella “conmoción” hasta el sollozo y las lágrimas (Jn 11,35) presentimos el drama interior de un hombre cuyos lazos de amistad (con Lázaro) han sido desgarrados sin piedad por la muerte.

Igualmente en aquel “estremecimiento” ante la viuda que había perdido al hijo único: ahí se percibe como un romperse de fibras muy sensibles cuando, con gran ternura, dice a la viuda: “No llores” (Lc 7,12). Sólo un hombre que ha sufrido mucho puede compadecerse de esa manera.

* * *

Un día estaba Jesús en la sinagoga; y había allí un hombre que sufría parálisis de un brazo. Marcos, en

una tensa escena, dice significativamente —lo que denota que la hostilidad era ya irrevocable— que los letrados y jefes “estaban al acecho a ver si le curaba en sábado, para poder acusarlo” (Mc 3,2). En una actitud de desafío, no exenta de indignación, dijo Jesús primero al enfermo: “levántate”; y luego lanzó a sus contrarios esta pregunta: “¿es lícito salvar una vida en sábado?” Ellos callaron. “Entonces, *mirándolos con ira y dolorido* por la dureza de su corazón”, dijo al parálítico: “extiende el brazo”; lo extendió, y quedó curado. “En cuanto salieron los fariseos se confabularon con los herodianos en contra de él para tramar cómo eliminarlo” (Mc 3,6).

Son las primeras escenas de un drama que acabará en un holocausto. Y vemos también aquí los primeros compases de la apertura de Jesús al misterio del Dolor, que lo transformarán en un “conocedor de quebrantos”, según la expresión de Isaías.

La escena que nos describen Marcos (6,1-6) y Lucas (4,14-30), dramática también, marca otro hito en el descenso de Jesús en las aguas del dolor, y señala, por otra parte, su alejamiento, desengañado, de “su tierra” de Nazaret. La escena apunta también claramente el hecho de que fue su destino de profeta y misionero de la misericordia el que le abrió la ruta hacia el interior del dolor.

El episodio es el siguiente: después de pasar un tiempo junto a Juan y de bautizarse, y luego de un largo retiro en el desierto, Jesús regresó a Nazaret. El sábado habló en la sinagoga. Sus propios paisanos no podían creer lo que estaban escuchando, y “se escandalizaban a causa de él”. Entristecido, Jesús contraatacó: no hay nada que hacer: “Un profeta, sólo en su tierra, entre su parentela y en su propia casa carece de prestigio” (Mc 6,4). Y la frustración da una nota más alta: “Y no pudo hacer allí ningún milagro” (6,5). Y el diapasón, finalmente, hizo sonar el tono más agudo: “Se asombró de su falta de fe” (6,6). Percibimos en este “asombro” un contenido tenso y denso de desengaño,

dolor retenido y ciertos destellos de desesperanza.

Pero no acaba aquí la narración. Nos dice Lucas que, a cierta altura de la escena, Jesús golpeó replicando y recordando que en tiempo de Elías y Eliseo fueron dejados de lado los hijos de Israel y la "salvación" fue entregada a los hijos de Siria y de Sidón. Oyendo esto, los nazaretanos de la sinagoga "se llenaron de ira, y levantándose lo arrojaron fuera de la ciudad; y lo llevaron a una altura escarpada del monte para despenarlo" (Lc 4,25-28).

Sobran comentarios. Es un texto desusadamente fuerte y significativo. Parece el preludio de aquella narración de Juan: "Tomaron a Jesús, y él, cargando con su cruz, salió hacia un lugar llamado Calvario, donde lo crucificaron" (Jn 19,17). Es, sin duda, el dolor más doloroso: sentirse mensajero de una novedad, mensaje de salvación y amor, y, al entregarlo, y por entregarlo, recibir la incompreensión, el rechazo, la persecución y la ejecución.

En varias ocasiones vemos a Jesús desalentado. Pero hay en Marcos 8,12-13 una reacción inesperadamente enérgica, en que sentimos algo así como un quejido interior, como de un navío que cruje: "Jesús dio un profundo suspiro y dijo: ¡Cómo!; ¡esta clase de gente busca una señal! Os aseguro que a esta clase de gente no se le dará señal. Los dejó, se embarcó de nuevo y se fue a la orilla de enfrente". ¿Esperanzas destruidas? ¿Ilusiones desgarradas? Son reacciones que nos permiten vislumbrar una desconocida y secreta familiaridad de Jesús con el sufrimiento.

* * *

El sufrimiento de Jesús es como una tempestad que se forma allá lejos, en otra comarca; crece, se mueve y se aproxima; se le siente cada vez más cerca; va progresivamente avanzando en un *crescendo* incontenible, hasta que descarga toda su violencia en su Pasión y Muerte.

Los Evangelios nos dejan constancia en forma unánime y clara de que Jesús en las últimas semanas y días estuvo rodeado de indiferencia, cobardía, odio, traición. Tenía motivos más que suficientes para retirarse de la vida amargado y resentido por la insensatez de la raza humana. Pero no fue así.

Lo inesperado, lo que nos parece incomprensible y que uno se resiste a aceptar, es lo siguiente: ¿cómo es posible que un hombre gozoso como Jesús, con un mensaje vital y alegre, pudiera encontrarse con un rechazo tan cerrado, con un grado tan increíble de conflictividad?

El conflicto y la resistencia levantados a su paso fueron de tal magnitud que su vida y obra, humanamente hablando, estallaron en llamas y cenizas en la pira del desastre. Es éste un enigma incomprensible que, de momento, lo dejamos de lado.

En todo caso, Jesús no se retiró de la vida con el rictus de un amargado. Su dolor no fue egoísta ni centrado en sí mismo. En ningún momento sorprendemos a Jesús cerrado sobre sí mismo, reclamando el reconocimiento de la humanidad, o hurgando en las heridas de sus frustraciones, o paladeando la fruta agri dulce de la autocompasión, como si en el mundo no hubiera otra realidad que su fracaso, o como si la historia tuviera que ser valorada teniendo como centro y clave su propia desgracia. Nada de eso.

Al contrario, estando como estaba en el ojo mismo de la tempestad, lo captamos enteramente olvidado de sí y *salido siempre hacia el otro*. Y el motivo de su sufrimiento son siempre los otros. De modo que, en Jesús, el dolor es consecuencia de su "ser para el otro".

