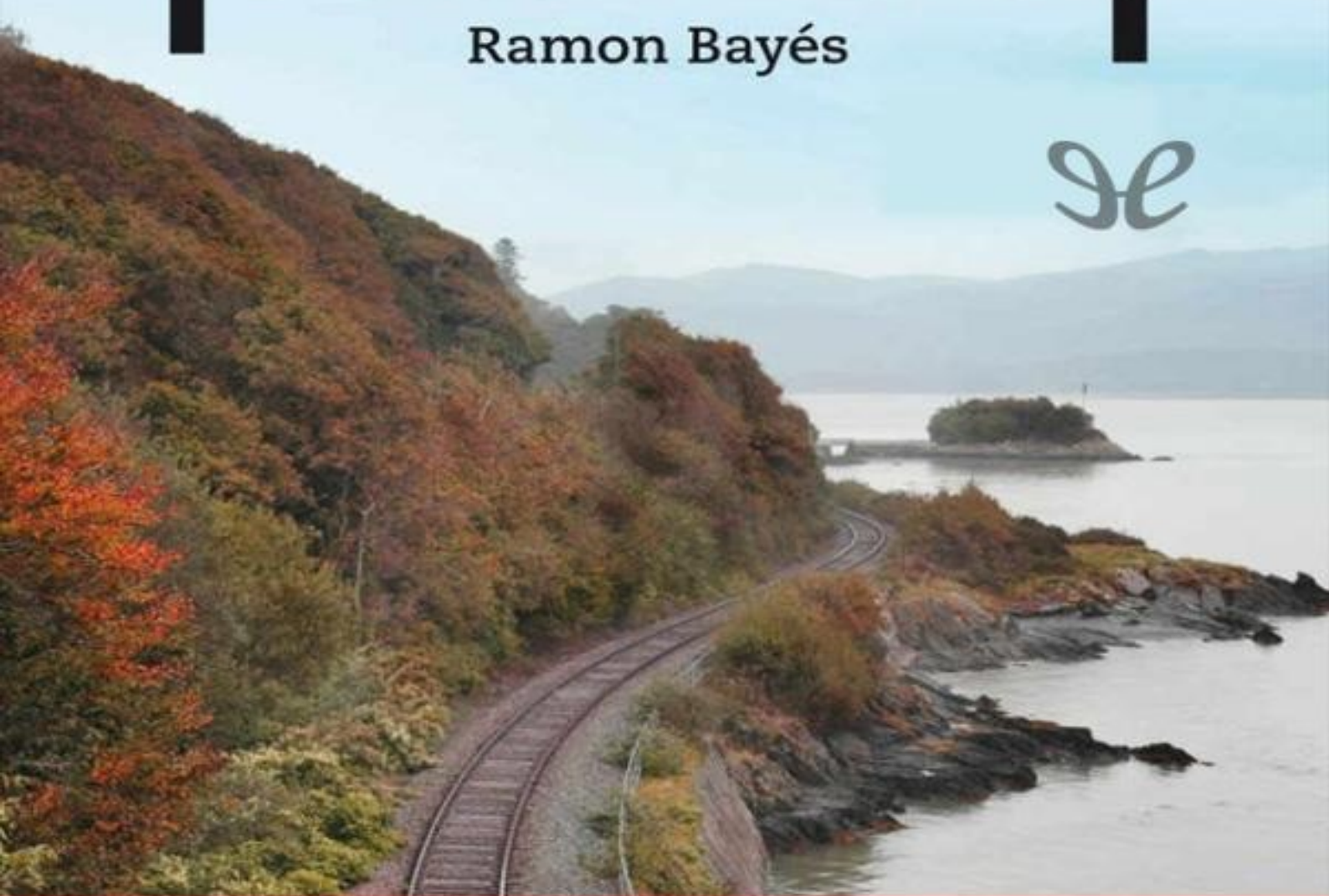


# UN LARGO VIAJE POR LA VIDA

Ramon Bayés



«Aquí no hay, ni pretende haberlas, técnicas ni recetas mágicas.  
Pero tampoco hay trampa ni cartón y sí honestidad y deseos  
de ayudar a las personas a tener un buen vivir.»

