

LA DIMENSIÓN TRANSPERSONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Reflexión de Ana Gimeno-Bayón

(04/04/2020)

ENTRE EL *MORITURI TE SALUTANT* Y LA PSICOTERAPIA DE LA NEGACIÓN

La pandemia que estamos viviendo está mostrando aspectos de nuestra sociedad que ahí estaban y no tenían ocasión de manifestarse. Como siempre, en situaciones de crisis, sale a la luz lo mejor y lo peor.

Se pone de relieve el altruismo, muchas veces heroico, de nuestros sanitarios (todo el personal de los hospitales y de las farmacias), pero también de todos los psicólogos, restaurantes, fabricantes y demás que les están apoyando y cuidando, y de los que están atendiendo las estructuras básicas de funcionamiento social para que vivamos el confinamiento de la forma menos mala posible: los empleados de las tiendas de alimentación, los transportistas (incluyendo los *riders*, los chicos de las bicis y los transportes de compras telefónicas u on-line, que a veces pienso si todo lo que les piden es de verdad necesario, poniéndoles en riesgo y sin equipos de protección), los basureros, los policías, *mossos* y ejército, cuidadores de residencias de ancianos, los empleados de gasolineras, etc. todos ellos corriendo posibilidad de contagio. Buena parte de ellos lo hacen desde la solidaridad. Muchos otros por responsabilidad con su profesión. Otros, desgraciadamente, porque no les queda más remedio para conservar su puesto de trabajo y sobrevivir. A veces, mezclando motivaciones. A todos ellos mi reconocimiento.

También está el altruismo que pasa desapercibido, el altruismo informal, el altruismo de los voluntarios de la teleatención psicológica, los que le hacen la compra al vecino, los que llaman por teléfono a las personas que están solas...

Se pone de relieve la enorme creatividad desplegada para poder fabricar mascarillas y trajes de protección sanitaria a partir de elementos, máquinas y personal no pensado para ello: gafas de buceo, fábricas de coche, presos o el colectivo del top-manta. Las ONGs que ofrecían comedores sociales, reconvirtiéndolos en reparto de bolsas de comida...

Igualmente surge el ingenio artístico para ofrecer posibilidades de hacer más llevadero en encierro con ofertas de actuaciones gratuitas on-line, la oferta de ideas para entretener a los pequeños, las visitas a museos o bibliotecas desde el ordenador, las clases de gimnasia por televisión, las ofertas de clases a distancia...

El ingenio entre los vecinos, aprovechando para conocerse más y saludarse en el patio de manzana a la hora de los aplausos agradecidos, creando más comunidad en estos días que en muchos años de convivencia en el vecindario, la creación de una consigna para que las mujeres maltratadas pidan ayuda en las farmacias...

Lo peor también está saliendo, pero menos a nivel individual: son pocos los odiadores que lanzan tweets venenosos (que algunos hay y que aquí no voy a nombrar). En el plano colectivo, las rencillas políticas impertinentes al momento, los egoísmos nacionales en Europa, que tenía –por tener, tenía- un mercado común pero donde de pronto no se comparten los elementos de protección, o el cinismo de algunos especuladores aprovechando para venderlos a precio de oro...

Pero más allá de todo eso ¿qué nos está pasando?

Cuenta Suetonio que en tiempos del emperador Claudio, un grupo de condenados a muerte que tenían que representar una batalla naval, le saludaron: *¡Ave Imperator! ¡Morituri te salutant!*, o sea “¡Los que van a morir te saludan! Parece ser que Claudio respondió: “O no”. Algunos iban a morir, no todos. Seguramente, los que vencieran en la batalla vivirían. Estaban exagerando.

Ahora, a diestro y siniestro estamos oyendo desde todo tipo de autoridades políticas, personajes famosos y mensajes en los medios de comunicación: “¡Saldremos de esta, unidos ganaremos la batalla coronavirus!” “¡Saldremos mejores!”. En el escaparate de la tienda de al lado han puesto un gran letrero “TODO VA A SALIR BIEN”.

Vamos a ver: Todo saldrá bien a los que sobrevivan físicamente, que serán -o seremos (no lo sé, que yo estoy en el grupo de riesgo por la edad)- bastantes miles menos, incluidos algunos de los que afirman eso tan seguros. Saldrá bien a esos que sobrevivan que no tengan ninguna persona querida que ha fallecido en estos días a causa de la pandemia. Saldrá bien a esos que, además de no haber muerto ni tener a ningún amigo o familiar muerto, no sufran las terribles consecuencias económicas que todo esto va a acarrear: a quienes no podrán pagar el alquiler, quienes se quedarán sin trabajo o se han quedado ya sin él, quienes viven de algún alquiler que no se les pagará, quienes tendrán que cerrar la empresa, quienes no podrán pagar los impuestos...

¿No es un poco maníaco estar repitiendo machaconamente que todo saldrá bien?
¿Para cuándo mirar de frente la tragedia que están viviendo muchos y el drama que va a vivir una gran mayoría? ¿Para cuándo llamar a las cosas por su nombre y dejarse de eufemismos? Creo que solo he oído hablar públicamente a dos personas que han dicho “Saldremos mejores... pero menos”. Perls (1976) decía que no creemos porque tenemos fobia al dolor.

A mi modo de ver, estamos viviendo colectivamente un momento de negación. Ciertamente, los estudiosos chinos ya nos han advertido que la primera de las siete fases emocionales por las que pasamos durante el confinamiento es de incredulidad, y que en España ya vamos por la de ajuste, adaptándonos a lo que hay. Pero me preocupa observar que los días transcurren y no se está generando un clima de reflexión colectiva sobre lo que nos está pasando. Una cosa es la Psicología Positiva, y bienvenida sea, y otra la Psicoterapia Maníaca, empeñada en soñar imposibles y escapar de los aspectos dolorosos.

Hace bien pocos días me refería, en una ponencia, al movimiento transhumanista y posthumanista, que daba por sentado que la muerte se habría superado en el año 2045 como máximo (para los pocos que pudieran pagarse el tratamiento, claro). El reto de conjunto, al menos para la mediana edad, es llegar a esa fecha, con o sin inmortalidad.

Me viene a la memoria el mito de la torre de Babel, en el que la pretensión de construir una torre que llegue al cielo acaba como acaba. Nuestros planes, por calculados que estén, pueden quedar destrozados en un momento. Y ya no se trata de destrozos que comportan un renacer. En Australia, hasta los horribles y enigmáticos incendios del pasado verano, estaban acostumbrados a que -año tras año- los eucaliptos ardieran cuando subía la temperatura, porque la resina que acumulan es muy sensible al calor. A la vez, esos incendios servían para regenerar los bosques. Pero a veces hay desastres naturales que no alcanzamos a ver su parte positiva, al menos desde la lógica más llana. Que Boris Johnson llegara a interpretar la pandemia en esa dirección de perder “a unos cuantos pensionistas” en una sociedad envejecida como la europea, y preservar a los jóvenes y niños que la pandemia parece respetar bastante

más que al resto, solo puede decirse desde el cinismo. No conozco si los padres de semejante político viven, ni la relación que tiene con ellos, pero sus declaraciones hacen sospechar que no son o han sido maravillosas y/o que este señor desconoce lo que es el agradecimiento.

Estamos ante noticias que dan escalofríos, desde el punto de vista humano. Como el que está tranquilamente en su casa, aparentemente sano, se desmaya y aparece en una UCI, sin saber qué ha pasado, rodeado de caras que no conoce y sin poder comunicarse con los suyos. Como el que muere sin haber podido despedirse de su familia, y familia que no pueden darle un entierro decente a su padre o su abuela, y algunas que ni siquiera saben dónde ha ido a parar su cadáver. ¿Cómo les debe sentar eso de “Todo va a ir bien”? ¿No parece que estemos jugando, como los niños pequeños, al cucú-tás, y si no te veo es que no estás? Ya sabemos que el mecanismo de negación es muy primario, pero... ¿no nos merecemos salir del infantilismo y abordar, con todo lo positivo que tengamos, pero con toda crudeza, el momento que estamos viviendo?