Y así, tuvo una palabra de delicadeza para el traidor (Lc 22,48). Se mostró sumamente preocupado de que los discípulos no corrieran su misma suerte: "Si me buscáis a mí, dejad marchar a éstos" (Jn 18,8). Le tendió a Pedro, enredado en la cobardía, una mirada de salvación (Lc 22,51). Tuvo un magnífico gesto de caba-

llosidad, camino del Calvario, para con aquellas mujeres que, con lágrimas, se solidarizaban con él (Lc 23,28). Fue delicado y atento con el ladrón en la cruz (Lc 23,39). Y, en último instante, casi asfixiado, tuvo con su madre un rasgo filial de atención, entregándola a los cuidados de Juan (Jn 19,25). Hasta el último aliento fue el hombre para los hombres.

* * *

En su Pasión y Muerte convergieron todas las circunstancias para hacer sobremanera amargo ese paso. Y esas circunstancias justifican el título de *varón de dolores*.

En primer lugar, en cuanto al dolor físico, la pérdida de su sangre privó del agua a su cuerpo, originándose una progresiva deshidratación, sensación sumamente desagradable. Debido a ello, se apoderó de Jesús una sed generalizada que se siente no sólo en la garganta, sino en todo el organismo, sed que ningún líquido del mundo puede saciar, sino una transfusión de sangre. La pérdida de sangre originó también una fiebre alta, que, a su vez, derivó en una confusión mental o pérdida parcial de la conciencia de su identidad. Sufrió también, como todos los crucificados, el suplicio de la asfixia al no poder respirar debido a la posición forzada del cuerpo.

En segundo lugar, Jesús moría en plena juventud, y la muerte le segaba todos los lazos amables de la vida: no poder disfrutar más de la luz del sol, de la primavera, de la amistad, del afecto de las gentes, de la gratitud de los humildes; no poder soñar, amar y ser amado; no poder hacer felices a los demás ni disfrutar del trato de los familiares y discípulos... Todo queda cercenado; y eso, para un hombre vital como Jesús, es particularmente sensible. Era la Gran Despedida; como si dijera: me voy, y ustedes no pueden "venir" conmigo.

En tercer lugar, y mirando hacia atrás y evaluando

sus años de misionero de la paz, le resultaba difícil descartar la impresión de fracaso, tanto en la Galilea, salvo en los primeros tiempos, como en la Samaria, como, sobre todo, en la Judea. Las muchedumbres, veleidosas como de costumbre, desertaron. La clase gobernante e intelectual, salvo contadas excepciones, lo calificaron de transgresor de la ley, blasfemo y peligroso para la seguridad nacional; y juzgaron que debía ser expulsado de la vida.

De los discípulos comprometidos con él con lazos de una larga convivencia, uno lo traicionó, otro lo renegó, y "todos", en una confusa desbandada, "abandonándolo, huyeron" (Mc 14,50). Irónicamente, su muerte hizo que se reconciliaran, para confabular en un mismo complot, los grupos antagónicos que nunca se sientan a una misma mesa: los gobernantes y el pueblo, Roma e Israel, Pilato y Herodes, el Procurador y el Pontífice. Jesús bebió otro amargo trago, probablemente el más amargo de la experiencia humana: la sonrisa despectiva y el sarcasmo de los vencedores (Lc 23,35).

Hay otro rasgo que agrega una dosis especial de acidez a su muerte: a Juan lo mató Herodes, y ello permitía considerar su muerte como un martirio. A Jesús lo mataron los representantes de Dios. Juan muere por una apuesta absurda y frívola. Jesús es juzgado por blasfemo, *condenado* como tal y *ejecutado*. *In situ*, en las circunstancias históricas en las que ocurrió el hecho, no hay por donde encontrar un resquicio por el que se le pueda dar a Jesús una aureola de mártir o de héroe. Fue, simplemente, ejecutado ignominiosamente.

De por sí, el morir es el acto más solitario de la vida. Es la soledad misma. Pero si ese trance está rodeado de afecto, si el ajusticiamiento *injusto* y la ejecución del profeta están envueltos en una cálida solidaridad de los partidarios y discípulos, en ese caso la soledad del ajusticiado puede quedar parcialmente aliviada. Pero en el caso de Jesús no hubo tal solidaridad, sino hostilidad e indiferencia.

De los que presenciaban aquel desenlace, un puñado

lloraba sin poder aliviar nada, muchos estaban satisfechos y contentos, y la inmensa mayoría, indiferentes. Hoy día, esa noticia habría aparecido en unas pocas líneas, perdida en las páginas interiores de los periódicos. En líneas generales, podríamos decir que aquello no interesó mayormente a los habitantes de Jerusalén. Símbolo de esa indiferencia eran sus propios discípulos, dormidos tranquilamente en el Olivar mientras el Maestro se debatía en una trágica agonía. ¡Cómo no sentir náusea!

Las circunstancias descritas nos dan el derecho para concluir que la Pasión y Muerte tuvieron carácter de colapso, de holocausto: el derrumbamiento integral de una persona y su proyecto. Jesús fue, pues, verdaderamente *varón de dolores*.

Ahora haría falta una larga disquisición para considerar la serenidad con que Jesús afrontó este colapso, los intereses salvíficos de Dios en este acontecimiento y la apertura y disponibilidad con las que el Siervo asumió la voluntad de Dios. Pero esto no entra en nuestro propósito.

5. *Sufrir y redimir*

5.1. *Morir con Cristo*

Después de decirnos que Cristo “estuvo circundado de fragilidad” (Heb 5,2), agrega la *Carta a los Hebreos* que (Cristo), sufriendo, “aprendió a obedecer” (Heb 5,8). Llama la atención esa expresión *obedecer*. Hay militantes ateos, aun hoy día, que asumen la tortura y la muerte con una actitud estoica, llamemos *pasiva* o *fatalista*, sin inmutarse.

Pero el término *obedecer* introduce un matiz distinto: viene a indicar que Cristo asumió el dolor de una manera personal, *activa*, como una ofrenda consciente y voluntaria, dando así a su sufrimiento un significado y un vuelo de apertura hacia el hombre universal.

Y así, “por haber sufrido, puede ayudar a los que sufren” (Heb 2,18). Como radios que desde la superficie convergen en el centro de la esfera, los padecimientos de cada día hacen que Cristo y el hombre se junten y se encuentren en el centro del círculo: el dolor. *Hermanados en el dolor*.

Y por pertenecer a la entraña misma de la familia humana, Jesús tiene voz y autoridad para convocar a todos los desgarrados por la tribulación, para ofrecerles una copa de alivio y descanso (Mt 11,28).

* * *

Después de “contemplar al que traspasaron” (Jn 19,27), los testigos no aciertan a comprender el sufrimiento humano si no es a través del prisma del dolor de Jesús. El que sufre *en la fe*, sufre en Cristo. Más aún, es Jesús mismo el que sufre y muere de nuevo.

