

Índice

Introducción	9
1. Háblame	13
2. La vida, una señal	23
3. Mantener la calma	31
4. Llamadas de atención	35
5. La idea de Dios	45
6. Ángeles, guías y maestros	73
7. La relación	81
8. El amor	87
9. El ser holístico	91
10. La ayuda en el morir en paz	107
11. El suicidio	127
12. Las muertes anteriores	133
13. Existe una relación entre todos	141
14. Encontrar a Dios	145
15. El regalo de la segunda oportunidad	151
Epílogo	157

Introducción

Cuando comencé este viaje mi idea sobre los acontecimientos que mueven la vida o los que ella misma provoca no era muy diferente a la que tengo hoy. Sin embargo, mi osadía de vivir de acuerdo a estas ideas se ha ido forjando lentamente. A veces las he castigado al relegarlas a su escondite para sentirme dentro de lo convencionalmente aceptado como racional. De esta manera, gozaba del permiso para entrar en esos marcos sociales académicos, que te hacen sentir dentro de la cordura porque así lo confirman quienes, por no creer, han ascendido al puesto de creadores de la verdad.

Hoy mis prioridades han cambiado, la percepción de lo que creo necesitar también. Y así, he dejado paso, sin saber cómo ni en qué momento, a lo esencial que hay en cada persona.

Admiro la vida que hay en el ser humano, en el mundo, en el universo. La admiro por su perfección, su inteligencia, su colaboración entre todos y cada uno de los elementos que la forman. Admiro cómo susurra, cómo ruge, cómo ríe y cómo llora. Y la admiro sin reservas y sin comparativos, porque nada puede igualar su grandeza. Cualquier iniciativa por imitarla será eso, un plagio, quizá muy bueno, de lo que ha sido y será siempre originario, genuino y fundamentalmente, de lo que ha sido creado sin la intervención de la inteligencia, del raciocinio, de las encendidas polémicas, de los argumentos que crean puestos en la sabiduría, de las posturas que deciden quién es respetable y quién no. Mientras todos nos planteamos y hasta discutimos acerca de si

existe o no algo más allá de la vida, lo que sea que hay allá, ya existe por sí mismo.

Cuando un bebé nace en este lado de la vida, viene ya sabiendo cómo existir. Su corazón late, sus pulmones le hacen respirar, sus órganos y sistemas se ponen de acuerdo para funcionar como un todo, en una perfecta maquinaria que se crea ¿de la nada? La casualidad biológica quizá. La evolución lenta quizá.

Imposible que haya existido la nada. Porque de la nada no puede surgir algo. Esa causa primera ha sido imposible de imitar o repetir en laboratorio alguno. Hay tantas lagunas en el hecho de la vida que siempre me ha sorprendido la facilidad y el ahínco con que a veces se nos intenta convencer de que la muerte es la nada.

Sea como sea que se ha llegado a esta conclusión, mi libro no intenta polemizar, ni hacer creer ni demostrar lo erróneas de algunas opiniones y teorías. Como ser humano que poseo vida, y que no la poseo en exclusividad, al igual que nadie lo hace, me siento con derecho a teorizar sobre mi esencia y a contar lo que creo, siento y he aprendido sólo observando nuestras similitudes. Precisamente por esas similitudes procuro hacerlo con respeto, sin pretender que alguien se sienta amenazado u ofendido. Esta no es la intención de la tercera edición de *Háblame*.

Las opiniones que vierto aquí son el fruto de muchos años experimentando pero sobre todo, observando. Sólo eso. Y es que a veces las cosas son fáciles de ver. Sólo necesitamos creer que podemos hacerlo y, sobre todo, que hay cosas, enigmas, que realmente están a la vista y que se convierten en incógnitas cuando decidimos que las cosas no pueden ser tan simples o tan extrañas en comparación con lo que podemos comprender.

Mis opiniones en realidad no son originales. Resulta que miles y miles de personas las creen, las han experimentado o

las temen y las niegan o desean creerlas. Y no sólo ahora, también en siglos pasados, y seguro que en los venideros. Y se quedan en hipótesis porque en las idas y venidas sobre quién es más respetable en función de lo que cree o no cree, el avance en herramientas o métodos que ayuden a encontrar la verdad se convierte en un camino lento, pleno de obstáculos, de temores y sobre todo de egos.

Creo en la vida. Y por ello creo en la continuidad más allá de la muerte. Sé también de la sencillez y al mismo tiempo de la dualidad del ser humano; por eso creo en la complejidad que encierra el proceso de la muerte. Si nos atreviéramos a creer, acompañaríamos mejor a los que están próximos a morir; los atenderíamos como merecen; les facilitaríamos su camino. Pero nada de esto será posible si no recuperamos nuestra esencia, la que nos permite vivir, la que nos dejaría saborear cada instante vivido. Saber morir, saber cómo acompañar en el proceso de otros, requiere recordar lo que de manera innata traemos de serie, como la capacidad de querer, de perdonar, de sentir cosas buenas aunque no se obtenga recompensa a cambio.