Del prólogo de Tomás Blasco, profesor  
de Psicología Básica de la Universitat Autònoma

Lectulandia

«La vida se comprende hacia atrás, pero se vive hacia adelante», escribió Kierkegaard. En *Un largo viaje por la vida*, el autor, con casi noventa años a sus espaldas, indaga sobre cómo ayudar a las personas a morir en paz, a despedirse de la vida con sosiego y soportar las pérdidas. A través de profundas reflexiones sobre la identidad, la incertidumbre, la felicidad, el recuerdo y el legado, esta obra plantea las preguntas más importantes que nos hacemos cuando miramos atrás sobre el camino recorrido.

El autor nos propone en estas páginas detenernos en todo aquello cuyo conocimiento y aceptación nos ayude a vivir bien: los valores, la esperanza, el acompañamiento, la amistad... Y disfrutar los momentos excepcionales de extraña clarividencia en los que creemos entenderlo todo y sentimos que no nos falta nada.

Ramón Bayés

# Un largo viaje por la vida

ePub r1.0

Sele\_MA 29.01.2024

Título original: *Un largo viaje por la vida*

Ramón Bayés, 2020

Prólogo: Tomás Blasco

Diseño de cubierta y fotocomposición: Grafime

Retoque de cubierta: Sele\_MA

Editor digital: Sele\_MA

ePub base r2.1



## Índice de contenido

Cubierta

Un largo viaje por la vida

Prólogo

El Bayés Exprés

Introducción

Capítulo 1

Vivir

Cada persona es un viaje

Identidad: «los nuestros» y «los otros»

Ubuntu: ningún hombre es una isla

Incertidumbre y sufrimiento

Hay otras vidas valiosas que sufren a nuestro alrededor

La felicidad

Capítulo 2

Envejecer, compartir, acompañar

Tiempo de pérdidas, de recuerdos, de soledad

Capítulo 3

Modos de morir

La muerte espera

Aprender a bien morir

Legado y oportunidad: los libros de memoria

El sentido o sinsentido de la vida

La eternidad

ALOHA

Anexo

Àngels

Flashes para el recuerdo

Otras soledades

Agradecimientos

Bibliografía complementaria

Nota para películas citadas en el texto

Colofón

Sobre el autor

Notas

Y lo que sucede,  
solo sucede una vez y en un solo lugar.  
T. S. ELLIOT (1930)

## ***Prólogo***

### **El Bayés Exprés**

El lector tiene entre sus manos un libro de reflexiones sobre la vida, escrito desde las experiencias vividas durante ochenta y nueve años por alguien que ha dedicado mucho tiempo a generar conocimiento sobre el comportamiento de las personas, sobre la salud de las personas, sobre el bienestar de las personas, sobre el envejecimiento de las personas, y, en estos últimos años, sobre la vida y la muerte.

Esa búsqueda de conocimiento surge de una preocupación constante por entender al ser humano y las vivencias, los miedos, las alegrías, las frustraciones y las ilusiones que encontrará a lo largo de la vida, con la esperanza de que el mismo sirva para ayudar a las personas a vivir mejor. La trayectoria seguida por Ramón Bayés en esa búsqueda podemos encontrarla en los diversos libros que ha escrito, y que son como estaciones donde ha detenido el tren para que los pasajeros puedan subir a los vagones en los que nos muestra el conocimiento que ha sido recogido y guardado en su largo periplo.

Y ahora, una vez más, el tren, el «Bayés Exprés», se ha detenido al llegar a la presente estación. Ramón Bayés, el maquinista, nos invita a recorrer los vagones y, antes de subir a ellos, nos muestra que las múltiples vías que la locomotora tiene por delante confluirán tarde o temprano en una vía única que la llevará, junto a sus vagones, al andén que le hayan asignado en la Estación Término. Tal vez esta sea una de las últimas estaciones del recorrido. O tal vez queden todavía muchas en las que se añadan vagones o se cambie su composición antes de seguir adelante.

¿Qué vagones lleva el tren esta vez? ¿A qué pasajeros espera? Los que hemos seguido el itinerario del «Bayés Exprés» sabemos que, durante los últimos años, el maquinista trataba de recorrer aquellos lugares cuyo conocimiento pudiera servir para ayudar a las personas a morir en paz. Con



esta idea subí al tren y paseé por él, pero no alcancé a comprender cuál era la intención, aparentemente errática y caprichosa, que había en aquella extraña composición de vagones. Algo desconcertado, bajé al andén y lo recorrí tratando de ver el tren desde otra perspectiva.

