

La mordedura de la soledad

Unas palabras a los impares

Ayer impartí una conferencia a un colectivo que se autodenomina “impar”. Se trata de una especie de club formado por personas que viven solas, y que de alguna forma se identifican entre sí compartiendo las aspiraciones y necesidades inherentes a este modelo de vida.

El caso es que por la razón que sea no conviven con una pareja en sus respectivos hogares, aspecto que los denomina como “impares”. Se trata de un numeroso grupo personas que se reúnen en diferentes lugares en donde celebran comidas, y a veces tal y como sucedió ayer en la noche, abren un foro e invitan a un “experto” a desarrollar los temas que más les interesan.

Cuando llegué al escenario observé que el número de hombres y de mujeres estaba equilibrado, cosa que en temas de desarrollo personal no es muy frecuente ya que la balanza suele estar más inclinada en el platillo de las mujeres. Un aspecto que en múltiples ocasiones ha sido objeto de análisis y que ya está totalmente asumido y entendido por todos.

Tras una presentación de mi persona a cargo de los organizadores, se mencionó el título de mi conferencia como el gran reto que tiene ante sí la vida del impar:

“Del dolor de la soledad a la alegría primordial del Ser”,

Al poco de comenzar, sentí que mis palabras brotaban mientras leía en el corazón de mi propia realidad como persona también impar que en su momento ha enfrentado las mismas problemáticas. Observé que lo que allí comenzaba a expresar tenía toda la carga de ser algo plenamente sincero y vivencial.

Las ideas fluyeron así:

“Reconozco que mientras la soledad acaba siendo una bendición, el aislamiento por el contrario es una patología. Muchos hombres y mujeres de la sociedad actual enfrentan a edades maduras una revolución en su trayectoria de vida que les obliga a tener que reinventarse a sí mismos. De pronto y tras una serie de acontecimientos se ven abocados a afrontar la soledad. De la noche a la mañana tienen que aprender a gestionar su mundo afectivo y establecer vías de comunicación personal sin la pareja habitual con el fin de abrir espacios de intimidad, un aspecto que sin duda todo ser humano precisa para alimentar su apertura y crecimiento.

Y así como quien más quien menos, a lo largo de su vida ha sido instruido en materias académicas tales como en su día fueron las matemáticas o la historia y la geografía, por el contrario, en el campo emocional es muy común padecer una carencia de desarrollo. Este hecho señala que muchas personas adultas al volver a nacer al mundo emancipadas de sus parejas, se sientan como “analfabetos emocionales”. En este sentido, es frecuente ver a sujetos competentes que teniendo una brillante cabeza y pudiendo lograr éxitos con notable eficacia, sin embargo en el área de las relaciones íntimas, se muestran totalmente inválidos a la hora de afrontar la gestión de algo tan sutil y vivencial.

La dependencia emocional

En muchos casos la raíz de esta insuficiencia está en que muchos hombres y mujeres vivieron su juventud durante una época en la que se vieron abocados al modelo clásico de desenchufar de su madre o en su caso de su padre, para de inmediato, reenchufar en la novia o novio de turno con quien posteriormente se casaron. Son seres que siguiendo el modelo de la época salieron adelante tal y como se esperaba de ellos, sin enfrentar su proceso de individuación y sus consiguientes experiencias de soledad, antes de emprender el futuro ciclo de convivencia en pareja.

Y sucede que tras vivir casi toda una vida en la dependencia de sus cónyuges un compartir y consultar prácticamente todo, de pronto se ven enfrentados a un cambio demoledor. Sucede que ya los hijos han crecido y, en muchos casos, la pareja se ha roto. Se trata de hombres y mujeres que conforme acceden a su forzada soledad se enfrentan al “mono” de una convivencia que a lo largo de años se ha incrustado de tal forma en el psiquismo de cada cual que sus efectos ansiosos y desgastadores pueden equipararse a la adicción de sustancias como lo puedan ser la heroína o el tabaco.

Y lo más revelador de todo esto es que no hay culpables ni víctimas. Hay simplemente un problema que resolver, una crisis que tal y como es la vida, será la gran oportunidad evolutiva de estos seres que vuelven literalmente a nacer.