Pedro, en su Primera Carta, dirigiéndose probablemente a los cristianos del Asia Menor, les viene a decir: me han informado que un fuego extraño ha prendido entre vosotros, y que la tribulación se enrosca, como serpiente, a vuestra cintura. Esto no os debe extrañar, porque es normal que así suceda. Más aún, os invito a dar rienda suelta a la alegría “porque estáis participando de los sufrimientos de Cristo” (1 Pe 4,13).

Y escribiendo a los “santos de Colosas”, Pablo les pregunta: “Una vez que habéis muerto con Cristo” (Col 2,20), ¿qué sentido tiene continuar amarrados con las cadenas de la ley?

Corinto era, en los días de Pablo, una ciudad moderna y floreciente, centro comercial y nudo de comunicaciones. Allí Pablo fundó una comunidad que presto

llegó a tener una existencia fecunda y, más de una vez, agitada. Pronto se hicieron presentes allí lobos temibles y falsos apóstoles, que estuvieron a punto de hacer naufragar la nave de la comunidad.

Con ocasión de estos desórdenes, Pablo vivió una larga agonía. Desde Efeso escribe a los corintios su *Segunda Carta*, “presa de una gran aflicción y angustia de corazón, con muchas lágrimas” (2 Cor 2,4). Es la *carta magna* de la desolación y consolación, en que encontramos a Pablo profundamente abatido y, al mismo tiempo, profundamente consolado, porque la llama de la consolación brota siempre de la herida de la tribulación. Después de redactar esos tensos primeros capítulos, Pablo nos entrega, con alto poder, esa magnífica expresión que sintetiza el espíritu de la Carta: “Llevamos por todas partes, grabado en nuestro cuerpo, el morir de Jesús” (2 Cor 4,10).

Y en la misma Carta nos entrega también este vigoroso texto: “Mientras vivimos, estamos siempre entregados a la muerte por amor a Jesús” (2 Cor 4,8). El que sufre en la fe sufre, pues, con Cristo y como Cristo; más aún, participa del dolor y muerte de Jesús; mejor dicho, es Jesús mismo quien sigue sufriendo y muriendo, hermanado y hecho una misma unidad con los agonizantes, lisiados y traicionados.

Envuelto en llamas y respirando amenazas, Saulo pidió autorización para cazar a los seguidores del Evangelio y, encadenados, devolverlos a Jerusalén para ser entregados al Sanedrín. Y mientras galopaba, una columna de luz lo envolvió: “Saulo, Saulo; ¿por qué me persigues? ¿Quién eres, Señor? Yo soy Jesús, a quien tú persigues” (He 9,4). Es, pues, Jesús mismo quien sigue sufriendo en el dolor del cristiano.

* * *

Sobre su blanca piel cayó la calumnia como un puñado de alquitrán, y su figura quedó desfigurada por

largos años. Pero, en realidad, el desfigurado era Jesús mismo. Con flechas de todo calibre, disparadas por cazadores raquíticos, lo asaetearon sin compasión, dejándolo malherido y llorando. Pero era Jesús mismo, zaherido por sus enemigos.

Tras largos años de fidelidad, la esposa fue traicionada por su consorte, y el hermano por sus propios familiares, como Jesús lo fue por Judas. Mil avispa de incomprendimientos, malentendidos, comentarios desfavorables e interpretaciones antojadizas hicieron de su vida un triste tejido de espinas y lágrimas. ¿Qué otra cosa hicieron con Jesús los saduceos y los herodianos?

Los que son abatidos por la melancolía y la depresión participan de la agonía de Getsemaní. Como un castillo de naipes se les fue al suelo aquel proyecto tan acariciado y tuvieron que morder la fruta amarga del fracaso. Participaron del fracaso de Jesús.

Los hermanos que fueron abandonados por sus propios hermanos, los jóvenes que vieron rotas sus ilusiones, los creyentes que se debaten en la noche oscura de la fe, los que se sienten cansados de luchar y hastiados de vivir, los que están amenazados por una prematura muerte..., todos ellos participan de la muerte de Jesús.

Se levantan cansados. No pueden dormir. Como un gusano, el carcinoma va corroyendo y deshaciendo sus huesos, mientras los amigos se alejan porque saben que se muere, y se muere de triple agonía: dolor, soledad y tristeza. El lecho o el carrito de ruedas es la morada eterna del minusválido. Y esas jaquecas que lo invalidan por días enteros. Y lleva en las entrañas una fiera que le clava la garra, pero nadie descubre la naturaleza de la enfermedad; y el temor, como oscura nube, cubre su cielo... En suma, la enfermedad con sus mil rostros! Es Cristo el que está postrado en cama, y sufre, y agoniza.

Todo esto, sin embargo, puede sonar a vana literatura. Si queremos que estas consideraciones se tornen en real consolación, es imprescindible cumplir con una condición: vivirlo todo *en la fe*, uniéndose consciente-

mente al Cristo Doliente; asumirlo todo en el espíritu de Jesús; *obedecer*, en el sentido ya explicado: aceptar cada prueba de una manera consciente y voluntaria, con amor y significado.

5.2. Redimir con Cristo

Ahora bien; el que sufre en unión con Cristo no sólo extrae consolación de la tribulación, sino que "completa" con su sufrimiento lo que falta a los padecimientos del Señor (Col 1,24).

Debido a esto, Juan Pablo II habla del "carácter creador del dolor", el cual confiere al sufrimiento no sólo un sentido, sino una *utilidad* dinámica y fecundante. Salta a la vista el hecho de que, si Cristo redimió el mundo aceptando amorosamente el dolor, todo cristiano que se asocie a ese dolor con su propio sufrimiento participa del carácter redentor del dolor de Cristo; está redimiendo con Cristo.

El sufrimiento de Jesús ha generado un bien: la redención del mundo. Y aunque es verdad que este bien es infinito y ningún hombre puede agregarle nada, sin embargo, Cristo ha querido dejar abierto su propio dolor salvador a todo y cualquier sufrimiento humano, a condición de que sea asumido con amor (*Salvifici doloris* 24).

Con otras palabras: el Señor ha realizado la redención completamente, pero no la ha cerrado. Al contrario, "forma parte de la esencia misma del sufrimiento redentor de Cristo el hecho de que haya de ser completado sin cesar" (JUAN PABLO II).

Esta redención, al mismo tiempo completa pero siempre abierta, nos introduce de lleno en el misterio esencial de la Iglesia, la cual despliega y completa la obra redentora de Cristo. Y el misterio central de la Iglesia es su naturaleza de Cuerpo Místico, marco y espacio en que "se completa lo que falta a los padecimientos de Cristo, espacio en que Cristo está incesan-

te y vigorosamente creciendo hacia su plenitud" (Ef 4,13).