Entonces recordé un encuentro que tuve con unas pasajeras en el compartimento de uno de los vagones del «Bayés Exprés» durante algún trayecto anterior. Ellas eran expertas en los cuidados paliativos y en la atención a las personas al final de la vida, y dialogaban sobre cómo ayudar a otros a morir en paz. De su conversación, que escuché con sumo interés, surgió una frase con la que todas estaban de acuerdo: las personas mueren como han vivido.

En ese momento entendí el mensaje que traían esta vez los vagones del «Bayés Exprés». Si la pregunta que se hacía el maquinista era la de saber qué podía ayudar a las personas a morir en paz, a bien morir, entonces, la respuesta, teniendo en cuenta la conversación de aquellas pasajeras, estaba clara: todo aquello cuya comprensión y aceptación nos ayude a vivir en paz, a bien vivir: los valores, la empatía, el acompañamiento, el ellos y el nosotros, el sufrimiento, la vejez, la soledad, la felicidad...

Recorrí de nuevo los vagones y mis vivencias cambiaron. Vi que mostraban diversos aspectos de la vida que pueden ayudar al bien vivir, pero también mostraban aspectos que, dentro de la vida, hay que abordar más tarde o más temprano, como la propia idea de la muerte, la pérdida de seres queridos, el duelo, los testamentos vitales, los textos para la memoria, el acompañamiento a quien se va y a los que se quedarán, etcétera.

Ahora veía con toda claridad la voluntad del maquinista: detener el tren en esta estación obedecía, tal como lo expresan sus propias palabras, «al deseo de compartir algunos de los escasos chispazos de luz que he creído captar o entender a lo largo de la vida». Como chispazos que son, pueden, por un momento, dar una luz en la oscuridad y permitir encontrar algo nuevo, pueden crear nuevas sombras y confusión, o, sencillamente, pueden ser tan tenues que nada nos puedan mostrar. Dependerá del lector. En los vagones no hay, ni pretende haberlas, técnicas ni recetas mágicas. Pero tampoco hay trampa ni cartón y sí honestidad y deseos de ayudar a las personas a tener un buen vivir, que es algo que va mucho más allá del *bienvivir* que el diccionario nos define parcamente con dos acepciones: vivir con holgura, y vivir honestamente.

Puedo afirmar que el propósito que perseguía el maquinista cuando detuvo el tren en la estación («Aunque solo sirva de reflexión o ayuda a un único lector... creo que el esfuerzo habrá valido la pena») se ha conseguido,

porque ayuda y reflexión en la visita ha encontrado quien escribe estas líneas, y que las quiere finalizar invitando, a quien haya llegado hasta aquí, a que deje el andén y suba a los vagones para visitarlos sin temor, ya que todas sus puertas están siempre abiertas para que el pasajero pueda bajar cuando desee.

El tren tiene como destino Estación Término, pero no va a arrancar sin antes avisarnos.

¡Viajeros al tren!

TOMÁS BLASCO  
Profesor titular de Psicología Básica  
Universidad Autónoma de Barcelona  
Noviembre de 2019

## ***Introducción***

Hace algunos meses, a través del correo electrónico, recibí el mensaje de un antiguo alumno que me sugería sintetizar en un libro los diferentes modos de vivir, envejecer y morir, que suponía habría aprendido en la última etapa de mi vida, dedicada, en gran medida, al estudio y la reflexión sobre la muerte en un marco de cuidados paliativos. Olvidó mencionar otro modo que últimamente he empezado a practicar al sobrevenir la muerte de mi esposa: **recordar** con la máxima fidelidad posible aquellos momentos felices del pasado cuyos detalles temo olvidar.

Soy consciente de que me acerco, cada vez con mayor rapidez, al final de mi vida y de que mi cerebro, aunque cada vez con mayor lentitud y menor precisión, todavía funciona aceptablemente bien. A pesar de la creciente sordera, mi pérdida visual y un antiguo temblor en la mano derecha que me obliga a usar la izquierda para el uso de vasos y cucharas, me siento aún con el ánimo suficiente para intentar desvelar, aunque solo sea un poco, cuál creo que es, en este momento concreto, el sentido o sinsentido de mi vida, oculto tras un velo de percepciones, dudas, errores, culpas, alegrías, esperanzas y desesperanzas que se entrecruzan, aparecen, desaparecen y, misteriosamente, cambian de prioridad con facilidad en función de los entornos, las presencias y los días.