El dolor y la oportunidad de crecimiento

Una gran parte de tales personas que han enfrentado este revolucionario cambio que se produce en la separación todavía no han comenzado a oír la verdadera música de fondo que trae el evento. Por doloroso y confuso que sea el momento, la vida señala con múltiples toques que aquello que les está sucediendo, lejos de ser entendido como una desgracia, puede estar anunciando el gran renacer. Una nueva visión expandirá su consciencia y aportará el regalo de un renovado sentido a sus vidas. Saben que la vida escribe recto con líneas torcidas y quien más y quien menos intuye que por más difícil que sea el trecho que atraviesa, somos seres en crecimiento y cambio permanente. Con el paso del tiempo, saben que nadie se cambiará por el yo anterior al cambio.

En este sentido, uno de los elementos que de entrada tiene que aprender el recién nacido al “mundo impar” es a gestionar su “red de afectos” que a su vez supone una de las necesidades más básicas que debe satisfacer. En este campo, es frecuente observar los “cuelgues” y obsesiones que muchas personas todavía arrastran de anteriores parejas con las que mantienen la antigua relación de dependencia, esperando que tales ex compañeros todavía puedan cambiar, y en tal caso se vean abocados a repetir el disco de sus íntimos patrones de relación.

La nueva pareja será mi panacea

Muchos de los citados recién llegados al mundo “impar”, durante todavía un largo periodo después de la separación, piensan que la solución a su problema llegará en el encuentro de la pareja ideal. Una creencia que les lleva a buscar como hurones en la madriguera de cada reunión por si el milagro aparece y comienzan el romance reparador. En la mayoría de los casos, cuando sucede este encuentro y al poco de recorrer la nueva relación, se pone de manifiesto la repetición de patrones emocionales tóxicos que permanecen sin revisar, y que en la mayor parte de los casos, contribuyeron al deterioro de la anterior relación.

Al poco tiempo si el impar enfrenta otro final de relación que todavía muchas personas denominan como un nuevo “fracaso”, (desgraciadamente así es vivido tal desenlace por muchas personas, en vez de ser interpretado como un aprendizaje) el impar puede blindarse emocionalmente y comenzar a repudiar sentimientos que entierra en los sótanos de su persona. En muchos casos sucede que desconecta una parte muy hermosa y atractiva de sí misma por la que irradiaba la alegría primordial. Tan sólo deja a la vista cierta rigidez, defensas separativas, desconfianza y un amargo sentido de la vida ante cualquier invitación a la frescura de la conexión interior. Su dolor la repliega hacia dentro mientras espera que el paso del tiempo lo cure todo.

Son tiempos en los que el miedo puede sustituir al amor, y por su parte el poder y la manipulación a la entrega y la veracidad. Son tiempos en los que ante la realidad espiritual se pueden instalar creencias cargadas de desencanto y sequedad que hablan tan sólo de un mundo pragmático y materialista. Se trata de una realidad que se conforma con los sentimientos de frustración y fracaso que invade el mundo recién abierto de una soledad todavía no aprendida. Son tiempos en los que la visión positiva de la vida y el cálido flujo de la ternura suenan a “película”, enmascarando los sentimientos en un parloteo dialéctico que trata de ocultar la propia sensibilidad.

El blindaje emocional

Para salir de este íntimo fortín que se monta el recién nacido “impar”, se refugia en los hijos o se inunda de trabajo de forma compulsiva, ya que cualquier mirada a su interior, todavía activa el dolor soterrado que vive oculto en los propios sótanos sin disponer todavía de claves eficaces de resolución.

De pronto, llega un día en el que bien sea un amigo o un libro, o bien sea una ráfaga luminosa de inspiración, destapan algo que todo ser humano ya sabe pero que le cuesta creer. Se da cuenta de que la felicidad o esa paz profunda que anhela, no se la va a proporcionar ningún encuentro externo, sino que va a ser encontrada y reconocida dentro de sí mismo. Se constata que finalmente lo que buscamos todos los seres humanos no es otra cosa que ser felices, algo que cada cual busca por el camino que sabe y cree posible.

Y en este sentido, aquel “impar”, infatigable buscador de pareja ideal que no cesaba de acumular ansiedad y frustración por los bajones sufridos tras las promesas fugaces de los primeros encuentros, de pronto comienza a darse cuenta que ni la mágica llegada de ella, ni la mágica llegada de él, ni el coche nuevo, ni la otra casa, ni la firma de aquel contrato, ni el cambio de trabajo, ni el sexo envuelto en simulaciones, ni el nuevo cuerpo con menos kilos, ni la ropa rejuvenecedora o la operación del pecho, ni el viaje esperanzador... le van a dar la felicidad. Constata lo que ya anteriormente sospechaba, y es que todos esos logros

y obtenciones no son más que “chutes” pasajeros y demasiado efímeros como para calmar la sed profunda que a veces desgarrar sus fines de semana sin plan.