* * *

No somos socios, sino miembros de una sociedad de naturaleza muy particular, en que *ganamos en común* y *perdemos en común*. Esta Comunidad es como un Cuerpo que tiene muchos miembros, pero todos los miembros, juntos, forman una sola realidad. Cada miembro tiene una función específica, pero todos los miembros concurren, complementariamente, al funcionamiento general de todo el organismo (1 Cor 12,12).

Cuando se nos lastima el pie, ¿acaso lo dejamos sangrar, diciendo: qué tiene que ver mi cabeza con el pie? Cuando el oído está enfermo, ¿acaso dice el ojo: yo no soy el oído; qué tengo que ver contigo? No, sino al contrario, cada miembro ayuda a los demás, porque todos juntos constituyen el organismo. ¿Qué sería del brazo si no estuviera adherido al cuerpo? ¿De qué valdrían los ojos sin el oído, o los oídos sin los pies? (1 Cor 12,14-22). Pero hay mucho más: "Si un miembro tiene un sufrimiento, todos los demás miembros sufren con él; o si un miembro es honrado, gozan juntamente todos los miembros" (1 Cor 12,26).

Aquí está, precisamente, el nudo de la cuestión. Si se nos lastima tan sólo la uña del dedo pequeño, es posible que la fiebre se apodere de todo el organismo: todos los miembros sufren las consecuencias. ¿Por qué la rodilla tendría que sufrir las consecuencias del dedo pequeño? Porque ganamos en común y perdemos en común. ¿Perdió el dedo?; perdieron todos los miembros. ¿Sanó el dedo?; sanaron todos los miembros.

Existe, pues, en el interior de ese organismo que llamamos Iglesia una intercomunicación de salud y enfermedad, de bienestar y malestar, de gracia y pecado, igual que en el fenómeno de los vasos comunicantes.

Dado este misterio, tú no puedes preguntar: ¿Por

qué tengo que sufrir yo *en lugar* de un cineasta francés o de un banquero americano? ¿Qué tengo que ver yo con ellos? Sí, tengo mucho que ver. Todos los bautizados del mundo estamos misteriosamente intercomunicados. El misterio opera por debajo de nuestra conciencia.

Una vez injertados en este árbol de la Iglesia, la vida funciona a pesar de nosotros. Esclarezcamos esto con un ejemplo: en mi organismo, yo no sé cómo funcionan el hígado o los riñones porque no los siento, pero sé que funcionan. Yo no sé cuál es la relación entre el hígado y el cerebro, pero sé que esa relación existe porque cuando el hígado funciona mal, ¡hay que ver cómo me duele la cabeza! La vida profunda y misteriosa de mi entronque en el Cuerpo vivo de la Iglesia y de mi relación con todos los bautizados yo no sé cómo funciona, pero sé que funciona.

Por consiguiente, no es indiferente que tú seas un santo o un cristiano tibio. Si ganas, gana toda la Iglesia; si pierdes, pierde toda la Iglesia. Si amas mucho, crece el amor en el torrente vital de la Iglesia. Si eres un “muerto” en el espíritu, es la Iglesia entera la que tiene que arrastrar ese cadáver (cf mi libro *Muéstrame tu rostro*, Paulinas, Madrid 1984¹³, 346-348).

* * *

Al avanzar por estos derroteros, nos encontramos con ese estridente desafinamiento que a tantas personas las ha sumido en la confusión: si Dios existe y es justo, ¿por qué triunfan los malos y fracasan los buenos? ¿Por qué los justos viven a veces llenos de desgracias, mientras los pecadores nadan en prosperidad?

Son viejas preguntas que vienen formulándose desde los días de Job; pero después del Calvario perdieron su aguijón. Como hemos visto en las páginas anteriores, Isaías vislumbró en su Cuarto Canto la respuesta exacta; ésta se consumó en el Calvario, y Pablo elaboró una explicación teológica.

Dios mismo cargó sobre los hombros del *Siervo* “todos nuestros crímenes”; fue herido por los delitos de “su” pueblo; los desvíos de los hombres causaron su martirio: *está sufriendo en vez de los demás*. El Siervo ha ocupado el lugar de los pecadores y ha asumido el sufrimiento que debería recaer sobre ellos. “Sus cicatrices nos han curado” (Is 53,1-10). Bajó silencioso al abismo de la muerte porque estaba expiando los pecados ajenos (Is 53,12).

Sobre este telón de fondo, la primitiva comunidad cristiana contempló e interpretó el Acontecimiento del Calvario.

* * *

A partir de estos hechos, podemos concluir que entre nosotros viven hoy día innumerables *Siervos de Yahvé* que están sufriendo *en vez* de los demás y colaborando con Cristo en la redención del mundo.

Así como la Catequesis Primitiva no encontró otra explicación al Desastre del Calvario, tampoco nosotros encontramos otra “lógica” que explique la *pasión y muerte* de tantas personas hoy entre nosotros, sino el contexto y la figura del Siervo que carga sobre sí los sufrimientos de los demás.

Es ésta, para mí, una de mis más firmes convicciones que me asisten. Yo he visto un sinnúmero de veces cómo el misterio del Siervo se repite y se revive a diario entre nosotros. He contemplado, conmovido, al Siervo asomarse en las encrucijadas de los caminos de polvo, expulsado de su casa por no poder pagar el alquiler; he visto su figura doliente arrastrarse por la calle en busca de un empleo.

He visto familias piadosas víctimas de una cadena de infortunios; santas madres de familia visitadas por la enfermedad o la calumnia; criaturas pequeñas, sin culpa ni malicia, marcadas para siempre por la invalidez o la muerte. Están sufriendo en vez de los demás.

Basta asomarse a un hospital, o recorrer la calle entrando casa por casa, y nos encontraremos con centenares y millares de víctimas de la mentira y de la incompreensión, el estigma, el zarpazo, la zancadilla, el aguijón, la muerte: sabiendo o sin saber, están sufriendo y muriendo, con Cristo y como Cristo, *por los demás*, cargando sobre sí las cruces de la Humanidad.

Se me dirá que esto es incomprensible, no tiene lógica, es absurdo. Así será. Ciertamente, si miramos los hechos a través de un cuadro normal de valores, todo esto atenta contra el sentido común. Pero después de lo que sucedió en el Calvario, después de que Dios extrajo de la muerte la vida y del fracaso el triunfo, todas las lógicas humanas se fueron a pique, subieron y bajaron las escalas de valores, se hundieron para siempre los cálculos de probabilidad y las coordenadas del sentido común, y, definitivamente, nuestros criterios no son sus criterios ni nuestra lógica su lógica. Al final, es una cuestión de fe. Sin ella no se entiende nada. Es mejor, pues, cerrar los ojos y la boca, quedarse en silencio y... adorar.