Hace poco, he asistido a la presentación en Barcelona de un libro de Emilio Ribes, buen amigo y notable investigador mexicano, que supone la culminación del gran esfuerzo realizado durante gran parte de su vida, y en el que ha logrado plasmar una ambiciosa y original teoría sobre la psicología del ser humano individual.

Mi objetivo, incomparablemente más modesto, se reducirá a reflexionar sobre algunos acontecimientos que han sido y siguen siendo importantes en el trayecto de mi vida para tratar de encontrar el hilo de caminos mínimamente capaces de suavizar el impacto de las pérdidas, especialmente en la vejez, la

soledad y la proximidad de la muerte; es decir, en las etapas en que nos sentimos, como ahora es mi caso, más frágiles y vulnerables.

Empecé a redactar el presente texto antes de que Àngels, mi compañera durante sesenta años, falleciera. Su muerte, a la vez que ha alterado mi estado de ánimo, me ha impulsado a incluir en un anexo algunas de mis propias reacciones al afrontar la terrible pérdida en la que, inesperadamente, me he sentido inmerso.

El libro —tal vez un simple *collage* de las múltiples ideas que bullen en mi cabeza y deseo compartir— puede considerarse un intento de legado de mi propio duelo. Aunque solo sirva de reflexión o ayuda a un único lector —tal vez, a mí mismo— creo que el esfuerzo habrá valido la pena.

Siempre que sea posible, intentaré, en cuanto a la forma, ser fiel a las palabras de Kenzaburo Oé, que hasta el presente me han servido de guía:

*Me gustaría escribir textos comprensibles tanto para los niños llenos de esperanza como para los ancianos que la han perdido.*

De los maestros de los que, a lo largo de mi trayectoria, he aprendido nuevos modos de pensar o de hacer, desearía referirme en primer lugar a Jordi Gol, a quien conocí a principios de la década de 1980. Médico de familia profundamente humanista y avanzado en sus ideas para su época, a Jordi le gustaba ser reconocido como «**médico de personas**».

De forma similar, en mis clases en la universidad y en mis intervenciones en conferencias y congresos, siempre me he sentido más a gusto si me veía como «**profesor de personas**» que como transmisor de información, ideas y conocimientos.

Tal vez por esta coincidencia, que asocio libremente a la presentación del libro de Emilio Ribes en Barcelona, creo que debo empezar este nuevo proyecto subrayando cómo los tres, Jordi, Emilio y yo mismo, mediante enfoques y metodologías muy diferentes, tratamos de acercarnos al referente más importante de nuestro universo: **el individuo**, bien para conocerlo mejor o para descubrir estrategias que le sirvan de ayuda en su travesía por la vida hacia la muerte.

Emilio Ribes escribe que la persona es interacción. Hace un par de siglos, George Berkeley solía comentar:

*El sabor de la manzana no se halla en la manzana misma ni en la persona que la degusta, sino en el encuentro entre ambas. Para ciertas tradiciones orientales, todas las cosas tienen esa naturaleza de encuentro. Y de encuentro pasajero. Lo cual pone de manifiesto que él mismo es tan fugaz como el sabor de la manzana.*

Durante los meses que han seguido a la desaparición de Àngels me he sentido sumido en un estado raro, nuevo, extraño, en el que las ideas fluyen desordenadamente y, a su aire, aparecen y se van.

Quizás por ello, siento que el texto que viene a continuación es parecido al mar. En sus páginas, a veces, sin aparente justificación, se pasa del azul al verde y después al negro, de la tempestad a la calma, de la armonía minimalista a las grandes y antiguas preguntas sin respuesta, del naufragio a la esperanza, del niño que juega feliz en la playa con un cubo y una pala al insondable horizonte; de este a la nube; de la nube a la lluvia. Y, completamente empapados, otra vez a la playa y al mar.

Al finalizar el libro algunas preguntas que le pueden quedar pendientes al lector son: *¿qué quiere transmitirme el autor? ¿Cuál es la idea principal y el objetivo de la obra? ¿La muerte? ¿La soledad? ¿Los valores? ¿Una reflexión sobre la vida o tal vez solo es, como se explica al final, un «libro de memoria»? ¿Va dirigido al lector o al propio autor? ¿Tal vez a ambos?*

Es posible que no las sepa contestar con precisión. El libro es, en parte, una catarsis en momentos de ánimo incierto y de soledad recién estrenada. Pero, al mismo tiempo, también intenta transmitir el deseo de compartir, para que otros continúen trabajando en ellos, algunos de los escasos chispazos de luz que he creído descubrir y que no deseo que desaparezcan por completo.