La felicidad es mi responsabilidad

Se da cuenta de que la felicidad es un asunto que tiene más que ver con su propia responsabilidad y que no está condicionada por la buena suerte o por el ahínco que pone en juego al manipular el mundo para obtener su legítima satisfacción. Observa que la paz y la serenidad comienzan a ser algo cultivable como lo pueda ser un jardín interior lleno de cuidados y renovaciones. Poco a poco, comienza a sentir que así como cada día alimenta su cuerpo, también debe desarrollarse física y mentalmente de manera consciente y sistemática. Se da cuenta de que debe seguir abierto a su propia actualización como persona en el mundo y que debe dedicar tiempo a cambios de su propia intimidad. Pronto constata que lo que realmente transmuta su dolor es la íntima mirada a su realidad espiritual que a su vez reencauzará el sentido de su vida y hará brotar la alegría primordial de su ser.

¿En qué consiste eso del cultivo interior?

La persona que invierte en su propio desarrollo está, de una forma u otra, atendiendo lo que procura la liberación del sufrimiento y el equilibrado bienestar de cada correspondiente nivel. Por otra parte, tal inversión, conlleva el optar por el crecimiento como medio de acceso hacia formas de vida de mayor dimensión y calidad.

La máxima que dice: *“Invierte en aquello que un naufragio no te puede arrebatar”*, revela el lúcido propósito de una vida con vocación de aprendizaje y crecimiento.

Desde esta perspectiva, para solucionar los problemas de soledad y desamparo con que se enfrenta el recién nacido “impar”, no es necesario que literalmente luche contra ellos, sino que más bien se trata de apostar por una renovadora formación que le capacite a la apertura. Cada nuevo nivel alcanzado es más amplio y, a su vez, integra a los anteriores. El cultivo debe hacerse de manera sistemática en los cuatro ámbitos del ser: el físico, el emocional, el mental y el espiritual. En realidad, la oportunidad que supone la llegada de nuestra participación en el propio crecimiento es algo que nunca debería darse por finalizado. Es un gozo, el gozo de crecer, que conviene realizar de por vida. ¿Acaso la optimización de nuestras potencialidades no debe ser algo permanente?

Un camino de crecimiento integral

El trabajo comienza por el propio cuerpo mediante la práctica de ejercicio físico, bien sea en ejercicios de gimnasio o a través de otros deportes, bien sea a través de los niveles básicos de yoga o mediante la práctica de las artes marciales. En cualquier caso, se está apostando por el desarrollo saludable que de manera automática repercutirá en la forma de ver y sentir la vida.

Junto a esta aplicación, el trabajo del nivel emocional consiste en la gestión de relaciones sinceras y en la sutil identificación de emociones destructivas con su consiguiente siembra

de positivas. Una práctica que se realiza a través de la atención sostenida y que repercute de inmediato en un optimismo y en una vitalidad que habla de calidad de vida. La sexualidad consciente como forma de comunicación emocional y el deseo activo de paz hacia todos los seres, conlleva asimismo un sentimiento de utilidad hacia el mundo que nos rodea.

En el plano mental, es aconsejable la práctica de aquella lectura que incremente el nivel de conocimiento de uno mismo y el desarrollo de competencias humanas y profesionales respectivas. La comunicación y la investigación constante de los mejores caminos que cada cual ofrece en reuniones, cursos, congresos, estudios, y las mil y una aplicaciones culturales como lo puede ser el ajedrez y el bridge, son herramientas que activan la mente y con ello, la vida entera de un individuo.

El ámbito espiritual por su parte, conlleva el cultivo de la ampliación de consciencia. A tal fin, prácticas tales como la meditación, el yoga y el Tai Chi, o bien el arte de la contemplación, la creatividad como actitud, la conversación íntima de los aspectos fundamentales que dan sentido a nuestra vida, el cultivo de la atención en el ahora, y la cooperación hacia todas las formas de vida... apuestan por un progresivo “darse cuenta” que proporciona al sujeto la apertura de horizontes insospechados.