- Me preocupan especialmente las personas que van a morir y a quienes se está instigando a resistir por parte de una bienintencionada sociedad que cree que todo es cuestión de voluntarismo. Esas personas a quienes se les hace llegar cartas, a la UCI diciendo cuánto les quieren personas desconocidas, y pronosticándoles que se van a curar. Vamos a ver: desde las investigaciones de Kübler-Ross (1975) ya conocemos el proceso aproximado que realiza una persona, y que la primera fase cuando sabe que tiene una enfermedad terminal es la de la negación, y que -si se le deja en paz y se le hace un buen acompañamiento- la última es la de la aceptación. ¿De verdad estamos, como sociedad, dejando que los enfermos terminales de coronavirus puedan hacer ese proceso? ¿No les estamos culpabilizando –no importa lo que ellos estén viviendo interiormente- si no se sitúan maníacamente en la negación? ¿Les estamos dejando solos con su intuición del final, obligándoles a hacer como que no se enteran para complacer nuestras dificultades de aceptar la realidad? ¿Es esto justo para ellos? Los sanitarios andan más que desbordados, y seguramente muchos agonizantes en UCIs o residencias no tendrán a nadie que les coja de la mano en el momento de decir adiós. Pero, al menos, estaría bien que no se les tratase de engañar, para aliviar la tensión que estos mismos cuidadores, y los familiares, y la sociedad toda, estamos viviendo.
- Me preocupan las personas con pocos recursos, que viven hacinadas o en condiciones precarias, a veces conviviendo con personas no elegidas por otro motivo de convivencia que compartir gastos. Con las dificultades y roces que es más que probable que surjan a la hora de utilizar el espacio. Muchas familias con niños que no tienen acceso a los recursos educativos que están facilitando *on-line*, porque carecen de acceso a internet. ¿Qué deben interpretar con lo de que “todo saldrá bien” si antes de esta desgracia colectiva, no todo -ni mucho menos- les salía bien? ¿Y los sin techo? ¿Y los que vivían de recoger chatarra y que ahora no pueden ni practicar su humilde y dignísima tarea?
- Me preocupa también el empleo del tiempo. Estamos rodeados de muerte. ¿Y qué hacemos? Distráenos. Tenemos montañas de recursos digitales. Algunos de ellos están ayudando muy positivamente a vivir el confinamiento en forma menos tensa, y en algunos casos a ponernos en contacto con amigos y familiares y mantenernos informados y cercanos. Pero ¿es eso todo? Cuando en el Análisis Transaccional se habla de las distintas maneras de estructurar el tiempo (las seis de Berne, 1983, y el juego lúdico de Cowles-Boyd & Boyd, 1980), parece que todo el tiempo que nos está regalando a la mayoría el confinamiento, restándolo de las

actividades laborales, lo estamos empleando exclusivamente en pasatiempos y juegos lúdicos. Pero no para aumentar la intimidad. Especialmente la intimidad con uno mismo en apertura a la experiencia de la pandemia.

Las pandemias medievales dieron lugar a la creación de las Danzas de la Muerte, una reflexión popular colectiva sobre el tema, en una sociedad teísta que mantenía la esperanza en una nueva vida tras la muerte física. La Peste Negra, o gran Peste, una de las más crueles pandemias de Europa, a mediados del siglo XIV (en la que murió la amada de Petrarca), fructificó en maravilloso *Cancionero*, o en pinturas como *El Triunfo de la Muerte*, de Brueghel el Viejo.



La depauperación económica del siglo XVII originó todo un cambio cultural con el advenimiento del Barroco. La epidemia de cólera en Orán en 1849 inspiró un siglo más tarde a Camus para escribir *La Peste* (releído ahora por un montón de gente, según mis noticias). La “pandemia” de la Segunda Guerra Mundial dio lugar al existencialismo filosófico, que ponía contra las cuerdas la lógica de la existencia humana en una sociedad (a diferencia de la medieval) mayoritariamente atea.

Las grandes desgracias colectivas han generado reflexiones igualmente colectivas sobre las preguntas últimas relacionadas con el sentido de la vida y de la muerte, de la presencia del Mal entre nosotros. ¿Qué reflexión va a dejarnos esta pandemia? Hace un rato he tenido una alegría momentánea: en un periódico digital anunciaban que a un personaje (o personajillo, no estoy al día) de esos con muchos *fans* en las redes, el confinamiento le había llevado a realizar algunas reflexiones profundas. ¡Bien! Me dispongo a leerlas. Sin que sean copia literal (desaparecieron ya de la pantalla) dicen,

más o menos: “Estos días me han llevado a encontrarme conmigo y reflexionar profundamente. Y he concluido que siempre ha habido y habrá gilipollas, y que cuando esto acabe seguirá habiendo gilipollas, salvo algún gilipollas despistado que igual deja de serlo.” ¡Bien por la reflexión! No sé cómo se les queda el cuerpo a los lectores, tras estas profundidades. A mí...

Eduardo Aute cantaba hace unos años: “La guerra que vendrá, la guerra que vendrá, será la guerra más hortera que ha habido y habrá”. Igual va a resultar así esta epidemia, si dejamos escapar la ocasión de mirarla, acoger su realidad y dejar que resuene en nuestra propia intimidad. Igual va a resultar que vamos a sufrir sus males sin aprender nada más que a hacer sentadillas en casa, porque nos estamos anestesiando para no enterarnos de lo que está ocurriendo y de lo que va a ocurrir. No se trata de obsesionarnos ni de recrearnos en plan masoquista, sino de afrontar lo que hay. Y prepararnos para afrontar lo que habrá.

En lugar de ello, nos agitamos. Algunos frenéticamente, como decía un chiste que corría por ahí acerca de uno, que estaba tan agotado de hacer tantas cosas como le proponían para llenar el tiempo de confinamiento, que estaba deseando poder ir al trabajo para descansar. Este tipo de recurso viene clasificado por los Schiff (Schiff & Schiff, 1971) en el tercer grado de los comportamientos improductivos (también llamados “pasivos”, porque no solucionan los problemas). Es típico del momento en que las personas sienten amenazada la simbiosis que mantienen. En este caso, no como simbiosis con una persona, sino con un estilo de vida. La agitación consiste en hacer un montón de movimientos sin orientación alguna, como el de quien se está ahogando sin saber nadar y va dando manotazos por si alguno de ellos, casualmente, le lleva a la playa. En parte es la sensación de algunos políticos, dando manotazos contra los otros y realizando acciones que tienen que desdecir poco después. Pero también individualmente nos agitamos: bailamos en casa, vemos series, hacemos gimnasia, nos llamamos por videoconferencia, el móvil se desgasta de tanto usarlo... todo muy bien pero todo con tal de no quedarnos a solas con nosotros mismos ante la realidad y el sentido de la misma, más allá de los datos y cifras de muertos y contagiados.

INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y PANDEMIA

Desde hace ya unos años se habla en Psicología del ser humano como bio-psico-social. Pocos son los que añaden la dimensión trascendente y claramente apuestan por describirlo como ser bio-psico-socio-espiritual.

Y sin embargo, ya llevamos unas décadas -desde que Zohar, en 1997, utilizó la expresión (Zohar, 1997; Zohar & Mashall, 2001)- en que convivimos con el concepto de Inteligencia Espiritual, avalada por los descubrimientos de las neurociencias, que nos permitiría iluminar las sombras que proyectan estos momentos de pandemia.

Para Zohar y Marshall, la inteligencia espiritual (que se centra en los ámbitos de la ética, la trascendencia y la sacralidad), la utilizamos cuando necesitamos ser creativos, para afrontar los problemas existenciales más difíciles, para volvernos inteligentes en el ámbito religioso, para integrar lo intrapersonal con lo interpersonal, para desarrollar la plenitud de nuestro potencial como personas, y para afrontar los temas del bien y del mal, de la vida y la muerte, del sufrimiento y la desesperación (Gimeno-Bayón, 2015, p. 141).

Yo entiendo la inteligencia espiritual (o espiritualidad, o Psicología Transpersonal) abarcando dos dimensiones:

- La dimensión horizontal, que nace de la motivación a la comunión con los demás
- La dimensión vertical, que nace de la motivación a la comunión con el Misterio de lo Absoluto, de lo que está más allá de la experiencia sensorial, empírica e histórica. La motivación a comprender cuál es nuestra relación con eso que existe antes de la vida y después de la muerte propia, sea lo que sea, y que sostiene la Realidad.

Pues bien: por lo que puedo observar, esa situación, trágica para tantos, y para todos preocupante y dramática, ha llevado a estimular en una gran mayoría de personas la inteligencia espiritual horizontal, cosa fácil de constatar al ver tantas iniciativas y actuaciones solidarias surgidas de la preocupación creativa por el bienestar del otro, del otro desconocido al que se reconoce como hermano (pues lo es).

En cambio, no parece que haya estimulado la dimensión vertical de la espiritualidad. Bien es cierto que algunas personas lo vivirán desde ahí, pero porque ya antes esta dimensión formaba parte de su vida cotidiana. Y me pregunto: ¿no sería un buen momento para profundizar en ella, para que nos ayude a vivir esta situación con arraigo, en lugar de esquivar sobre ella? No se trata, necesariamente, de que ahora las personas se adscriban a una religión o cosmovisión en la que no creen, como en la frase típica del avión que cae y en la que llega el consejo: “Si alguien sabe rezar, que lo haga ahora”. No. No se trata de buscar un falso consuelo que olvidar, una vez pasada la crisis (para quienes la sobrevivan). Más bien de no escapar de las preguntas que suscita la muerte, siempre presente pero ahora más inesperada que nunca para muchos, y el sentido de haber estado vivos (por un tiempo) en un determinado momento de la historia humana y del Universo. ¿Qué significa mi vida para mí? ¿Y para el conjunto? ¿Hay algo tras la muerte? ¿Perviviré más allá de esa puerta que da al mundo de lo desconocido, si es que no es, simplemente, una puerta cerrada?

En el corre-corre en el que solemos andar metidos, esto parece que sean preguntas para los que le sobra tiempo. Igual ahora, con el confinamiento y lo que para bastantes –no todos, que el teletrabajo complica el día a día en casa, sobre todo si hay niños- es un período donde se abren posibilidades de “ocio creativo” (cfr. Rosal, 2003), un ocio que nos haga más profundamente humanos y conscientes de ir más allá de lo que Maslow llamaba “necesidades de déficit” y adentrarse un poco en el campo de las “metanecesidades”.