El texto es producto de reflexiones diversas espaciadas en el tiempo. Faltan en él, al contrario de la costumbre académica, las referencias estructuradas de acuerdo con las normas de la APA<sup>[1]</sup>. Pido perdón por ello. Confío en que el lector, si lo desea, pueda encontrarlas a través del buscador de *Google*. En cuanto a las películas mencionadas, bastará con escribir en el buscador el nombre de la película seguido de la palabra «*filmaffinity*» para conocer sus datos más relevantes. Mi deseo ha sido no interrumpir el hilo de un relato que, como un tobogán, adolece ya de cambios bruscos de velocidad, contenido e intención.

Si el lector tiene dudas, preguntas o quiere expresar algún comentario, puede escribirme directamente a mi correo electrónico: **ramon.bayes@uab.es**, y en la medida de lo posible, le responderé.

## **Capítulo 1**

### **Vivir**

Estos días azules y este sol de la infancia.  
ANTONIO MACHADO (22 de febrero de 1939)

### **Cada persona es un viaje**

En 1926, Francis Peabody, en una recordada conferencia en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, se expresó así:

*Cuando hablamos de un «cuadro clínico» no nos referimos a la fotografía de un hombre enfermo en cama, sino a la pintura impresionista de un paciente en el entorno de su casa, su trabajo, sus relaciones, sus amigos, sus alegrías, sus preocupaciones, esperanzas y miedos.*

Comenta, por su parte, el cirujano y amigo Marc Antoni Broggi:

*El enfermo no lleva su estómago o su columna vertebral a que los visiten. Va todo él, con sus miedos y sus esperanzas.*

En 1996, el llamado «Informe Hastings» sobre los fines de la medicina subraya:

*Los enfermos presentan sus malestares al médico como personas.*

Y pocos años antes, en 1982, Eric Cassell afirmaba, con un énfasis que cambió radicalmente mi modo de observar la vida:

*Los que sufren no son los cuerpos; son las personas.*

En mi juventud, conocí personalmente a Lanza del Vasto, un discípulo de Gandhi que había participado en huelgas de hambre de varias semanas, en el curso de acciones de protesta no violenta contra supuestos abusos de poderes establecidos, tanto públicos como privados. Al preguntarle cómo resistía tanto tiempo sin alimento, me dijo, complementando la afirmación de Casell:

*Es fundamental perseverar a lo largo del ayuno en una idea central: «Yo no soy mi cuerpo».*

La pregunta lógica que viene a continuación es: «Bien, de acuerdo, pero ¿qué es una persona?»

Después de algunos años de búsqueda sin encontrar una definición que me satisficiera, un día afortunado, en las páginas de un libro de filosofía, creí descubrir una respuesta que, al menos provisionalmente, aclaraba gran parte de mis dudas.

Gilbert Ryle, un destacado profesor de filosofía británico fallecido en 2007, comenta en uno de sus libros que un día, un amigo le manifestó el deseo de conocer la universidad:

*Nada más fácil —le dijo Ryle— el miércoles de la próxima semana sube conmigo a Oxford.*

Cuando llegó el día, Ryle presentó su acompañante a profesores y alumnos, visitaron bibliotecas y laboratorios, pasearon por el campus, entraron en los *college*, visitaron los campos de deporte, asistieron a un concierto en la capilla y participaron en varios seminarios. Al terminar la jornada, sin embargo, el amigo sorprendió a Ryle al comentar:

*La visita ha sido muy interesante, pero ¿dónde está la universidad?*



Los profesores, los estudiantes, las bibliotecas, las aulas, los laboratorios... permiten que exista la universidad, pero no son la universidad. La universidad pertenece a otra categoría. La universidad no es una realidad que se pueda ver o tocar, no tiene *res extensa*. Al formular su amigo la pregunta da lugar a lo que Ryle llama un «error categorial».