El sentido de la vida

En este sentido, el “impar” que mencionábamos comienza a intuir que la espiritualidad ya no está colonizada por las religiones y que puede ser un buscador ecléctico que tome lo mejor de aquí y allá. Cada vez tiene mayor certeza de que lo espiritual deberá ser una asunto íntimo y que de alguna forma precisa dedicar atención a esa dimensión que proporciona a su vida una paz que no le proporcionará ningún logro exterior. Tarde o temprano aprenderá el arte de la contemplación que algunos llaman meditación, y comenzará un camino de renovada complicidad con el Universo en el que se irá expandiendo su consciencia y con ella su capacidad de amar de manera abierta. Todo anuncia la llegada de una nueva calidad en el compartir.

Poco a poco, constata que dejar de aprender es comenzar a envejecer, y sabe también que existe un cultivo interior que está más allá de cualquier adquisición de información por muy de vanguardia que ésta sea. Sabe que a lo largo de la historia, lo que se ha venido denominando como “sabiduría” tiene directamente que ver con su propia paz interna y el ejercicio de una nueva capacidad de amar.

Un nuevo concepto de amor

Llega un día en el que comprende que el amor que buscaba en nombre de los mil y un rostros anhelados y emocionantes, estaba dentro de sí mismo. Por fin comienza a vislumbrar los frutos de un nuevo tipo de amor, aquel que brota de “dentro a fuera” y se derrama con alegría hacia los seres del entorno. Se trata de un amor que no precisa de la llegada de la persona ideal que lo desencadene, sino que nace desde la propia y más honda esencia del sujeto que lo vive en conexión con la vida del mundo.

Aprende a discernir la diferencia entre amor y pasión, sabiendo que cuando se envuelve en una complicidad sexual y emocional que anteriormente creía amor de todo corazón, ya no es así. Pronto comprueba que lo que afirmaba como “amor” encubre el deseo de un paquete de conductas ajenas que lo satisfacen a cargo de alguien a quien dice amar. En el fondo, más que amor se trata de deseo hacia formas de ser bien envueltas en romance a cargo de la “persona amada”, porque en el instante en que la conducta de la susodicha persona amada se salga un pelín de la foto y haga o diga aquello que molesta o no satisface como antes, no se tardará mucho en dejar de “quererla” e incluso se la llegará a rechazar.

¿Qué clase de amor era ese que precisaba de conductas manipuladas para sentirse bien? Sin duda el “impar” se da cuenta de la diferencia entre el amor y la pasión, ya que así como la pasión busca la felicidad “en” la otra persona, el amor por el contrario busca la felicidad “de” la otra persona. Consta que será mejor tomar tan intensas relaciones como pasión y romance. Es decir episodios de relación que engloban todos esos sentimientos y deseos que, en su versión más elevada, calientan el corazón y proporcionan explosiones de comunión y entrega.

El “impar” sabe que en cada relación que inicia por peculiar que ésta sea, aprende de sí mismo, observa con mayor atención, y toma conciencia de los vericuetos que es capaz de recorrer su propia personalidad. Sabe asimismo que no debe aferrarse y que cada relación que viva, acabe como acabe, no deja de ser una oportunidad de conocer su propio ser y de poder ofrecer, aunque sea de forma progresiva, lo más bonito y tierno de sí mismo.

Sin embargo ya no llama amor con mayúsculas a ese amasijo de deseos y sentimientos transitorios y condicionados. Por amor comienza a entender un estado de conciencia en el que se observa pleno de una honda alegría de ser y vivir. Una alegría que brota desde sí mismo por el hecho de saberse progresivamente más consciente. Siente una paz menos afectable por las vueltas de ese Camino Mayor que llena de sentido su vida y que sin duda lo va a conducir al despertar a través de la vivencia cada vez más plena del momento presente. Su mente comienza a no hacer tantos planes de lo feliz que va a ser en el futuro cuando lleguen las promesas que su mente ha fabricado. Sin embargo y aunque comienza a vivirse en el presente, se forja objetivos porque sabe que su mente precisa de un propósito y de la consiguiente diversidad de metas que le dan un rumbo en el que canalizar su energía de acción.

La salida está en el ahora

El impar sabe que en el atento “ahora” está la salida de la locura emocional de la anticipación. Sabe que la carga de ansiedad que hasta ahora lo ha presionado haciéndole huir hacia delante no era más que la zanahoria que el modelo de sociedad mercantil no ha cesado de prometerle en cada impacto publicitario. Es un ser que ya camina hacia la salida del “laberinto”, constatando que para cambiar el mundo en el que vive, basta con que cambie su forma de mirarlo y el mundo cambiará.