Si aplico mi propuesta para el ciclo de la experiencia de la Psicoterapia Integradora Humanista en su dimensión transpersonal vertical, esto implica:

- **Una primera fase de receptividad sensorial desde la actitud contemplativa.**

Ello supone abrir el “ojo del Espíritu” para mirar este momento peculiar, desde una disposición a ir más allá de la visión utilitarista de no contraer ni contagiar coronavirus, ayudar a los que lo tienen y a los que sufren las consecuencias del confinamiento, convivir en forma pacífica y enriquecedora y buscar seguridad para las posibles dificultades económicas. Esta fase trata de buscar la comprensión de lo que está ocurriendo en el conjunto de la sociedad desde una visión más amplia en el tiempo y en el espacio. Una visión que abarca una humanidad que busca ser feliz, pero que a lo largo de la Historia tropieza con las piedras de los desastres naturales (la destrucción

de Pompeya en la antigüedad, los sucesivos terremotos, tsunamis, etc con los que hemos convivido, la Gran Peste Negra en el Renacimiento, las epidemias de cólera y demás pandemias...) y de los desastres artificiales creados por las limitaciones individuales y grupales del egoísmo, la avaricia, la soberbia y la falta de creatividad, que han llevado a las múltiples guerras y la explotación de unos grupos sobre otros.

Junto a ello, y en contraste, la admiración ante toda la belleza, serenidad, esperanza que nos sigue ofreciendo la naturaleza, con ese llamamiento a la vida. Vuelve la primavera, y eso no lo para la pandemia. Sigue la respiración del Universo buscando rebrotar, en un canto a la esperanza. Siguen naciendo niños, como una promesa de futuro. La actitud contemplativa significa mirar la complejidad de la Realidad con una perspectiva amplia. Sorprenderse, como hacía el poeta Mariano Roldán, al contemplar una rosa creciendo en un suburbio dejado de la mano de Dios y de los hombres. Ahora mismo, la primavera es la gran rosa colectiva que nos está creciendo a todos por aquí, en el suburbio del coronavirus. Es el aumento de luz y la mayor lentitud de la luminosidad del cielo en pasar a un azul más callado, hasta dejar que Venus anuncie el final de la tarde y la luna nos haga un guiño con su gajo, o su jugar a esconderse dando la espalda, o jugando con un burka de nubes movedizas. Eso es un regalo colectivo que nos hace la Vida.

La actitud contemplativa consiste, para los teístas, en aprender a mirarla con los ojos de la Divinidad. Para los no teístas, aprender a mirarla desde la Fuerza (*dynamis*) que sostiene y empuja el ser y la evolución de todo lo que existe.

Apertura que significa riesgo y sorpresa. Apertura que implica osadía para aceptar lo que traiga la experiencia, sea lo que sea, sin huir. Incluye aceptar encontrarse con preguntas sin respuesta, o topar con los límites del absurdo. O aceptar una esperanza negada.

Abrirse a ver estas muertes cargadas de pasado y de futuro. Como la fruta madura que, en los ámbitos naturales, cae pesada y dulce sobre la tierra que acoge sus pepitas y las guarda tapadas con el mantillo para dejar que en primavera aparezca la siguiente generación de frutales.

- **Una segunda fase de filtración: recogimiento**

Eso significa silencio, aquietamiento de la agitación. Supone esto un aislamiento, al menos relativo. Dejar quieto el móvil (lo volveréis a encontrar vivo, no asustarse) y buscar cómo estar en contacto con el propio interior, sin distracciones externas, para dejar que allí surjan los ecos que nos genera lo que nos está pasando. Las intuiciones que necesariamente precisan de un tiempo de incubación, como bien decía Wallas (1926) para el pensamiento creativo.

Sé que en estos momentos es difícil para algunas personas que tienen un espacio reducido y conviven con otras. Si esa convivencia impide esos momentos de recogimiento, siempre está la posibilidad de la cama... sin dormir, por un ratito. Esta fase implica dejar de atender a las sensaciones exteriores y concentrarse en las preguntas y perplejidades de dentro, sin interferencias de nadie. A solas con nuestro yo, exclusivamente.

- **La tercera fase, de identificación afectiva:**

Puede ahora sonar raro que la calificara de *entusiasmo*, pero con esta palabra no hago referencia a una especie de euforia, sino al significado original griego “enthousiasmós” con el que se denominaba a la reacción de la persona que vivía momentos especialmente felices durante las fiestas religiosas, sobre todo. Esa palabra alude a que tiene dentro un dios (*theoús*) que le hace vivir unas emociones por encima de las que obedecen a la cotidianidad. Lersch (1971) habla aquí de emociones trascendentes, en especial veneración y sacralidad, ante la intuición de que detrás de todo esto hay “algo o Alguien más” que dote de sentido incluso a esta tragedia que vivimos, y la convierte en relativa y llena de esperanza de futuro.

Alguna vez se ha utilizado una imagen que a mí me resulta muy expresiva: la de quienes bordan tapices. Lo hacen cosiendo por el revés, con un patrón que les han dado, sin ver el resultado hasta que, una vez concluido, le dan la vuelta a su enorme trabajo y descubren la maravilla que ha resultado de este. Para muchos, el dibujo del derecho del tapiz aparece tras la muerte, iluminando el sentido de las puntadas que parecían carecer de él.

Seguramente, para las personas que viven dentro de un marco religioso y/o espiritual integrado con convicción, esa actitud esperanzada resulta más fácil, porque tienen ese regalo del sentido del conjunto de todo –lo que vemos como bien o como mal, empíricamente- bullendo dentro. Casi todas las grandes tradiciones religiosas, teístas o no, han ido dejando en la historia un poso de esperanza para el “después” de la muerte. Casi todas, cada cual en su propia manera de expresarse, nos hablan de un “más allá” de pervivencia de nuestro ser. Las teístas, pervivencia de la propia persona, en otro estado de conciencia y de corporalidad no física. Las panteístas o ateas, a veces como retorno a la unidad divina. Sea como sea, describen un estadio superior y mejor que el actual.

Tan solo el ateísmo materialista nos habla de que todo acaba con la muerte física. Me referiré a él a propósito de la siguiente fase.

Nuestra muerte, para algunos, puede tener lugar ahora, a causa de la pandemia. Para otros, no. Pero en algún momento, pronto o tarde, nos encontrará a cada uno de nosotros y a cada uno de los que amamos. ¿Con qué ánimo enfrentamos esa espera?

Mientras tanto, es el momento también de ejercitar algo que sale de natural cuando la vulnerabilidad del otro salta a la vista: la compasión. Compasión que resulta fácil cuando vemos de una manera muy palpable el dolor o la desgracia del otro. Cuando, al pasar al anochecer por delante de un cajero, vemos a alguien durmiendo sobre cartones. Compasión y admiración cuando vemos a los que van con un carrito de super recogiendo chatarra o papeles. La compasión hacia el desconocido es típica del “entusiasmado”, de la persona penetrada por el Espíritu que vive en todos nosotros y nos hermana por dentro. Por eso los mendigos no piden en las puertas de los Bancos (de donde sale el dinero, vaya) sino en las puertas de los templos de todo signo y lugar.

Pero también la compasión y comprensión hacia las personas con las que convivimos confinados, y que igual son afectadas en su serenidad por el cambio que supone la restricción de no poder salir, del cambio de rutinas, de las necesarias limitaciones. El entusiasmo es saber mirarlas y amarlas en la belleza que existe bajo todas las capas de protección frente al estrés que les está generando esta situación. Que igual están más irritables, o perezosas, o incomprensivas... como desgraciadamente nos alarman

las noticias sobre el aumento en estos días de la violencia de género y doméstica hacia los menores.

- **La cuarta fase, de identificación cognitiva: se caracteriza por el realismo o humildad.**

Humildad viene de “humus”, tierra. Humildad es “tocar de peus a terra” como se dice en catalán. No imaginar, como hacen algunos seguidores del *rebirthing* de Louise Hay, que si nos programamos mentalmente para no morir, no moriremos. Como aspiran -o aspiraban, no sé si lo que está ocurriendo les hará cambiar los transhumanistas, a una vida sin el límite de la muerte (cosa que no le deseo ni a mi peor enemigo). ¡Vamos!, como los dioses griegos del Olimpo que, como eran eternos y no sabían qué hacer con su tiempo, montaban toda clase de conflictos para entretenerse.

Humildad es también reconocimiento de la contingencia y relativización de nuestro yo. Ahora mismo está quedando bastante claro que en las UCIS faltan respiradores y que a los mayores no se los ponen porque prefieren reservarlos para gente más joven con más posibilidad de sobrevivir. Ninguno de nosotros somos imprescindibles y, en algunas circunstancias, somos seres perfectamente prescindibles, como nos están enseñando las decisiones médicas (que no critico en absoluto) de estos días.

Humildad es también relativizar nuestros conocimientos. No somos omniscientes. ¿Qué hay tras la muerte? ¿Lo sabemos?

Aquí toca una toma de postura personal. Atreverse a hacerlo. Puede que no se logre, que sea una postural al 50% o al 70%... Pero que no sea por falta de reflexión. Sobre lo que nos dicen la ciencia y la experiencia.