Algo similar, a mi juicio, pasa con la persona. La persona no es el cerebro, no es el cuerpo, no es la familia, no es el grupo con el que comparte ilusiones y vínculos, gustos o valores, no es el contexto físico, cultural, social y emocional en que nace y transcurre la vida. Si utilizo una metáfora: no es el motor, no es el chasis, no es la carretera, no es el equipaje, no son los compañeros de viaje, el itinerario que sigue, el lugar del que procede, al que se dirige o por el que pasa. Todo esto permite la existencia de la persona; pero no es la persona.

**La persona es el viaje;** un viaje siempre único, irrepetible, interactivo, continuamente cambiante, una biografía en constante evolución desde el nacimiento hasta la muerte, a menudo a través de niebla, espejismos, ansiedad o dudas, de destellos de conocimiento, felicidad, libertad, justicia o amor, en búsqueda del mapa de nuestras particulares minas del rey Salomón.

De un librito anterior titulado *Diarios de un pasajero de avión* rescato un párrafo que se refiere a la percepción física de la rapidez de los cambios en momentos concretos de la vida:

*No quisiera terminar mis impresiones sin hablarles, brevemente, de unos momentos de gran belleza que experimenté en otro viaje posterior durante una incursión a la isla de Skye, en las Hébridas: sus nubes me maravillaron. Recorrían el azul del cielo a una velocidad que jamás había visto. Cerrabas un momento los ojos y al volver a abrirlos el paisaje había cambiado. Al incidir los rayos del sol sobre el mar los colores eran distintos, cambiantes, sus destellos recorrían la superficie del agua, encendiéndose y apagándose sin dar tregua a la vista. Nada permanecía; los reflejos brillaban y se oscurecían sin cesar. Imposible inmovilizar una imagen nítida de lo que sucedía; la luz era puro cambio. Un nuevo paisaje, dinámico, más bello que el anterior, nacía y desaparecía a cada instante. Vivir el desplazamiento fugaz de las nubes sobre el mar en la isla de Skye ha sido una de las experiencias más hermosas de mi vida, solo superada por el eclipse total de sol en una playa de Costa Rica o contemplar el nacimiento de*

*un nuevo día desde la cumbre del Teide, mientras, mágicamente, aparecía el contorno de las islas Canarias a mis pies.*

El amigo, el estudiante, la pareja, el familiar, el enfermo, con el que nos encontramos hoy es distinto del de hace un año, la semana pasada; a veces, incluso del de hace una sola hora, un solo minuto. La vida es cambio. Para darnos cuenta de ello con claridad basta con buscar en el armario el álbum olvidado de nuestras fotografías de juventud y tratar de revivir alguno de los momentos que creemos recordar.

Cada momento de la vida —también el que muestra la fotografía que ahora tengo entre las manos— forma parte de un instante único, extraviado en el tiempo, del extraño viaje que emprendimos desde la niñez para dirigirnos por rutas desconocidas hacia nuestra Ítaca particular. Recordemos, una vez más, los versos de Kavafis:

*Cuando emprendas tu viaje a Ítaca pide que el camino sea largo, lleno de aventuras, lleno de experiencias. [...] Ten siempre a Ítaca en tu mente. Llegar allí es tu destino. Mas no apresures el viaje. Mejor que dure muchos años y en tu vejez arribes a la isla, con todo lo que conseguiste en el camino, sin aguardar a que Ítaca te enriquezca.*

*Ítaca te regaló un hermoso viaje Sin ella el camino no hubieras emprendido. Mas ninguna otra cosa puede darte.*

Conviene reflexionar sobre este poema porque tratamos algo esencial: **cada persona es un viaje interactivo**, único y diferente a todos los demás. Àngels, mi compañera, acaba de terminar el suyo. Ella, como cualquier persona de cualquier fotografía, bailó un solo verano; en su caso, un verano de ochenta y tres años. Algunas solo pueden escuchar la melodía un único año, una sola primavera, o los acordes de una única noche, como la blanca flor de la *Epiphyllum oxypetalum*, como la absurda muerte de los niños que denuncia Dostoievski:

*El mundo entero no vale las lágrimas infantiles. [...]. Si los sufrimientos de los niños han ido a completar la suma de sufrimientos necesaria para comprar la verdad, yo afirmo de antemano que la verdad no vale semejante precio. [...] No se puede hacer solidarios a los niños en el pecado y si la verdad está en que ellos son, en efecto, solidarios con sus padres en todas las atrocidades por estos*

*cometidas, tal verdad no es, desde luego, de nuestro mundo y a mí me resulta incomprensible.*

Ante las pérdidas y los aconteceres terribles de la vida, no tenemos respuesta. Solo nos quedan el grito, el insulto, la lágrima, la perplejidad, el silencio o la pena. En especial es necesario subrayar el potencial emocional de algunos episodios, a menudo rápidamente olvidados por todos excepto para la persona directamente implicada, como es el caso de la madre del bebé que muere al nacer o poco antes o después del parto.