Puedo agregar otra experiencia personal: yo he visto, repetidas veces, cómo los enfermos incurables, cuando pensaban, mirando fijamente el crucifijo, que estaban compartiendo los dolores del Crucificado y acompañándolo en la redención del mundo, yo he visto revestirse sus rostros de una paz inexplicable y (¿por qué no decirlo?) de una misteriosa alegría.

Sin duda sentían que valía la pena el sufrir. Habían encontrado un *sentido* y una *utilidad* al sufrimiento. Su dolor ya era *creador* y fecundo, como el de la madre que da a luz.

* * *

Sí. Llámese alegría o de otra manera, es la victoria y la satisfacción de quien ha arrancado al dolor su aguijón más temible: el absurdo, el sinsentido, la inutilidad.

Cuando un enfermo, inútil para todo, o cualquier otro sujeto, triturado por la tribulación, toman conciencia de que, en la fe y en el amor, están activamente participando en la salvación de sus hermanos; de que están "completando lo que falta a los padecimientos de Cristo"; de que su sufrimiento no sólo es útil para los demás, sino que cumple un servicio insustituible; de que están enriqueciendo a la Iglesia tanto o más que los apóstoles y misioneros; de que su sufrimiento, asumido con amor, es el que abre el camino de la gracia más que cualquier otra cosa; de que, más que todo lo demás, hacen presente en la historia de la humanidad la fuerza de la redención, y de que, en fin, están impulsando el Reino desde dentro hacia adelante y hacia arriba (*Salvifici doloris* 27), ¡cómo no sentir satisfacción y gozo!

No me extraña aquella "salida" jubilosa de Pablo cuando dice: "Ahora me alegro de mis padecimientos" (Col 1,24). Y Pedro invita a los cristianos a una explosión de alegría "porque estáis participando de los padecimientos de Cristo" (1 Pe 4,13).

5.3. *El dolor, una pedagogía*

Un álamo solitario en la llanura infinita es un espectáculo. Asomó a la vida tímidamente, casi por casualidad, acunado por los vientos. Los temporales golpearon sin piedad su frágil melena; y, para no sucumbir, sus raíces se hundieron a fondo, adhiriéndose firmemente al suelo arcilloso. Y así el álamo adquirió tal consistencia que hoy no hay huracán que pueda doblegarlo. Y ahí lo ven gallardo sobre la meseta.

En un brillante despliegue de paradojas, Pablo nos transmite la dialéctica cristiana de *fuerza-debilidad*: es en la debilidad humana donde se injerta, prende y contrasta la fuerza de Dios. El que quiera vivir, tiene que morir. Para transformarse en una espiga dorada, el grano de trigo necesita descomponerse y ser sepultado en

el seno de la tierra. La fuerza nace, pues, de la debilidad, la vida de la muerte, la consolación de la desolación, la madurez de las pruebas.

* * *

El que no ha sufrido se parece a una caña de bambú: no tiene meollo, no sabe nada. Un gran sufrimiento es como una tempestad que devasta y arrasa una amplia comarca; una vez que pasó la prueba, el paisaje luce lleno de calma y serenidad.

Una gran tribulación hace crecer al hombre en madurez y sabiduría más que cinco años de crecimiento normal. Cuántas veces se oye este comentario: "¡Cómo ha cambiado fulano!, ¡cuánto ha madurado!; es que le ha tocado sufrir mucho".

Cuando todo navega viento en popa, cuando no hay dificultades ni espinas, el hombre se cierra y se atornilla sobre sí mismo. Sus propios éxitos son como altas murallas que lo encierran, como en una cárcel, en sí mismo. Atrapado entre sus torres, propietario de sí mismo, ofuscado por el resplandor de su imagen, ¿quién lo librará de la esclavitud? Sólo una sacudida telúrica. Y a Dios no le queda otro camino de liberación que el de enviar al hombre una gran tribulación para despertarlo, destruir sus castillos y sacarlo del Egipto de sí mismo.

Cuando la enfermedad o la tribulación se enroscan a la cintura del hombre, éste posa sus pies en el suelo, comprende que todo es un sueño, vuelan las ficciones, se destiñen los atavíos artificiales, se deshace la espuma y el hombre se encuentra desnudo sobre el suelo de la objetividad. Es el capítulo primero de la sabiduría. Sin sufrimiento no hay sabiduría.

Lo que sucede es lo siguiente: cuando la tribulación cae sorpresivamente sobre el hombre y lo envuelve como una noche, el hombre no ve nada. Es muy difícil, en ese momento, disponer de una mirada de fe, porque el hombre no ve más que la perversidad humana y las

causas inmediatas. Pero cuando se toma cierta distancia, se abre la perspectiva y el hombre extiende una mirada larga, la mirada de la fe, en ese momento el hombre comienza a comprender que lo que sucedió fue una pedagogía de Dios y, en el fondo, una predilección liberadora.

Si el lector se detiene un momento y vuelve la mirada hacia atrás en su vida y reflexiona un poco, descubrirá que ciertos acontecimientos dolorosos que, en su tiempo los consideró tremendas desgracias, hoy, a la vuelta de diez años, han resultado ser hechos providenciales que le han traído bendición, desprendimiento de sí mismo y sabiduría.

Pablo engarza, con la lógica vital, los eslabones de una cadena de oro: "Nos alegramos en el sufrimiento, porque sabemos que el sufrimiento nos da la paciencia, y la paciencia nos hace salir aprobados, y al salir aprobados tenemos la esperanza, y esta esperanza nunca falla" (Rom 5,3-5).

Estamos, sin embargo, ante un proceso lento. Cuando el cristiano se encuentra de pronto con el sufrimiento, su primera reacción, casi inevitable, es la rebeldía y el interrogante: *por qué*. Generalmente, el interrogante y la protesta son dirigidos a Dios, sin tener en cuenta que Aquel a quien se dirige la protesta está instalado en la cúspide del dolor, en la cruz.

La respuesta al interrogante viene siempre desde lo alto de la Cruz, pero al principio el cristiano no la percibe porque la polvareda y el clamor circundantes impiden la percepción. Pero después de cierto tiempo, a veces mucho tiempo, cuando el horizonte se ha clareado y se ha tomado la suficiente distancia, el cristiano comienza a percibir claramente la respuesta.

Pero la respuesta no es una consideración abstracta y filosófica sobre el dolor, sino una orden perentoria: "Ven, toma tu cruz y sígueme" (Mc 8,34). Cuando el cristiano, en ese itinerario interior con el Cristo Doliendo, cesa en su rebeldía, toma la cruz, se abandona y

adora, entonces, al descubrir el sentido salvífico del dolor y el misterio de la Cruz, es visitado por la paz y la alegría. En este momento es vencido el dolor y la muerte. Es la manera más eficaz de eliminar el sufrimiento.