Poco a poco, comienza a tener relaciones humanas más profundas, y conforme ahonda en su propia realidad interior, también comienza a captar otras realidades en el interior de las otras personas que a su vez comienzan a activar el interés de su corazón. La búsqueda de placer a ultranza y la evitación del dolor ya han dejado de ser la brújula de sus relaciones. En realidad, ya no teme el dolor, sabe que el río de la vida fluye entre las orillas del dolor y

del placer. Y sabe que la presencia natural del dolor no le robará la paz profunda que comienza a enraizarse en su ser. De pronto, en cualquier situación descubre en las otras personas que anteriormente no despertaban su interés, horizontes insospechados de gran calidad. Descubre posibilidades que le permiten brotar en una sinceridad que no busca aprobación, y en el compartir que crea vínculos más allá del interés práctico. Ahora se observa gozar de los sentimientos de complicidad y hermandad del que nada pide a cambio de lo que da.

Un amor distinto y menos condicionado ya comienza a instalarse en la vida de aquel que maldecía la soledad. Ya quedó lejos el tiempo en el que el aburrimiento se hacía insoportable. Ha aprendido a cultivarse, a relacionarse y a despertar la creatividad. Valora su independencia y puede decir sin complejo ni miedos al futuro, “soy feliz”, sin por eso saberse libre de la aparición ocasional de la tristeza y el enredo. Sabe que su felicidad es como una base honda e inamovible de “roca esencial” que ha sido descubierta al brotar su núcleo esencial. Sabe que ese espacio de identidad profunda es como una montaña inexpugnable que no puede ser perturbada por las oleadas periféricas de su cambiante personalidad. ¿Quién no ha experimentado lo que se siente al sumergirse por debajo de una ola de mar, y observar como toda la carga perturbadora de esta pasa de largo?

Nada espectacular ha cambiado en su vida, tan sólo siente la presencia de una calidad de conciencia que le permite claridad y el bien hacer de las pequeñas cosas. Poco a poco, cosas más grandes le son requeridas y el “impar” avanzado está preparado para afrontar cualquier situación de convivencia y colaboración que el fluir de su vida demande. Atrás quedó aquella media naranja de sus tiempos de mutilación y dependencia emocional. Ha nacido como “naranja entera” y puede viajar con otra u otras “naranjas enteras” en la danza cósmica de las afinidades. En cada momento de su vida sabe con claridad lo que precisa y lo gestiona con independencia, sabiéndose conectado al Universo. Cada día nace como una aventura plena de sorpresa y descubrimiento. Se ha dado cuenta de que lo importante es el descubrir más que lo descubierto y, sabe asimismo que el camino es mejor que la posada. El impar ya fluye sin oponer resistencia al cambio permanente como forma de ser y vivir sin apego ni aferramiento.

Cuando salí del recinto, volvía hacia casa pensando que había centrado en el “impar” todas las expectativas del desarrollo personal y transpersonal.

¿Pensará alguien que tan sólo caminando de manera impar se alcanza todo lo que he proclamado?

¿Y si mañana me proponen dar una conferencia a los estrictamente “pares”?

¿Qué pienso de los casados que construyen una vida de pareja estable?

Mientras llueve y camino, pienso... que la evolución espiritual no se basa en el estado civil o en la manera en que vamos realizando el camino de la vida, bien sea acompañado o bien sea en soledades y parejas sucesivas. Cada momento y cada ciclo de la vida, pares o impares, demandan sus correspondientes claves y recursos para seguir expandiendo conciencia y autoconocimiento.

Cruzo la calle y recuerdo la frase de aquel Lao Tsé que hace cuatro mil años ya decía:

“Todos los radios de la rueda llevan al centro”

Sigue lloviendo... pienso que el hecho de compartir el proyecto de vida con una misma persona puede resultar enormemente evolutivo, ya que si bien suele haber mayor resistencia a realizar períodos de retiro introspectivo, sí por el contrario existe una voluntad de superar el egocentrismo a base de comprender al “otro” e integrar las diferencias “casualmente opuestas” que me parece absolutamente elevador y heroico.

El ego de los pares está muy a menudo sometido a los imperativos del grupo familiar que demanda renuncia tras renuncia por un fin mayor a la propia satisfacción inmediata del ego. En la entrega cotidiana a la pareja y a los hijos subyace la entrega a un ente mayor que la suma de cada una de las dos partes.

La lluvia ha parado, observo como la Luna asoma.

Ahora toca brindar por los pares.

*La Luna, La Naturaleza y La Vida
así lo desean.*