Decía antes que el ateísmo materialista entiende que con la muerte se acaba del todo nuestro ser. Yo, personalmente, creo que eso es muy poco científico. Es ceñir toda la realidad exclusivamente a la apariencia sensorial. Pero eso tiene poco que ver con una visión científica del tema. Si lo tomamos así, ni el viento, ni la electricidad, ni la amistad ni la tristeza existen, porque no lo vemos sensorialmente. Vemos sus efectos. Pues bien: pensemos un poquito en el tema:

Claude Tresmontant (1980) -uno de los filósofos y teólogos favoritos de Ramón-, se pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre un moribundo y un cadáver, un segundo después de la muerte? La apariencia es la misma. Y sin embargo, a partir de la muerte el cuerpo ya no tiene una fuerza que aúne sus funciones, por lo que se desorganiza y se empieza a corromper. “Eso”, la estructura inmaterial que informaba la materia y la llevaba a realizar en forma armónica las diferentes tareas, ya no la informa. Pero, si bien tras ese abandono la materia se corrompe, etc. y ahí se acaba todo, al perder su vida individual, ¿qué ha ocurrido con la estructura informadora? ¿Ha muerto también? ¿Cómo se justifica que haya dejado de existir? Podemos llamarlo “energía individual”, si queremos, o “alma” (*ánima*, que decían en latín, porque es lo que anima al cuerpo), o en cualquier otra forma. Pero la ley de conservación de la energía (primera ley de la termodinámica) nos dice que la energía no se crea ni se destruye, sino que solo se transforma. Y las evoluciones tienden a hacerse en dirección a un estadio superior y de mayor complejidad, tal como explican los evolucionistas. Quizá entonces podemos entender que nuestra identidad –no nuestra materia corporal- ha pasado a otro nivel superior de conciencia.

Mientras, la física cuántica –en base a la relativización del materialismo positivista de la física mecanicista de Newton- nos habla del universo de la potencialidad, que en algunos casos se concreta en materia limitada en espacio y tiempo, pero que existe con independencia de tal materia. Copio un párrafo del físico cuántico Amit Goswami:

la nueva visión de la causación descendente no material es que implica una comunicación no-local en tanto que opuesta a la comunicación con señales.

[...] Con el concepto de no-localidad tenemos una consecuencia verificable experimentalmente de una metafísica basada en la consciencia. Las interacciones materiales se comportan localmente y precisan señales. Pero cuando la consciencia interactúa con el mundo no precisa de señales, solo precisa de comunicación no-local. Ciertamente es que este tipo de comunicación parece algo subjetivo. Pero experimentos objetivos llevados a cabo desde 1982 han demostrado que existen ciertamente interacciones no-locales en el mundo. Así, el materialismo científico, que se basa exclusivamente en las interacciones materiales, queda experimentalmente descartado. En cambio, a través de la experimentación podemos establecer la idea de que en el mundo existe un nuevo tipo de interacción no material. Disponemos de un nuevo tipo de causación: la capacidad causal de la consciencia (Goswami, 2018, p. 23)

No, no es muy científico inducir lo que no conocemos de lo que conocemos. Laín Entralgo, por citar un médico ilustre, nos habla cómo durante el embarazo se producen saltos creativos en el embrión y el feto no esperables a partir de lo que había. Y esa es la tónica de todo el conjunto de la evolución del Universo que nos cuentan los científicos: del Big Bang al nacimiento de la primera célula viva hay un salto cualitativo que no se puede inducir del estadio anterior de la materia. El salto de la materia inconsciente a la conciencia no se puede explicar por simple evolución. Tampoco se explica, por simple evolución el por qué, de pronto, los mamíferos superiores evolucionan a una especie (nosotros) que tiene como característica peculiar hacer y hacerse preguntas. La inducción aquí no vale.

A mí me hace gracia este diálogo entre dos fetos que corre, con los razonamientos típicamente utilizados desde las dos posturas mayoritarias, cuando debaten acerca del tema de la vida tras la muerte (como el original está en francés, os lo traduzco en los márgenes):

y tú ¿crees en la vida después del parto?

Desde luego.
¡Es evidente!

Todo esto no tiene sentido. No hay nada después del parto

¿A qué se parecería una vida fuera del vientre?

Pero ¿a quién le importa eso? Nosotros tenemos nuestro cordón umbilical y eso es lo que nos nutre. ¡Todo el mundo lo sabe!

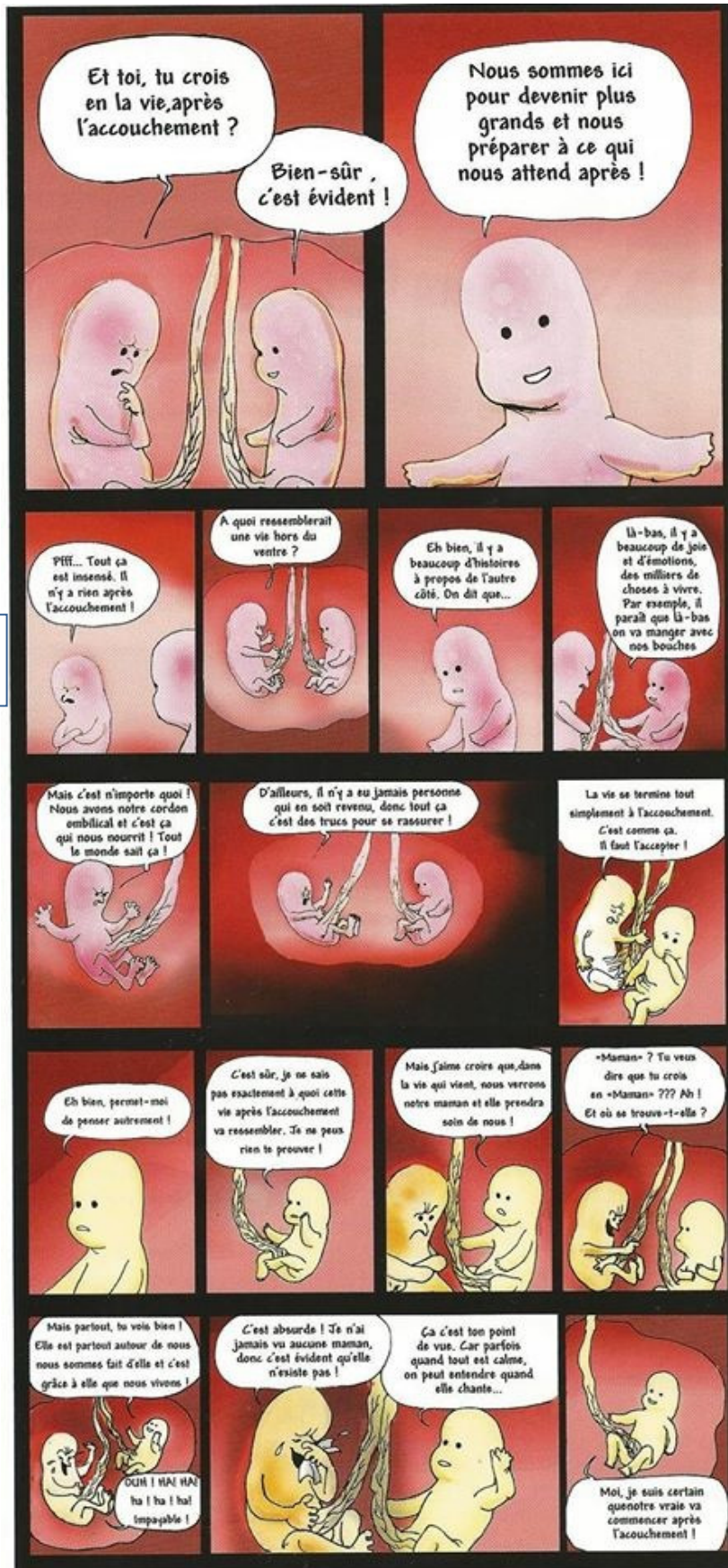
Además, no se sabe que nadie haya vuelto nunca, porque esto son trucos para consolarse

Bien, permíteme que piense de otra forma

Ciertamente, yo no sé exactamente a qué se parecerá la vida después del parto. No te lo puedo probar

¡Por todas partes!
¡Fíjate, está por todos lados alrededor de nosotros, estamos hechos de ella y vivimos gracias a ella!

¡OOH! ¡Jua, jua jua!
¡Ja, ja,ja! ¡Impagable!



Bueno, hay muchos relatos a propósito del otro lado. Se dice que...

allá hay mucha alegría y emociones, miles de cosas que vivir. Por ejemplo, parece que allá comeremos con nuestras bocas

Sencillamente, la vida acaba con el parto. Es lo que hay y hay que aceptarlo

Pero me gusta pensar que, en la vida futura, veremos a mamá y ella nos cuidará

¿"Mamá"? ¿¿¿ Tú pretendes decirme que crees en "Mamá"???
¿Y dónde está

¡Es absurdo! Yo no he visto ninguna mamá, así que es evidente que no existe

Ese es tu punto de vista. Pero a veces, cuando todo está en calma, se puede oír cuando canta...

¡Estoy seguro de que nuestra verdadera vida empezará después del parto!