* * *

Es arquetípica la historia de Israel. Los cuatro siglos que siguieron al imperio davídico fueron los años más decadentes de la historia de Israel, en un estado de permanente infidelidad y apostasía.

Dios vio que la única salvación posible para Israel era un desastre nacional. Y, efectivamente, los sitiadores de Nabucodonosor redujeron a ruinas la ciudad de David, sus habitantes fueron deportados a Babilonia y allí se produjo la gran conversión.

Allí se escribió el *Libro de la Consolación*, Isaías 40-55, que es de lo más hermoso e inspirado de la Biblia, en que la esperanza sobrepasa el destino de Israel y se abre hacia los horizontes de la Humanidad; allí se escribieron salmos inspirados; allí la figura del Mesías adquirió rasgos firmes; allí se colocaron los cimientos de la sinagoga y, en cierto sentido, de la Iglesia; allí la religión se instaló definitivamente en el corazón del hombre; allí los desterrados son constituidos en un “pequeño resto” y “ellos serán mi pueblo y yo seré su Dios, porque volverán a mí con todo su corazón” (Jer 24,7). En suma, de una catástrofe nacional, Dios hizo brotar los bienes definitivos.

A sus veinte años, soñando en altas glorias, Francisco de Asís en la primera batalla probó la primera derrota. Ese desastre y la ulterior enfermedad lanzaron a Francisco por los rumbos del ideal evangélico. Tras haber sido herido por una bomba en la ciudadela de Pamplona, Iñigo de Loyola tuvo una transformación total en los largos meses de su convalecencia.

5.4. *Sufrir con los que sufren*

Bajando de Jerusalén a Jericó, en el severo desnivel descendente y entre los cerros pelados del Desierto de Judá, yacía en el suelo un hombre asaltado y agredido por los ladrones. Casualmente caminaban también por la misma ruta gentes cualificadas; lo vieron, pero pasaron de largo. Acertó a pasar un samaritano, el cual se inclinó sobre el herido, lo recogió y lo atendió solícitamente.

Frente a la teoría ¿quién es mi prójimo?, Jesús viene a responder: el amor no es una teoría, sino un movimiento del corazón y de los brazos: cualquiera que sufre es mi prójimo.

Es interesante y digno de destacar: sólo se compadece el que padece: un samaritano, un despreciado, en suma, uno que sufre. Sólo el que ha sufrido puede conmoverse, porque, de alguna manera, al presenciar el dolor revive su propio sufrimiento.

Este es uno de los frutos positivos que produce el sufrimiento: la experiencia del dolor deja, en quien sufre, una sensibilidad y apertura, una comprensión e inclinación hacia los que sufren. Los más solidarios con los pobres son siempre los mismos pobres; cosa que puede comprobarse en un barrio obrero, en un sindicato o en un campamento de refugiados.

El que está familiarizado con el sufrimiento no podrá darse el lujo de *pasar de largo*. El que ha sufrido siente ante el dolor ajeno un movimiento del corazón: se conmueve. Es impresionante el número de veces que el Evangelio constata que Jesús *se compadeció* (Mt 9,36; 14,14; Mc 1,41; Lc 7,13). Esta es la razón deductiva, que hemos apuntado más arriba, para sospechar que Jesús, contra todas las apariencias, estaba secretamente familiarizado con el sufrimiento, aun en los días de evangelización: era capaz de com-padecer tanto porque había padecido mucho.

La palabra precisa es ésta: *misericordia*: estremeci-

miento o sensibilización del corazón. Y de esto se trata: antes de mover los brazos, tiene que haber un movimiento del corazón, una donación desinteresada del yo, una inclinación de todo el ser, como el del samaritano hacia los que sufren.

Y ésta es una de las vigas maestras de la antropología cristiana, expresada magistralmente por el Concilio Vaticano II cuando dice que el cristiano "no puede encontrar su propia plenitud si no es en la entrega sincera de sí mismo a los demás" (*Gaudium et spes* 24).

Muchas veces, los que sufren saben que no está en nuestras manos el solucionar sus males. Pero siempre desean y esperan que nos *sientan con ellos*. Es obvio que, cuando las posibilidades estén abiertas, los brazos serán movidos por el corazón para recoger al herido, vendarlo, cargar con él a hombros y pagar por él, sin preguntar por su identidad.

* * *

Hoy día toda la actividad humana está organizada técnicamente. El cristiano actual no debe conformarse tan sólo con recoger al herido y vendar sus llagas. La actividad benéfica del samaritano moderno deberá realizarse a través de movimientos y organizaciones. De esta manera, el cristiano puede asumir tareas más amplias, que exigen cooperación y el uso de medios técnicos.

Es necesario despertar en los hombres y en los pueblos, principalmente con los medios de comunicación social, un sentido dinámico de responsabilidad y solidaridad, creando una nueva sensibilidad para defender los derechos de los pobres y marginados, para impulsarlos hacia una promoción social respetando su dignidad personal, enseñándoles a ayudarse a sí mismos.

Hoy día el *buen samaritano* debe luchar por la instauración de un orden justo, en que sean respetados los derechos humanos, satisfechas las aspiraciones legítimas

y garantizada la libertad personal, buscando así un orden nuevo y el desarrollo integral del hombre: un orden en que las familias encuentren posibilidades de educar a sus hijos, se promueva resueltamente la igualdad real de la mujer y se produzca, en fin, un gran movimiento de solidaridad, el gran "paso" del egoísmo al amor.

El samaritano moderno debe ayudar a los marginados a liberarlos de su desconfianza, inhibición y pasividad, para hacerlos capaces de ser autores de su propio progreso (cf *La Iglesia en la actual transformación de América Latina a la luz del Concilio*, Medellín 1968).

En la carretera que va de Jerusalén a Jericó, es decir, en los infinitos caminos del mundo, el samaritano encontrará hoy día, arrumbados a la vera del camino, un sinfín de inmigrantes y emigrantes, cansados en su deambular tras un empleo decoroso.

Debido al desequilibrio socio-político nacional e internacional, encontrará un enjambre ingente de asilados, refugiados, desterrados, indocumentados.

Encontrará también, en situación de abandono y soledad, millares de ancianos, minusválidos, masas de campesinos e indígenas en su interminable éxodo del campo a las urbes. Se encontrará, en fin, con el triste espectáculo de la vagancia infantil, niños entregados a la mendicidad y a los vicios...