En diciembre de 2013, un intelectual de nuestro tiempo, Henning Mankell, maestro de la novela negra nórdica, conducía un coche alquilado por una carretera de Suecia cuando sufrió un patinazo, se estrelló contra la mediana y durante breves segundos perdió el conocimiento. Pocos días después, al despertar por la mañana abrumado por una dolorosa rigidez del cuello y con la convicción de que esta era consecuencia del golpe sufrido, se hizo varias radiografías:

*Al cabo de dos horas, el dolor del cuello se transformó en un terrible diagnóstico de cáncer. En una pantalla pude ver un tumor cancerígeno de tres centímetros de diámetro alojado en el pulmón izquierdo. En la nuca tenía una metástasis. Esa era la causa del dolor.*

*[...]*

*Padecer un cáncer es una catástrofe en la vida. Solo después de transcurrido el tiempo sabremos si hemos sido capaces de enfrentarnos a él. Lo que pensé y viví aquellos diez días posteriores a tan devastador diagnóstico es algo que todavía no tengo del todo claro. Puede que nunca lo comprenda. Aquellos diez días de enero de 2014, después de la fiesta de la Epifanía, son como sombras, tan oscuras como los largos días del invierno sueco. Me pasaba la mayor parte del tiempo en cama, tapado con el edredón hasta la barbilla.*

*Lo único de lo que ahora estoy totalmente seguro es de que el tiempo se había detenido, como en un universo compacto y condensado, todo se había convertido en un punto en el que no existía un «antes» ni tampoco un «después», solo aquel inamovible «ahora». Un ser humano que se aferraba a la orilla de un gran remolino de arenas movedizas que quería engullirlo.*

Desde aquellas angustiosas jornadas hasta el día de su muerte, Mankell plantó cara con entereza a la enfermedad. En una entrevista que le hicieron en 2015 habló del miedo a desaparecer. De esta entrevista he extraído algunos fragmentos que me han parecido relevantes en el presente contexto:

*¿Qué pensó cuando le comunicaron el diagnóstico?*

*—Era invierno, hacía frío, el día era desapacible. Mi mujer y yo volvimos a casa en taxi y vimos una niña saltando en un montón de nieve. Pensé que yo había hecho lo mismo muchas veces. Y que ahora ya no lo haría más. Que ahora solo saltaría ella. Que mi vida acababa de cambiar radicalmente, para siempre.*

*—¿Cómo lo pasó su mujer?*

*—Fue lo suficientemente inteligente como para no hablar de ello al principio. Mi mujer también tenía que descubrir qué significaba mi enfermedad, qué representaba para ella. En una pareja, si uno tiene cáncer, lo tienen los dos. Luego aprendimos a hablar del tema. No hacerlo habría sido peor, ya lo había vivido con amigos: un silencio mortal que se desploma sobre una familia como una enorme losa...*

*[...]*

*—En su reciente libro Arenas movedizas describe un cuadro que está a solo 30 kilómetros de aquí, colgado en una iglesia.*

*—Ah, sí, ¿lo ha visto? ¿Le ha gustado?*

*—Es muy inquietante. Muestra a un sacerdote del siglo XVII con su familia; en él se ve a quince hijos, aunque seis de ellos...*

*—... Ya habían muerto cuando el pintor pintó el cuadro. Así que solo pintó trozos de sus rostros, un ojo aquí, el nacimiento del pelo allá...*

*—... El bebé, que probablemente falleció de muerte súbita, aparece medio tapado en su cuna.*

*—Esos niños no querían desaparecer. El artista los devolvió al único escenario que tenemos: la vida. Luego cae el telón y nos vamos. ¿A cuántas personas recordamos de verdad a los diez años de su muerte, a los cien, a los quinientos? A muy pocas. Vale, Galileo, Shakespeare... Pero los demás solo tenemos una oportunidad. No podemos rebobinar y decir: ahora lo voy a hacer de otra manera. No.*