Por otra parte, la experiencia ajena nos transmite centenares de testimonios de personas a las que se dio por clínicamente muertas y luego “volvieron” (esa expresión no es exacta, que conste) explicando el proceso que habían vivido en ese tiempo “muertos” según los médicos, con enormes coincidencias. A mí varias personas, amigos o clientes, también me lo han contado. Cuando Moody (1986a; 1986b) publicó un libro que reunía la descripción recogida de muchas personas, el libro causó un gran revuelo porque había una multitud de sujetos que habían vivido ese tipo de experiencia y no se atrevían a contarlo por miedo a que los tacharan de locos. Y fue tan abrumadora la avalancha de cartas añadiéndose al tema que el autor publicó un segundo libro ese mismo año. Se podría pensar que son fenómenos propios de la anoxia, como decía el cardiólogo Pym Van Lommel... hasta que le tocó ver uno de esos casos con sus propios ojos. Eso cambió su creencia, y ahora dice, en una entrevista en “La Contra” de *La Vanguardia*:

¿Y usted qué cree?

Nuestra conciencia no es más que un retransmisor para esta dimensión de nuestro ser en varias. Es como una radio que, mientras vivimos aquí, sintoniza con este universo. Nuestra muerte sólo es un cambio de conciencia, una transición. Sólo morimos en una dimensión para pasar a otras.

¿Es una convicción religiosa?

Es física cuántica. Yo no soy creyente. Muchas religiones se han acercado a esa realidad con técnicas de paso entre esas dimensiones, como la meditación o el misticismo (Amiguet, 2012).

Igualmente hay que tener en cuenta los testimonios que recoge el profesor de la UOC Lluís Pastor, que se dedica a investigar la comunicación entre vivos y muertos, cuando dice, en otra entrevista de “La Contra”

:

Quiero entender, ¡para ayudar a la gente! Debemos aceptar que no estás loco si oyes o ves a un muerto familiar: les pasa a muchos.

Sus colegas creerán que está loco...

Me da igual: ¿qué investigación puede haber más fascinante? ¡Qué reto superlativo! ¿A quién no le interesa? Esta es la mejor sociedad de la historia.., ¡pero vetamos la muerte!

¿De verdad cree que existe la comunicación entre muertos y vivos?

Decir “no existe” sin investigar sería prejuicio, y es anticientífico. ¡Rastremos indicios! Si al final no hay nada... lo habré intentado (2919)

Cada cual puede escuchar dentro de sí sus propios razonamientos e intuiciones. Pero que no sea por pereza de escucharse, ahora que el tiempo nos lo permite. Muchas personas a lo largo de la historia lo han hecho y han llegado a sus propias conclusiones.

En muchos casos, esas convicciones se experimentan en el marco de una religión, no exclusivamente como referencia cognitiva, sino también como marco donde situar las experiencias espirituales vividas interiormente por el individuo.

Como decía, en casi todas las grandes tradiciones espirituales hay siempre un gran viento de esperanza para después de ese momento. Digo “casi” porque no es así en todas. En el islam se espera una resurrección final por parte de Alláh el Clemente,

Alláh el Misericordioso. En el cristianismo, ese Dios que acoge y resucita adquiere las características de un Padre amoroso que ya dejó como testimonio la resurrección de Jesucristo. En estos dos casos, se da un estado purificación previa (para quien la necesite, que no es lo mismo Teresa de Calcuta que Hitler). En el Budismo se accede al Nirvana o al Paraíso de Buda o a la naturaleza búdica. En la fe Bahá'í se da un retorno a Dios y renacimiento espiritual. En buena parte del hinduismo se accede a la liberación final (tras una serie de reencarnaciones, equivalentes a las purificaciones de otras religiones). Pero en los Testigos de Jehová la muerte es el final total; y en el judaísmo hay bastantes variantes, la mayoría de las cuales no cuentan con la supervivencia tras la muerte.

Humildad es aquí aceptar que, como decía, no somos omniscientes, pero no por ello dejamos de hacer nuestras propias apuestas.

- **La fase quinta, de valoración, está impregnada de la subversión de los valores convencionales**

En estos momentos, eso significa salirnos de los caminos trillados, por ejemplo, lo que propongo en este escrito:

a) mirar el mal de frente, en lugar de eludirlo con pasatiempos (que también, pero no solo) y aún con ello delante, hacer espacio a la esperanza;

b) dedicar parte del tiempo a la escucha interior (reflexión, meditación, oración) para irnos transformando por dentro para prepararnos a lo que vendrá, que será fuerte.

Ahora estamos centrados, ante todo, en el escalón de abajo de la pirámide de Maslow, y estamos viendo solidaridad en abundancia. Menos entre instituciones de tipo político: estados, naciones... Veremos, cuando hayamos salido de aquí si -cuando se ponga en cuestión el segundo escalón, el de la seguridad económica- seguimos siendo solidarios y elegimos apoyar en el hoy a los apurados, o resguardar nuestra seguridad del mañana.

c) revisar nuestras prioridades. Un buen momento para realizar el “diálogo con el yo anciano” y escuchar qué podíamos haber cambiado para este período de confinamiento;

d) vivir el tal confinamiento no como una restricción a nuestra libertad, sino como un ejercicio de la misma al servicio del bien común;

e) no caer en la trampa de la descalificación a las instituciones políticas y de todo tipo envueltas en la búsqueda de una solución. No es el momento, y ante tal emergencia es normal no acertar. Puede que sí, puede que ellos no estén viviendo otros valores que los convencionales típicos de la búsqueda del voto para el futuro. Pero igual nos toca subvertir el valor de desconfianza respecto a las intenciones ajenas si no nos gustan. Demos un voto de confianza de suponer buena voluntad a todos, a “los nuestros” y a los que no lo son porque igual están haciendo todo lo que saben y pueden (y a veces saben poco y pueden poco). Y... ¿alguien se quiere cambiar por ellos?

f) revisar los valores sociales que han agravado esta pandemia, bien preparando la indefensión, bien consolidándola: las responsabilidades reales (aunque borrosas y anónimas) de quienes eludiendo impuestos restaron posibilidades a la Administración pública para reforzar la sanidad y la investigación; de las Administraciones públicas

que despilfarraron el dinero de los contribuyentes en gastos irrelevantes o partidistas; de los líderes políticos y económicos que se despreocupan de las desigualdades sociales o contribuyen a aumentarlas, incluyendo el cinismo hacia los refugiados e inmigrantes, o la continuada explotación del Tercer Mundo; de los empresarios que negaron contratos más seguros o que aprovechan el momento para realizar despidos insolidarios; de los especuladores del material sanitario; de la avaricia acaparadora e irracional de tanto comprador de papel higiénico. Me parece que es Muhammad Yunus el que dice que el nivel económico de una sociedad no se tiene que juzgar por el de los que más tienen, sino por el de los que menos tienen. Tendríamos sorpresas, en el llamado Primer Mundo, si valoramos desde ese criterio.

Pero también responsabilidad de los traficantes y consumidores de droga que causan una pandemia silenciosa de muerte y locura y ahora también, a través de los narcopisos, están contribuyendo al contagio. Los valores de una sociedad donde hay listillos que siempre prueban de jugar a ganar sin importarles la salud ajena, saltándose las normas sanitarias respecto a los alimentos, o conduciendo mientras miran el móvil. O de mil tics cotidianos que denotan ese desprecio por la vida y la salud que ahora, de pronto, todos valoramos.

A veces pienso en qué clase de sociedad es esta en la que los médicos, reiteradamente, recomiendan que aborten a las embarazadas de las que sospecha que nacerá un niño o una niña con síndrome de Down. Como si en nuestra comunidad humana no hubiera un hueco para ellos, porque se supone que son menos inteligentes (académicamente). No es de inteligencia académica de lo que anda corto el colectivo humano. Anda corto de amor, del que estas personas suelen andar sobradas, y que representan una riqueza más importante que el petróleo. Cuando encontraron en las excavaciones de Atapuerca esqueletos de niños y adolescentes que mostraban por sus características que tenían síndrome de Down, los antropólogos llegaron a la conclusión que esta sociedad prehistórica protegía a estos niños y les daba cuidados especiales, pues de otra forma no habrían podido llegar a sobrevivir hasta esas edades. Bueno, me pregunto si hemos avanzado en civilización, en civilización de verdad la que cuida a los más débiles- o estamos en un nivel por debajo de Atapuerca.

- **Viene ahora la fase sexta de decisión, caracterizada por la adhesión al Misterio**

En mi libro primer sobre Psicología Transpersonal, me refería a esta fase como integrada por varias modalidades:

- a) Una decisión de adhesión personal cognitiva, afectiva y orética a la realidad de la existencia de un Absoluto, se trate éste de una Realidad Divina abstracta, una Ley Universal, un Ser Suprapersonal, la dimensión espiritual de la persona, etc
- b) Una decisión de adhesión personal al proyecto o lugar que el/lo Absoluto parece haber elegido para el sujeto. Y hablando de la intuición de ese proyecto, digo que el sujeto puede percibirlo

en un momento o momentos determinados y venirle sugerida por el propio curso de su vida vivida en forma orientada hacia el Misterio. Las mismas circunstancias que se nos van deparando pueden ser leídas como llamadas a vivir dentro de esas realidades impuestas por la dinámica de la vida, como el lugar apropiado desde donde desarrollar ese proyecto en conformidad con el Espíritu. Ello incluye también la aceptación de cambios no proyectados ni

deseados por la persona (una enfermedad que impide ejercer una profesión, el deterioro procedente del propio paso del tiempo, el hecho de no tener hijos o pareja etc.) como hitos que van señalando el camino, a lo largo del tiempo, por el que debe discurrir la vocación idiosincrásica (Gimeno-Bayón, 2015)

c) “Una serie de decisiones cotidianas, habituales. Al igual que ocurre en las grandes decisiones, también éstas se orientan a la realización concreta de los proyectos más globales a los que nos hemos referido” (*Ibidem*).