Háblame es un libro sencillo que cuenta cosas sencillas. Porque en cada acto cotidiano hay un indicio de esa magia que tanto me asombra y admira. Es sencillo porque no soy alguien importante académicamente hablando. Soy importante como tú porque como tú, poseo la grandeza de la vida. Y esto me convierte en lo que cada uno de nosotros somos, sin distinción en lo esencial: en una viajera de la vida... como tú.

Háblame | 01

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



La vida, una señal | 02

La historia nos demuestra a cada paso el interés del hombre por conocer la verdad de su existencia. Pero cada vez que avanza un paso se encuentra con que existe otro que lo precede y que parece inalcanzable, como si constantemente apareciese un límite a nuestro conocimiento. Quizá porque, a pesar de todos los avances de la ciencia y la no ciencia, nuestro conocimiento es finito aunque potencialmente extenso, y el universo y aquello que subyace a él, infinito e inagotable. Las vías de este conocimiento deben ser diversas y distintas. Quizá no deban mezclarse para no perder su rigor científico, pero no deben anularse unas a otras, ni tampoco deben ser contradictorias. El método científico debe aplicarse con todo su rigor y apartar aquello que, por el momento y con las herramientas de las que dispone en su presente, no pueda comprobar.

Por otro lado, la vía holística sigue su línea de actuación desde otra perspectiva que también debe tener unas bases comprobables en las que sustentarse. Su línea debe ser lo más aséptica posible para no caer constantemente en lo subjetivo, y para ello el individuo debe ser objetivo. Fundamentalmente debe desear conocer la verdad, no su verdad. No debe, en ningún caso, negar o afirmar las experiencias con las que se encuentre sin revisar cualquier factor que haya podido influenciar o condicionar los resultados. Es una tarea difícil, ya que el deseo de investigar en el aspecto metafísico del hombre, ya suele venir condicionado (expectativas, experiencia, ética, educación, religión); así que, al principio, se puede tender a falsear la información relativizándola a sus propios deseos.

Si quiere encontrar la verdad, el individuo debe olvidar sus propias emociones, si aún no sabe discernirlas. Por ejemplo, es frecuente oír frases como: «si de verdad existiera algo, cuando le pedí que me concediesen ese trabajo tan importante para mí me lo hubieran dado, pero me quedé en la calle, así que no existe un dios». Esto es relativizar la existencia de Dios a las propias experiencias, materiales (un trabajo) y anímicas (rabia o impotencia). Lo que no se sabe es si accediendo a ese trabajo bloquearía otra experiencia laboral que quizá fuese más importante para él en algún aspecto. Tampoco se sabe si esto sería cierto, de modo que lo justo entonces debe ser establecer una duda razonable e intentar comprobarla.

Puede costar creer que formamos parte importante de un plan preestablecido, que todos y cada uno de nosotros somos fundamentales para algo, quizá incluso hasta nos moleste, porque inconscientemente identificamos algunas palabras con un sentido peyorativo.

No hay nada más precioso y cuidadosamente planeado que el fenómeno conocido y experimentado por todos que a continuación voy a intentar exponer: aproximadamente nueve meses antes de ser lo que actualmente somos, comienza un proceso apasionante de preparación para la nueva vida. Sucede porque sí, como si cada uno de los millones de espermatozoides supiera de antemano lo que debe conquistar y para qué. Como si los miles de óvulos femeninos conocieran el destino de su existencia. Comienza entonces la lucha por la conquista: los espermatozoides se afanan por hallar al óvulo que les estará esperando alrededor de 24 horas. Durante este tiempo, el espermatozoide debe sortear innumerables obstáculos y emplear un trabajo ímprobo para no perecer por el camino. Cientos de golpes de su cola para avanzar apenas un centímetro, y a cada centímetro van rindiéndose miles de ellos. Cerca del óvulo en espera ya sólo quedan los más fuertes. Por fin óvulo y espermatozoides se encuentran, se reconocen. Llegados a este punto, sólo

puede haber un vencedor, sólo uno puede pasar al interior del óvulo. Los espermatozoides se preparan; comienzan a liberarse de las, ahora, cargas, que en el recorrido anterior, sin embargo, constituyeron su material de supervivencia. Comienzan entonces a agujerear la superficie del óvulo. El proceso de selección en tan difícil competición la realiza el óvulo, que, como si quisiera premiar el tesón del espermatozoide ganador, cierra el paso a los restantes que persisten en su esfuerzo durante un tiempo y permanecen cerca del óvulo.