Por todo lo cual el samaritano moderno tiene un peligro: el de sentirse abrumado por la altura monumental de la miseria humana y el de dejarse dominar por el sentimiento de impotencia y desesperanza.

Según entiendo, hay una sola manera de sortear este desaliento: no dejar de mirar a Aquel que "pasó por todas partes haciendo el bien a todos" (He 10,38), a Aquel que "recorría ciudades y aldeas sanando toda dolencia y toda enfermedad" (Mt 9,35), a Aquel que, en suma, fue el *hombre para los hombres* (Lc 14,2-4; 12,11-13; Mt 11,28s; Lc 8,18s; Mt 25,34s; Mc 2,17; Mc 6,34; 8,2; Mt 11,5; Jn 6,1-16; Lc 22,51).

Partiendo desde las primeras páginas, hemos recorrido, en este libro, un largo itinerario, el camino del dolor. Durante el recorrido hemos ido esparciendo por doquier pautas y recetas, no para extirpar el dolor —donde está el hombre, allí estará, como sombra, el sufrimiento—, sino para mitigarlo.

En mi opinión, existe un talismán prodigioso, y se llama el *camino del abandono*. Sin embargo, no he querido abordarlo a fondo en estas páginas porque ya lo había tratado en otros libros, particularmente en *Muéstrame tu rostro* (pág. 121-159).

No obstante, intentaré entregar aquí tan sólo un breve esquema, advirtiéndole de antemano que esta senda es válida y liberadora para aquellos que viven decididamente en un contexto de fe.

Hace varias décadas recorrió el mundo y se hizo famosa aquella afirmación de Charles Péguy: “Al llegar a los cuarenta años, el hombre llega a la conclusión de que ni él ni nadie ha sido, es ni será feliz”.

Es una afirmación demasiado grave. Los absolutos existen tan sólo en el campo de las ideas, no en la vida. A pesar de que este libro es una embestida a fondo contra toda ficticia ilusión, disintimos de la opinión pesimista de Péguy, y por eso he escrito este libro, y por eso ahora, para coronarlo, entrego, aunque en resumen, esta vía de liberación y de paz: el camino del abandono.

* * *

Abandono es una palabra ambigua y se presta a equívocos. A primera vista, suena a pasividad, fatalismo, resignación. En el fondo, es lo contrario: el abandono, correctamente vivido, coloca a la persona a su máximo nivel de eficacia y productividad.

En todo acto de abandono existe un *no* y un *sí*. *No* a

lo que yo quería o hubiese querido. ¿Qué hubiese querido? ¡Venganza contra los que me hicieron esto!; *no* a esa venganza. ¡Tristeza porque se me fue la juventud!; *no* a esa tristeza. ¡Resentimiento porque todo me sale mal en la vida!; *no* a ese resentimiento.

Y *sí* a lo que Tú, Dios mío, quisiste, permitiste o dispusiste. Sí, Padre, en tus manos extendiendo mi vida como un cheque en blanco. ¡Hágase tu voluntad!

Como hemos visto en las páginas anteriores, todo lo que resistimos mentalmente lo transformamos en *enemigo*. Para con las realidades que le producen agrado, el hombre extiende un lazo emocional de apropiación. Las cosas (o personas) que le causan desagrado, el hombre las resiste mentalmente, las rechaza, con lo que, automáticamente, las transforma en enemigas. Estas pueden ser los ruidos de la calle, el clima, el vecino, los acontecimientos, mil detalles de su propia persona, etc.

La resistencia emocional, por su propia naturaleza, tiende a anular al “enemigo”. Ahora bien, existen realidades que, resistidas estratégicamente, pueden ser neutralizadas parcial o totalmente, como la enfermedad, la ignorancia o la pobreza. Sin embargo, gran parte de las realidades que el hombre resiste no tienen solución o la solución no está en sus manos. A estas realidades llamamos *situaciones límites, hechos consumados*.

La sabiduría consiste, pues, en hacer una pregunta: esto que me molesta, ¿puedo remediarlo? Si hay alguna posibilidad de solución, no es hora de abandonarse, sino de poner en acción todas las energías para lograr la solución. Pero si no hay nada que hacer, porque las cosas son insolubles en sí mismas o la solución no está en nuestras manos, entonces llegó la hora de abandonarse. Abandonar ¿qué? La rebeldía mental: llegó la hora de silenciar la mente, inclinar la cabeza, depositar los imposibles en manos de Dios Padre y entregarse.

Mirando con la cabeza fría, el hombre descubre que gran parte de las cosas que le disgustan, le entristecen

o le avergüenzan no tienen solución. En este caso, es locura encenderse en cólera contra ellas, porque es uno mismo el que se quema inútilmente y se destruye.

Dije que es preciso silenciar la mente, y aquí está el secreto de la liberación; porque la mente tiende a rebelarse, ponderar las consecuencias del disgusto y lamentarse; con todo lo cual, el sujeto mismo que se rebela, y sólo él, se quema y se amarga.

El abandono es, pues, un *homenaje de silencio* para con el Padre; por consiguiente, un homenaje de amor y, por ende, adoración pura; y, a nivel psicológico, en este silencio mental estriba el secreto de la "salvación", en cuanto terapia liberadora.

* * *

Dios organizó el mundo y la vida dentro de un sistema de leyes regulares que llamamos *causas segundas*, como son la ley de la gravitación o la ley de la libertad. El Padre, normalmente, respeta sus propias leyes dentro de las cuales organizó y funcionan las estructuras humanas y cósmicas. Ellas continúan en su marcha natural y, como consecuencia, sobrevienen los desastres y las injusticias.

Para Dios, sin embargo, no existen imposibles: podría interferir en las leyes del mundo, descolocando lo que anteriormente había colocado, y evitar este accidente o aquella calumnia. Pero el Padre, normalmente, consecuente consigo mismo, respeta su obra y permite las desgracias de sus hijos, aunque no las quiera.

Ahora bien; si El, pudiendo evitar todo mal, absolutamente hablando, no lo evita, es señal de que lo permite. No podríamos decir que una calumnia ha sido querida por Dios, mas sí permitida.

Todo acto de abandono es, pues, una visión de fe. En ella se distinguen dos niveles: el fenómeno y la realidad: lo que se ve y lo que no se ve. *Lo que se ve* son las reacciones psicológicas, las leyes biológicas, etc.,

que, eventualmente, pueden incidir en nuestras tribulaciones. *Lo que no se ve* es la Realidad, el Señor Dios, fundamento fundante de todo.

El último eslabón de la cadena de los acontecimientos lo sujeta el dedo de Dios. Nuestras cuentas pendientes, en última instancia, las tenemos que saldar con Dios mismo. En el acto de abandono se trascienden los fenómenos (accidentes, lo que dijeron de mí, lo que me hicieron, la marcha de los acontecimientos) y, detrás de todo, se descubre a Aquel que *es y me ama*, en cuyas manos se entrega todo.