Pero... ¿Cómo podemos, en estos momentos, realizar una adhesión a un Misterio, que nos aparece bajo la forma de un Destino cruel para tantos, un Absoluto que se ceba en causar dolor a personas, también a buenas personas que no han hecho en su vida más que entregarse a los demás? ¿Qué clase de masoquismo sumiso implicaría ello?

Aquí, necesariamente, tropezamos con el absurdo... o lo desconocido. Hay muchas personas que han vivido experiencias llamadas “místicas” que les han permitido comprender que bajo todo este dolor, como en los dolores del parto, está gestándose y naciendo un mundo como ni siquiera nos atrevemos a soñar, de puro utópico: un mundo unificado en el que son las leyes del amor las que imperan. Por poner un ejemplo que algunos conocéis (porque Ramón lo citó recientemente, en su ponencia de la APIH), el del psiquiatra ateo Richard Maurice Bucke. Este, describiendo la experiencia cumbre que marcó su vida, dice:

vi que todos los hombres son inmortales, que el orden cósmico es tal que, sin duda, todas las cosas trabajaban juntas para el bien de todas y cada una de ellas; que el principio básico del mundo, de todos los mundos, es el que llamamos amor; y que la felicidad de cada uno y de todos es, a largo plazo, absolutamente segura (Bucke, R, cit. en James, W., 1986, p. 300).

No es una experiencia de unos pocos, ni de personas con un determinado marco religioso. Las *Mónadas* de Plotino, están lejos de las descripciones de Mira Bai y su relación con Krishna, o de Juan de la Cruz con el Amado. Pero todas ellas llevan esa misma marca de convicción de la bondad del proceso. Maslow recogió muchas experiencias cumbres, precisamente de personas psicológicamente muy sanas. No se trata de aceptar sin más las experiencias de otros, pero igual sí de abrir una rendija a la esperanza. Y algunos de los que leéis esto sabéis en lo más íntimo de este bullir confiado y convencido de esa esperanza.

Y esa adhesión significa poder ver en perspectiva el lugar único que cada sujeto tiene en el conjunto de la historia, lugar con unas posibilidades para ayudar en la gestación de ese nuevo universo que solo el posee. Eso es la adhesión al Misterio, trasladado a la aceptación y desarrollo de las propias capacidades al servicio del proyecto colectivo en el que cada persona es importante porque es imprescindible. No sé quién –creo que Teresa de Calcuta- decía que, total lo que uno haga es como una gota en el mar. Pero si no lo hace, al mar le faltará esa gota. Y me viene a la memoria ahora un poema bien hermoso de César Vallejo:

MASA

*Al fin de la batalla,
y muerto el combatiente, vino hacia él un hombre
y le dijo: “No mueras, te amo tanto!”
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.*

*Se le acercaron dos y repitiéronle:
“¡No nos dejes! ¿Valor!
¿Vuelve a la vida!”
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.*

*Acudieron a él veinte, cien, mil, quinientos mil,
clamando: “Tanto amor y no poder nada contra la muerte!”
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.*

*Le rodearon millones de individuos,
con un ruego común: “¡Quédate hermano!”
Pero el cadáver ¡ay! siguió muriendo.*

*Entonces, todos los hombres de la tierra
le rodearon; les vio el cadáver triste, emocionado;
incorporóse lentamente,
abrazó al primer hombre; echóse a andar...*

- **la fase séptima corresponde a la movilización energética**

Se trata ahora de buscar cómo crear la suficiente energía para llevar adelante la acción transpersonal. Yo he puesto, como los recursos más frecuentes en las diferentes tradiciones espirituales, la meditación, la oración y el rito, e igualmente las imágenes, objetos, músicas, etc. que recuerden esa dimensión (velas, incienso, y cosas similares).

También entiendo que el rito comunitario es muy importante, sobre todo en tiempos difíciles en que necesitamos sentir la fuerza que solo nos da el hecho de ser un grupo luchando por una misma motivación. El rito fortalece porque como tiene una parte sensorialmente expresiva, comunica con mucha intensidad el sentimiento de unión colectiva.

Para mí, en estos momentos, son importantes los ritos de los aplausos. Desde el balcón, y al adelantar la hora en que todavía hay luz cuando salimos, nos podemos ver las caras los que estamos más cercanos, enviarnos saludos y sonrisas... Es un instante en que (¡ay, no sabía que aplaudir cansaba tanto los brazos!) un grupo de desconocidos nos transmitimos ánimo y cordialidad para seguir, rendimos homenaje a quienes tanto se lo merecen, y de pronto perdemos la timidez social y mostramos que estamos más unidos de lo que nuestra aparente indiferencia con los vecinos que nos cruzamos induce a pensar...

Pero también me parecen muy hermosos otros ritos de estos días: el ponerse los guantes al ir al súper, como símbolo de nuestro compromiso por cuidar a todos, que nadie resulte dañado por nuestra irresponsabilidad tocando los paquetes o los alimentos, o el apartarse al máximo por la acera, cuando nos vamos a cruzar con alguien. Los -por otra parte dolorosos- símbolos de las persianas bajadas en las tiendas habituales, como un luto que todos compartimos, mientras esperamos el alivio de su apertura futura.

El rito nos dice que estamos todos en el mismo barco. Siempre lo hemos estado. Pero ahora se hace más palpable. ¿Por qué? Quizás porque la pandemia nos toca o puede tocar a cada uno de nosotros, no solo a los que están lejos. El coronavirus (como destacaban las “Danzas de la Muerte” medievales, que antes cité) no distingue entre ricos y pobres, poderosos e insignificantes, europeos, africanos, americanos...

¡Ojalá esta movilización necesaria haga que sobreviva este empuje que nos hermana, y la conciencia de unidad dure más allá de estos días de apuro!

También en estos días las redes sociales y la comunicación telemática está siendo un recurso importante de movilización: convocatorias de voluntariado, reuniones con las personas aisladas, canalización de ayudas tanto sanitarias como alimentarias... Y también las comunicaciones intrafamiliares, interesándonos los unos por los otros, garantizando que todos están bien o buscando cómo ayudar a los que no lo están tanto.

Pienso en la suerte que tenemos de disponer de estas posibilidades, y me entristece pensar que hay una gran parte de la población que no dispone de ellas, ahora que – más que nunca- se revelan tan importantes. No estaría de más que sirvieran para continuar nuestra movilización y lograr que la conexión digital sea posible para toda la población mundial. Hace muchos, muchos años, escuché en una conferencia a un pionero de la revolución digital en nuestro país (Joan Majó) que explicaba que en el mundo del futuro las diferencias sociales no serían los ingresos económicos sino la conexión o no a la red. En aquellos momentos yo ignoraba cómo de sabios eran sus pronósticos. Ahora que todos lo sabemos, es de justicia luchar porque no haya marginados digitales.

- **La fase octava, de planificación, en el terreno transpersonal vertical, viene caracterizada por el desapego.**

Eso significa que, aunque hagamos planes para conseguir un objetivo bueno en sí mismo, también nos toca estar desapegados a nuestros mismos planes, porque la realidad nos los puede tumbar de un momento a otro.

Desapego significa dejar partir todo aquello que estorba y nos retiene en nuestro camino. Desapego, ahora, significa abrirse a las exigencias del presente, adaptarse a las novedades que nos traen, sin insistir tercamente en nuestros postulados y planes, cuando estos son desmentidos por lo que va ocurriendo.

Nunca como ahora tenemos delante de la nariz tan de cerca el principio que repite el budismo, sobre la impermanencia de la realidad. Lo que imaginamos que va a durar, nos sorprende con sus cambios. Intentar aferrarse a nuestras previsiones, puede impedirnos asumir los acontecimientos imprevistos que van ocurriendo. Uno de mis principios es: “no te pelees con la realidad, que ella siempre gana”. Los planes que realicemos puede que tengan que tirarse a la basura porque lo insospechado nos coge sin plan que afrontarlo y tengamos que ir redefiniéndolos momento a momento. Por eso mismo se entiende el comportamiento un tanto caótico de algunas de nuestras instituciones y nuestros políticos –algunos en su afán de utilizar planes conocidos ante lo desconocido- y nos toca tener comprensión.

Nosotros, por nuestra parte, tenemos por delante la tarea de ir indagando qué nos permiten hacer nuestras circunstancias, tan variables de un día a otro. Hacerlo con humildad y confianza, desde la poca capacidad de leer el futuro que ahora mismo tenemos, pero empleando todas nuestras habilidades de solventar problemas de una manera digna. Y aceptar pasar por el desapego de algunos bienes de todo tipo que teníamos, y que ahora se nos revelan como prescindibles: salir a la calle, tener de todo en la nevera, tener asegurado económicamente el futuro, e incluso saber despedirnos amorosamente de algunas personas que fallecen, en la confianza de que el amor es más fuerte que la muerte. A Carl Rogers, en los encuentros de Castelldefels del año 1982 a los que asistimos Ramón y yo, alguien le preguntó si creía que había vida tras

la muerte, y él dijo: “Antes de la muerte de mi esposa, no creía que hubiera nada más allá. Pero ahora que ella ha fallecido, pienso lo contrario”.