En el momento en el que la fusión se produce, quedan establecidos la mayoría de los rasgos que no sólo nos van a configurar como seres humanos, sino que nos van a diferenciar de los demás; es decir, se produce un efecto de individualización a partir de la conjunción del material genético del padre y de la madre.

Poco tiempo después, el óvulo fecundado comienza un nuevo viaje hacia un lugar seguro donde poder desarrollarse y transformarse; de nuevo recibe sorprendentes ayudas por parte del cuerpo femenino sin que la madre las ejerza conscientemente. A partir de aquí el útero materno pasará a ser un pequeño universo en el que cada día se producirá un fenómeno casi mágico, con el fin de procurar la vida al nuevo ser que, durante las primeras semanas, debe ir configurando sus órganos vitales en un proceso delicado y aparentemente diseñado al milímetro. El embrión, ya con los órganos bien definidos, aunque no por ello autónomo, pasa a ser un feto. A partir de aquí crecerá, perfeccionará sus sistemas vitales y se familiarizará con su medio ambiente; dependerá de él, flotará suave y cálidamente en el líquido amniótico y se procurará el alimento a través del cordón umbilical que, sobre todo, le transmitirá la sensación de protección. Allí, aunque no pueda verbalizarlo ni racionalizarlo, de alguna manera existirá la sensación de pertenencia a un universo especialmente creado para él, con todos los elementos indispensables para cubrir sus necesidades. Es todo el mundo

que puede ver o sentir, por lo tanto no puede haber en él ni la más remota idea o percepción de cualquier otra existencia. Probablemente no existe en él el concepto de Dios, pero si lo tuviera, lo identificaría con aquello que tras esas paredes de su universo le transmite cariño, alimento y movimiento. Dentro de su mundo comienza a experimentarse a sí mismo, al mismo tiempo que olvida aquello que es y siempre será previo a él, es decir, aquello de donde proviene.

En los últimos meses de su vida intrauterina, el feto es más consciente del lugar en el que vive y de sus posibilidades —movimiento o audición—. Pero también en este período le resulta más difícil moverse en su pequeño universo. De repente, algo sucede en su suministro de oxígeno; su hogar parece encogerse a intervalos; sufre las consecuencias de unas determinadas hormonas que en ese momento se han disparado, provocándole un gran índice de estrés. Aunque él no lo sabe, estas sustancias también le son necesarias y de gran ayuda para su respiración autónoma cuando salga al exterior. Pero él sólo siente dolor y angustia y los efectos de arrancarle de aquello que él conocía, de su vida. Probablemente se afane por evitar aquello desconocido que la ha invadido y la pone en peligro. La tensión y el estrés le familiarizan por vez primera con el miedo y quizá luche por conservar su sitio dentro el útero, donde ha estado toda su vida. Pero por mucho que luche por conservar su espacio, aquello invisible que le arrastra hacia otro lugar es más fuerte y él no puede hacer nada contra ello. Finalmente, pierde su lugar en su mundo, el útero, y se ve abocado a salir a otro mundo para él doliente y desconocido.

Ha nacido un bebé mientras este experimentaba su propia muerte

Ya en el otro lado, fuera de su mundo uterino, continúa su adaptación al nuevo medio: todo su sistema vital debe funcionar en unas circunstancias totalmente distintas a las

que estaba acostumbrado. Tras los primeros momentos de estrés, miedo, llanto, poco a poco llega la calma, y con la calma, la curiosidad por aquello que le rodea y que le es del todo desconocido. Empieza a tener sus primeras sensaciones y entre ellas, probablemente, el reconocimiento de aquella persona que compartía su universo con él: su madre. Lo que probablemente ha vivido como su muerte es en realidad un cambio de estado, de mundo, de espacio y de vida.

Estudiando y recordando las huellas que vamos dejando en nuestro recorrido por la vida, regresando sobre nuestros pasos y contemplándonos, podemos darnos cuenta de que por lo general, aquello que tememos ya lo hemos experimentado, como la muerte. Con nuestro avance vamos transformando las circunstancias y, por lo tanto, a nosotros mismos. Lo que marcará la diferencia será nuestra forma de vivir y de asumirlo; nuestra capacidad de sacar algo en limpio de todo ese conglomerado de sentimientos y, fundamentalmente, nuestra capacidad de afrontarlo en el siguiente capítulo de nuestras vidas.