Para Jesús, en Getsemaní, estaba evidente y evidente que la tormenta que se le avecinaba era una conflagración miserable, engendrada y organizada por las reacciones psicológicas, intereses personales, utilidades políticas, nacionalismos, ventajas económicas o militares... Pero Jesús cerró los ojos a esas evidencias de primer plano, trascendió todo, y para El, en ese momento, no había más realidad que "*Tu Voluntad*" (Mt 26,42), en cuyas manos, luego de fiera resistencia (Mc 14,36), se abandonó; y se salvó, primeramente a sí mismo, del tedio y de la angustia; y nos salvó a todos nosotros. Y a partir de este momento contemplamos a Jesús avanzar en el itinerario de la Pasión, bañado de una paz inexplicable, de tal manera que será difícil encontrar en los anales de la historia del mundo un espectáculo humano de semejante belleza y serenidad.

* * *

Abandonarse consiste, pues, en desprenderse de sí mismo para entregarse, todo entero, en las manos de Aquel que me ama.

Esta "terapia" es plenamente aplicable a la universalidad de todas las fuentes de sufrimiento que hemos descubierto y explorado en el capítulo segundo de este libro. No se encontrará ruta más rápida y segura de liberación que la "terapia" del abandono.

Liberarse consiste en depositar en Sus Manos todo lo que está consumado, todo lo que es impotencia y limitación: la ley de la precariedad, la ley de la transitoriedad, la ley de la insignificancia humana, la ley del fracaso, la ley de la enfermedad, la ley de la ancianidad, la ley de la soledad, la ley de la muerte.

Consiste, en suma, en aceptar el misterio universal de la vida.

Y nuestra morada se llamará PAZ.

★ ★ ★

Lanza del Vasto nos ofrece este hermoso apólogo:
«Caía la noche. El sendero se internaba en el bosque, más negro que la noche. Yo estaba solo, desarmado. Tenía miedo de avanzar, miedo de retroceder, miedo del ruido de mis pasos, miedo de dormirme en esa doble noche.

Oí crujidos en el bosque, y tuve miedo. Vi brillar entre los troncos ojos de animales, y tuve miedo. Después no vi nada, y tuve miedo, más miedo que nunca.

Por fin salió de la sombra una sombra que me cerró el paso.

“¡Vamos! ¡Pronto! ¡La bolsa o la vida!”

Y me sentí casi consolado por esa voz humana, porque al principio había creído encontrar a un fantasma o a un demonio.

Me dijo: “Si te defiendes para salvar tu vida, primero te quitaré la vida y después la bolsa. Pero si me das tu bolsa solamente para salvar la vida, primero te quitaré la bolsa y después la vida”.

Mi corazón enloqueció; mi espíritu se rebeló.

Perdido por perdido, mi corazón se entregó.

Caí de rodillas y exclamé: “Señor, toma todo lo que tengo y todo lo que soy”.

De pronto me abandonó el miedo, y levanté los ojos.

Ante mí todo era luz. En ella el bosque reverdecía».

	<i>Págs.</i>
Aclaración	7

Capítulo I: Pórtico

1. Comenzando por la casa	12
2. La maldición de la mente	14
3. Unos amigos para el camino	19
3.1. Salvarse a sí mismo	20
3.2. Despertar	23
3.3. Paciencia	27
3.4. Poder mental	34

Capítulo II: Las fuentes

1. Los disgustos	39
2. El fracaso	40
3. Los focos luminosos	44
4. Los imposibles, dejarlos	49
4.1. El tiempo pasado	51
4.2. Las piedras del camino	55
4.3. La hermana enfermedad	57
4.4. La hermana muerte	58
4.5. Dispersión y desasosiego	61
4.6. Un enemigo invisible: la rutina	65

	<i>Págs.</i>
5. Las obsesiones.....	70
5.1. Ejemplos.....	71
5.2. Causas y remedios.....	75
6. Impotencias y limitaciones.....	80
6.1. Constitución genética y personalidad.....	83
6.2. Podemos muy poco.....	91
7. La angustia.....	96
7.1. Angustia y ansiedad.....	97
7.2. Angustia vital.....	99
7.3. Angustia reactiva.....	100
7.4. Las fuentes del mal.....	103
7.5. Vías de liberación.....	105
8. La depresión.....	107
8.1. De la angustia a la depresión.....	108
8.2. Precisiones.....	110
8.3. Depresión reactiva.....	111
8.4. Depresión endógena.....	113
8.5. Depresión maníaca.....	115
8.6. Una visión general.....	117
8.7. Síntomas.....	118
8.8. Algunos testimonios.....	121
8.9. La entraña del mal.....	124
8.10. Hacia la esperanza.....	126
9. El otro.....	130
9.1. Los secretos resortes.....	131
9.2. Las razones de la envidia.....	132
9.3. Caricaturas y otras espinas.....	133
9.4. El deporte de amar.....	136

Capítulo III: Salvarse

1. Salvarse de la ilusión del "yo".....	142
1.1. Vacío mental.....	142
1.2. Fuego fatuo.....	143
1.3. Apagar el fuego.....	146
1.4. De la pobreza a la sabiduría.....	147

	<i>Págs.</i>
1.5. De la sabiduría a la pureza.....	150
1.6. De la muerte al amor.....	152
2. Ejercicios.....	155
2.1. La marcha hacia la libertad.....	155
2.2. Relajación.....	157
2.3. Concentración o autocontrol.....	165
2.4. Técnicas de olvido.....	170
2.5. Respiración.....	172
3. Relativizar.....	176
3.1. Pasa la comedia del mundo.....	176
3.2. La tiranía de la imagen.....	178
3.3. Por qué se agranda el sufrimiento..	179
3.4. Impermanencia y transitoriedad.....	181
4. Desasirse.....	184
4.1. Los mecanismos de apropiación.....	185
4.2. Sólo los "pobres" pueden amar.....	189
4.3. Todo es bueno.....	191

Capítulo IV: Asumir

1. Suplo lo que falta.....	195
2. Quejas y preguntas.....	198
3. El Siervo doliente.....	202
3.1. Luchador político.....	203
3.2. En lugar de otros.....	205
4. Cristo sufriente.....	209
4.1. Un himno a la alegría.....	209
4.2. Varón de dolores.....	215
5. Sufrir y redimir.....	222
5.1. Morir con Cristo.....	222
5.2. Redimir con Cristo.....	226
5.3. El dolor, una pedagogía.....	231
5.4. Sufrir con los que sufren.....	235
5.5. En tus manos.....	238