- **La fase novena, de ejecución de la acción, la caractericé como “absorción en la danza” o actuación armoniosa.**

Lo quise calificar en esta forma imaginando que el conjunto del universo es una gran danza que bailan todos los seres. En esta inmensa coreografía, cada uno de los participantes, si queremos que sea un baile armonioso, necesita realizar sus propios movimientos de manera cuidada y entregada a ellos. Cuando digo “entregada” me refiero a compromiso con todo el ser. Hace unos años se hizo un estudio científico curioso, referido a los/las artistas –creo que se refería solo al flamenco- que “tenían duende”, según la percepción de los entendidos (aunque no sabían definir exactamente en qué consistía eso), respecto a los que no lo tenían. Pues se encontró, a través de unas tomografías, que los que “tenían duende” al bailar reflejaban el aumento de la temperatura corporal en una serie de zonas que no estaban implicadas en el movimiento a realizar, en sí mismo. Mientras, quienes “no tenían duende” realizaban los mismos movimientos externos, pero no subía su temperatura corporal en esas zonas.

A eso me refiero: a dejarnos absorber en la danza universal para “bailar con duende” nuestra vida, nuestras acciones cotidianas o extraordinarias, sean las que sean, para ayudar a que el conjunto del movimiento humano sea lo más bello, preciso y armonioso posible. Pero para eso es preciso dejarse invadir interiormente por la música. La música del espíritu que habita dentro de cada ser.

Es poner atención al movimiento necesario, por encima de si es o no fácil o difícil, de qué pensarán los otros, de qué consecuencias me va a reportar... Ahora toca dejarse llevar por la melodía interna que enlaza mi danza con la de los otros y vivirla en forma absorbente, total, como si este momento fuese eterno.

Sabemos que después de estos días lo más probable es que tengamos que afrontar situaciones sociales muy difíciles. Tendremos que realizar movimientos que no hemos ensayado. Ya nos lo irá dictando la Vida.

Ahora, nos toca concentrarnos en el momento de hoy, de realizar con toda nuestra implicación las tareas, generalmente pequeñas, que nos tocan: la tarea de la convivencia, o la limpieza, o el voluntariado a distancia... Son momentos para, como decía Otto Rank (1932), mostrar que somos “artistas creadores” de lo cotidiano.

- **La fase décima, del encuentro, viene caracterizada por la unión mística.**

Esto puede sonar muy raro, pero si hablamos de la dimensión transpersonal vertical, así es. Es contactar con lo Absoluto latiendo bajo lo relativo, lo contingente. Es “estar en sintonía” con la dimensión espiritual que late en el interior mismo del mundo empírico, histórico.

El encuentro no tiene por qué ser algo extraordinario y excesivo. Maslow, después de haber prestado mucha atención a las “experiencias cumbre”, que sí son muy especiales y que no todo el mundo ha tenido, llegó a la conclusión de que son más relevantes las “experiencias meseta”, porque mientras las primeras sucedían sin la intervención del sujeto, eran excepcionales y podían ocupar un tiempo muy emocionante e intenso, podían desaparecer sin dejar rastro. En cambio, las

“experiencias de meseta” tenían más que ver con la voluntad del individuo, con su disposición contemplativa y apertura espiritual ante la realidad. Maslow pudo observar cómo las experiencias de meseta que él estudió, se podían sostener en el tiempo y eran integradoras, porque junto a una indudable dimensión afectiva, tenían también un marco cognitivo que les permitía a los sujetos vivir en forma unificada. Y ponía como ejemplo el de una madre viendo jugar a su hijo pequeño, embelesada ante la belleza del momento, en el que la gracia lo llena todo. Esas experiencias nada llamativas pueden ir transformando el interior de la persona y llevarla a vivir de una manera más profundamente espiritual, no solo unos momentos, sino toda la vida, empapada de esas experiencias de gratitud y belleza como la lluvia fina cala la tierra para hacerla fecunda.

Esas experiencias meseta son posibles gracias a la vivencia profunda y sana de las fases anteriores.

Pero... ¿y ahora? ¿Es que nos vamos a embelesar con tanto dolor como estamos contemplando y estamos suponiendo para el futuro? ¿Qué tiene de gracioso el agotamiento de los sanitarios y de los servicios indispensables? ¿Qué tiene de bello la muerte de tantas personas sin el consuelo de sus familiares cogiéndoles la mano? ¿Qué tiene de hermoso y alentador los necesarios ERTES y muchos innecesarios despidos? ¿No nos damos de bruces con lo que se ha dado en llamar “el misterio del Mal”?

Pero alguien, no recuerdo qué autor, señala agudamente: ¿y “el misterio del Bien”? ¿Cómo se explica el altruismo inteligente que se está expandiendo como la pólvora y generando alternativas creativas al desastre con el que nos encontramos? ¿Cómo personas- ocupadas habitualmente con salvar el pellejo propio y de sus familiares- profesionales de todo tipo, están reconvirtiendo las habilidades de su profesión (fabricantes, psicoterapeutas, transportistas, militares, tractoristas, profesores, canguros, agricultores, etc.) al servicio de la comunidad, voluntarios de todo tipo, tractoristas y militares que desinfectan residencias de ancianos, colegios que se convierten en manantial de bocatas para los sanitarios, los autobuseros que trasladan enfermos, los que reinventan la industria cartelera y la convierten en fábrica de batas sanitarias, los restauradores que ahora llenan bolsas y bolsas de comida para los sin techo, encargados de gasolineras que ofrecen comida y ducha gratis...? ¿Es que no hay para embelesarse con la bondad básica del ser humano? ¿Es que no hay para admirarse de tantas personas como guardaban en su corazón un capullo cerrado de esplendor generoso, que florece con todo su aroma al contacto con la necesidad del otro? ¿Es que no está todo el ambiente impregnado de la fragancia de tanta solidaridad que emana de todo tipo de personas, en especial de las más anónimas y sencillas? Por no hablar de esos sanitarios en todos sus grados y variantes que están en primera línea de la batalla contra la pandemia, que afrontan decisiones difícilísimas, que –agotados como están- aún sacan algún instante para darle la mano a una persona desconocida que está muriendo sola. Sí, el misterio del Bien, y de dónde surge tanto deseo sincero de acudir a remediar las necesidades del otro, olvidándose de las propias, es tan inexplicable como el misterio del Mal, y nos permite mirar con confianza al colectivo humano anónimo y bondadoso.

Muchos de vosotros recordaréis –por haberlo practicado en el máster o en la V Jornada de la APIH, en la clausura- el ejercicio de “Empujando el Mundo” (si alguien no lo tiene, que me lo pida). Ahora podemos constatar cuántos miles, millones de personas, están colaborando con su respiración entrañable y cálida en empujar el mundo hacia la luz.

Ahora es el momento de encontrar, bajo la piel del dolor y la angustia, ese Misterio del Bien (que algunos llaman Lo Santo, o Dios, o Realidad Fundante o Brahma, o Naturaleza Búdica, o...) y descansar en él, respirándolo y agradeciendo su potente presencia inserta en la condición humana. Su profunda belleza moral, reconfortándonos y sintiéndonos orgullosos de pertenecer a esta especie que es capaz de ello en forma tan sencilla, realizando esa tarea crecedera como si no tuviera importancia. ¿Importancia? No sé. Significado: mucho.

- **La fase undécima, de consumación, que implica una transformación.**

La persona sale de esa experiencia de encuentro con el Misterio del Bien impregnada de él. Algo cambia en su interior y lo hace más...¿más qué? más sabedor de que hay una profundidad en la realidad que igual antes escuchaba de oídas pero ahora ha experimentado, aunque no sepa expresárselo, como no sabía alguien que dominaba tan bien la expresión verbal, como Juan de la Cruz, y que se limita a decir “un no sé qué, que queda balbuciendo”. Algo tenemos que aprender de esta gran crisis. Un no sé qué, pero no podemos dejar que pase y beber sus amargos tragos sin llevarnos ninguna enseñanza que nos haga más sabios y más humanos. Y más divinos, si se me permite la expresión, más parecidos a lo que para nosotros es sublime, lo que nos hace crecer en ese salto cualitativo del que antes hablé y que nos sitúa un poco más arriba de lo que antes éramos. Más crecidos, más amplios y más hondos.

No se trata solo de la ampliación que surge en la dimensión transpersonal horizontal, en la que salimos de la comunión con los otros con un corazón más ancho, donde cabe más gente y donde nos identificamos más fácilmente con los demás (no en plan confluyente, sino vincular). Ahora es que salimos más arraigados en el sentido del tiempo, del proceso evolutivo, del significado positivo de la Historia (en la que transitamos individualmente un breve trayecto empírico) a la luz del Misterio del Bien, aunque no sepamos conceptualarlo. No necesitamos conocer la fotónica, basta con dejarse iluminar.