Lo que llamamos muerte es esencialmente transformación profunda, un desarraigo del entorno que sentimos y percibimos como nuestro y en el que, mal o bien, conseguimos desenvolvernos entre unos factores que procuramos sean más o menos predecibles. De repente, sentimos que se nos arranca del único medio que conocemos y que nos hemos esforzado por saber manejar. Porque en esta vida cercana sabemos que todo se consigue con esfuerzo, incluso con sufrimiento. Con la proximidad de la muerte, toda la lucha se nos viene encima; nos sentimos estafados, y aún más por el hecho frecuente de que aparezca en el momento en el que todo empezaba a fluir con más tranquilidad, o en el que la vida, por fin, empezaba a sonreírnos. Puede que sea así, pero es más probable que nosotros lo percibamos así, pues forma parte de nuestra condición aprender a valorar las cosas cuando estamos a punto de perderlas y, asimismo,

tendemos a olvidar los pequeños momentos de felicidad que hemos vivido.

En esos momentos sólo revisamos aquello que estamos próximos a perder. Descubrimos la cantidad de matices que puede tener nuestra angustia y nos rebelamos contra ella y contra lo que tenemos más a mano, frente a la impotencia de no poder hacerlo contra aquello que nos amenaza con sacarnos de nuestra vida, y nos enfadamos, por lo general, con aquello o aquellos que más queremos.

Reclamamos más cariño, pero en realidad estamos demandando otro tipo de ayuda que seguramente nos negamos a admitir y, a pesar de estar rodeados de amor, hay un vacío que sigue creciendo en nuestro interior. Nos sentimos solos ante el tránsito que vamos a experimentar, lo sabemos, y también sabemos que aquellos de nuestro entorno que habitualmente eran capaces de protegernos y nos acompañaron en los momentos duros no podrán hacerlo en este, el más importante. En el proceso de la muerte se constituye así, a veces, una primera etapa en la que se puede caer en un círculo vicioso, aunque temporal. En él, nos podemos sentir atrapados y primero lucharemos por salir de forma agresiva y confusa, para luego dejarnos llevar con impotencia, derrotados. Y finalmente, al bajar el nivel de lucha, desaparece el nivel de amenaza que creemos ver, y nos encontramos con una realidad mucho más placentera y amigable, pero, sobre todo, mucho más familiar.

Obligarnos a que desaparezcan todas estas emociones con sus múltiples matices es ir contracorriente, agotándonos antes y aumentando nuestro conflicto. No hay que luchar contra esa angustia, tampoco dejarla ahí para que su mera presencia la haga crecer. Hay que hacer algo con ella, no contra ella, porque es nuestra, forma ya parte de nosotros.

Ya hemos experimentado la muerte cuando fuimos empujados de nuestro pequeño universo: el útero. Y al atravesar

ese túnel del canal del parto nos vimos inmersos en otro mundo que desconocíamos, en el que tuvimos que aprender a manejarnos y en el que había gente esperando para recibirnos y presentarnos. En ese nuevo mundo confirmamos la existencia real de aquello que tras las paredes del útero intuíamos y que nunca llegábamos a ver. Realmente, en todo el tiempo que dormíamos, jugábamos y nos alimentábamos, no estábamos solos en ningún momento. Tras esas paredes había alguien que se preocupaba de nosotros y nos cuidaba; había mucha gente que ya sabía de nuestra existencia, que conocía el momento en que íbamos a entrar en ese nuevo mundo y se encargaba de todos los preparativos para ese cambio. De hecho, conocían incluso la posibilidad de que sufriéramos el trauma de ese cambio, que asumían como normal. En nuestro pequeño universo nos sentíamos solos y angustiados frente a esa fuerza desconocida e invisible que se empeñaba en sacarnos de la vida uterina; pero los del otro lado, los que hay fuera de aquel útero, son realmente los que saben lo que hay que hacer. Nos tienen que enseñar a manejarnos en lo desconocido, y quién mejor para hacerlo que aquellos que ya han pasado por esa experiencia, aquellos que ya han vivido (útero), han muerto (separación de él) y han comenzado la nueva vida (nuestro mundo).

Todo es igual, pero en distintas circunstancias. La base del proceso es idéntica, nuestras vivencias marcan las diferencias. La vida está repleta de señales que intentan hacernos familiares los tránsitos y más fáciles los cambios que llamamos pérdidas. Acabo de describir un momento que ya hemos experimentado todos, el de la muerte. Y nunca hemos identificado el nacimiento como tal, porque los que recibimos al bebé estamos ya de este lado, del de la vida. Pero el bebé sí experimenta su muerte, porque es el que se ve desarraigado de su mundo, como nos pasará a todos de nuevo tarde o temprano. Entonces, igualmente, existirá alguien del otro lado que nos recibirá, enseñará, tranquilizará y querrá. Así debe ser la muerte que llamamos final, y que dista mucho de serlo.