Sería bien triste haber pasado todo esto, y lo que parece que vendrá, sin que hubiera servido más que para contar anécdotas de a través de qué canal hacía yo la recomendada gimnasia para el encierro y cosas así.

- **En la fase duodécima, la del relajamiento, hablo de des-centramiento.**

¿A qué me refiero con ello? Pues que, mientras vamos cerrando el proceso, nos vamos desidentificando progresivamente con nuestro ombligo individual y colectivo, nos vamos comprendiendo como parte de un Todo en el que, por supuesto, se incluye el conjunto de una realidad – y eso bien lo subraya la ecología- no antropocéntrica, sino cósmica. Relativización de la autoimportancia de los problemas identificados al servicio individual, o de mi pequeño colectivo, o mi pequeño país, o mi pequeña humanidad, y situarlos en un marco más amplio de sentido.

Sabernos cómplices de todo lo que existe. ¿En qué somos cómplices? En que somos vulnerables. Todos. ¿Recordáis el juego de “piedra, papel, tijera”? Todos nosotros frágiles, expuestos a ser atacados o aniquilados por una gota de agua persistente, como la roca horadada, o por un coronavirus. Cómplices y compasivos en nuestra vulnerabilidad. Hermanos, sí, de la roca y del agua (¡tan vulnerable a la contaminación, precisamente!).

Pero ese des-centramiento es también no solo para este descentramiento horizontal, sino vertical. Saber que nuestro centro no está en nuestro pequeño yo, sino más adentro o más afuera (como queráis, o las dos cosas al mismo tiempo). Nuestro centro está guardado en el meollo del Misterio del Bien. En ese soplo que, como decía Agustín de Hipona, es *intime intimior meo*: más adentro de mi propia intimidad. Y cada cual que lo llame como quiera, porque no tiene nombre.

- **Llegamos al final del proceso, a la fase decimo tercera o de relajación en el abandono al misterio.**

Yo tengo una amiga (iba a decir “tuve”, pero no es cierto, porque sigo teniéndola) que se pasaba el rato haciéndose preguntas hiperlógicas. Es la que describí en el libro de casos de *Teresa la niña modelo*, con la que, tras acabar la terapia, seguí relacionándome hasta su muerte. No paraba de buscar explicaciones sobre la vida, la muerte, el origen del universo, la presencia del mal y la injusticia, el sufrimiento del inocente, que le proporcionaran respuestas razonadas y razonables. Difícil cuando la Vida es injusta e irracional, vista desde la perspectiva empírica. Nos reíamos juntas de su incapacidad de parar “la busca del Arca perdida” o algo así. Cuando le quedaban dos o tres meses de vida (murió de cáncer, y ella lo sabía) un día me dijo: “¿Sabes, Ana? Ya he dejado de preguntar. He hecho un pacto con el Misterio”. Se relajó y se dedicó lo que le quedaba a disfrutar de sus hijos y sus nietos, sin más. Se había abandonado, confiada, al Misterio del Bien.

Es a eso a lo que me refiero con esta fase. Al abandono confiado, como un bebé en brazos de su madre o de su padre, en la experiencia y expectativa de saberse amado y protegido.

Una joya literaria clásica

Si habéis logrado llegar hasta aquí... No puedo resistirme a copiaros uno de los más bellos textos de la literatura clásica, recogiendo una reflexión sobre el sentido de la vida y de la muerte (cuando lo psicocorporal se divide en dos: psico y corporal). Es el soneto de Quevedo, *Amor constante más allá de la muerte*. Como es un poco oscuro, si no se manejan las imágenes de la mitología que están detrás, si al leerlo lo entendéis solo a medias, debajo os pongo una explicación.

*Cerrar podrá mis ojos la postrera
sombra, que me llevare el blanco día,
y podrá desatar esta alma mía
hora, a su afán ansioso lisonjera;*

*mas no de esotra parte en la ribera
dejará la memoria en donde ardía:
nadar sabe mi llama la agua fría,
y perder el respeto a ley severa:*

*Alma a quien todo un Dios prisión ha sido,
venas que humor a tanto fuego han dado,
médulas que han gloriosamente ardido,*

*su cuerpo dejarán, no su cuidado;
serán ceniza, mas tendrán sentido;
polvo serán, mas polvo enamorado.*

Ahora, con comentarios:

*Cerrar podrá mis ojos la postrera
sombra, que me llevare el blanco día,
y podrá desatar esta alma mía
hora, a su afán ansioso lisonjera;*

Quevedo se refiere al momento de la muerte utilizando las figuras mitológicas de “las horas” en la que tres semidiosas se ocupan de ir devanando el hilo de la vida de cada persona. Hay una (la Parca romana) que se encarga de cortar ese hilo cuando tiene la longitud que le ha otorgado el Destino. Podríamos retraducir el cuarteto diciendo que se podrán cerrar sus ojos que ya no verán más la luz, y la Parca, afanada en realizar cuidadosamente su tarea de cortar el hilo de la vida,

*mas no de esotra parte en la ribera
dejará la memoria en donde ardía:
nadar sabe mi llama la agua fría,
y perder el respeto a ley severa.*

Siguiendo con la utilización que hace de la mitología de los clásicos antiguos, se suponía que al morir el alma era llevada en barca por el barquero Caronte a la otra orilla de la laguna Estigia, que significaba el paso al mundo del más allá. Durante el trayecto, se perdía la memoria de todo lo que se había vivido. Quevedo aquí desafía las leyes que rigen esos momentos y dice que su memoria no se va a quedar en la otra orilla, sino que seguirá en ese mundo de después de la muerte porque la llama de su amor es tan potente que sabe nadar por encima del agua.

*Alma a quien todo un Dios prisión ha sido,
venas que humor a tanto fuego han dado,
médulas que han gloriosamente ardido,*

Aquí recurre Quevedo a la imagen de su alma como el lugar donde ha habitado el Dios del Amor (Cupido) sin poder escapar de ella, como si estuviera en una cárcel, y que el cuerpo, simbolizado por las venas y las médulas óseas, ha estado atizando el fuego del amor y ardido en él.

*su cuerpo dejarán, no su cuidado;
serán ceniza, mas tendrán sentido;
polvo serán, mas polvo enamorado.*

Con el cuidado, se refiere al vínculo amoroso, que no puede morir ni reducir a la materia, y perdura más allá de la forma que esta adopte, o incluso cuando la pierda (como ocurre con el polvo).

Si os han servido las aclaraciones, volved ahora a leer el soneto y disfrutar de su perfección y hermosura.

Mientras estábamos confinados, nos brotó la primavera. Buen momento para enamorarse de la humanidad, de la realidad toda y del Espíritu del Bien que habita en el interior de cada ser (incluso si lo tienen en estado de hibernación) y cuya fragancia podemos aspirar, si afinamos un poquito el olfato.

Referencias bibliográficas

- AMIGUET, LL. (2012). Pim van Lommel, cardiólogo; investiga experiencias después de la muerte (EDM). *La Vanguardia*, 05/06.
- BERNE, E. (1983). *Introducción al tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo (Traducción del original en inglés de 1978).
- COWLES-BOYD, L. y BOYD, H. (1980). Play as a Time Structure. *Transactional Analysis Journal*, X, 5-7.
- GIMENO-BAYÓN, A. (2015). *Psicología Transpersonal. Una visión personal*. Lérida: Milenio.
- GOSWAMI, A. (2018). *El libro que lo responde todo. De cómo la ciencia cuántica explica el AMOR, la MUERTE, y el sentido de la VIDA*. Rubí: Obelisco (Traducción del original en inglés de 2017).
- JAMES, W. (1986). *Las variedades de la experiencia religiosa*. Barcelona: Península.
- KÜBLER-ROSS, E. (1975). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo (Traducción del original en inglés de 1972).
- LERSCH, PH. (1971). *La estructura de la personalidad*. Madrid: Scientia (Traducción del original en alemán de 1966).
- MOODY, R.A. (1986a). *Vida después de la vida*. Madrid: Edaf (Traducción del original en inglés de 1975).
- MOODY, R.A. (1986b). *Reflexiones sobre Vida después de la vida*. Madrid: Edaf (Traducción del original en inglés de 1977).
- PASTOR, LL. (2019). Oír, ver o tocar a un familiar muerto... ¡no es estar loco! *La Vanguardia*, 29/08.
- PERLS, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- RANK, O. (1932). *Art and artist: Creative urge and personality development*. New York: Knopf.
- ROSAL, R. (2003). *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la Psicología*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- SCHIFF, A. y SCHIFF, J. (1971). Passivity. *Transactional Analysis Journal*, I, 1, 71-78.
- TRESMONTAT, C. (1980). *La mística cristiana y el porvenir del hombre*. Barcelona: Herder.
- VALLEJO, C. (2020). Recuperado de www.poemario.org/masa/
- WALLAS, G. (1926). *The art of thought*. New York: Harcourt Brace.
- ZOHAR, D. (1997). *ReWiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations*. San Francisco, CA: Berret-Koehler Pub. Inc.
- ZOHAR, D. y MARSHALL, I. (2001). *Inteligencia espiritual. La inteligencia que le permite ser creativo, tener valores y fe*. Barcelona: Plaza y Janés (Traducción del original en inglés de 2000).

Un gran abrazo a tod@s

Ana