*—¿Tiene miedo a desaparecer sin más?*

*—Nunca he pensado en eso, la verdad. Basta con escupir en el océano para tener toda la eternidad que se quiera... Somos átomos,*

*nos disolvemos, luego ya no hay eternidad que valga. A veces me vienen a la cabeza unos pensamientos algo ingenuos, como el de que estar muerto debe de hacerse muy largo, terriblemente largo. Sé que suena absurdo. Cuando estás muerto, no hay espacio, ni tiempo ni conciencia, pero no puedo evitar pensarlo.*

Y en el preciso instante en el que escribo estas líneas aparecen ante mis ojos las palabras de otro gran intelectual, John Berger, quien con su hijo Yves escribe, en 2014, sobre su esposa y madre fallecida:

*Miramos atrás y tenemos la sensación de que estás con nosotros en el momento de mirar. Es absurdo, porque estás más allá del tiempo, donde no existe antes ni después. Y, sin embargo, estás con nosotros.*

Hace algún tiempo publiqué un artículo que titulé «Vida larga, muerte lenta» en el que intentaba reflejar el estado de ánimo asociado a la sucesión de pérdidas que vamos experimentando a lo largo de la existencia:

*A medida que voy acercándome a la estación terminal de la vida contemplo con creciente tristeza, desde la plataforma del último vagón, cómo huyen los brillantes raíles hacia un pasado irrecuperable, cómo se van perdiendo en la lejanía alegres prados de niños sonrientes, borrosas colinas de adolescentes inseguros, atardeceres de amigos y familiares prematuramente desaparecidos, viejos cerezos a los que ya no esperan nuevas primaveras, sonrisas perdidas en la niebla que solo a mí me es posible recordar. Se trata de mi biografía, única, irrepetible, que se escapa fugaz a través de los raíles, a la vez que me anuncia, sin que apenas me aperciba de ello, la proximidad del fin del viaje.*

*[...]*

*Siento que el tren en el que viajo disminuye la velocidad. Estamos llegando a una pequeña estación de montaña llena de geranios. Quizá nos detengamos en ella unos minutos. Me gustaría aprovechar la parada para bajar al andén, pasear un poco, reflexionar. La locomotora, con su vieja caldera de vapor, necesita un descanso. Es posible que no haya llegado al final del viaje y que, tras el próximo túnel, me esperen hermosos bosques de abedules y prados en flor. Quizá pueda todavía aprender a mirar los brillantes raíles sin que se humedezcan mis ojos. Tal vez aún sea posible compartir el último*

*tramo del viaje con seres maravillosos; o encuentre consuelo en algún pensamiento, alguna mirada, algún gesto, una idea, una palabra. O tal vez no.*

La persona, cada persona, subrayo una vez más, **es un viaje**, con un principio y un final, un viaje imprevisible, cambiante, único, distinto al de todos los demás, que se va tejiendo en el tiempo a través de las interacciones gestuales, vocales y emocionales que surgen, habilidades y conocimientos que nos proporciona nuestra biografía previa (**inteligencia tácita**) y las decisiones que vamos tomando continuamente. Escribe el psicólogo Miguel Costa:

*Somos biografías inacabadas que nacemos y nos rehacemos continuamente.*

Cada vez que, en una de las innumerables encrucijadas que nos presenta la vida, tomamos una decisión y elegimos un camino, desestimamos otro u otros que nunca sabremos adónde nos hubieran conducido. El **azar** no existe aunque apelemos con frecuencia a la buena o a la mala suerte como explicación de los sucesos felices o desgraciados que nos acaecen; de hecho, lo que ocurre es que desconocemos la mayoría de las innumerables variables presentes y pasadas que interactúan en cada momento de la vida y los inesperados efectos que van a tener, a corto y largo plazo, en nuestro devenir y en el de las otras personas con las que nos relacionamos.

La gran repercusión de insignificantes acontecimientos casuales en la vida del protagonista de la película *Match point* o en el desarrollo de la acción de *Atraco perfecto* constituyen un buen ejemplo de la influencia de lo que denominamos azar en nuestras vidas.

A quienes hemos dedicado parte de la vida a la docencia, alguna vez —desgraciadamente, no muy a menudo— nos sorprende la voz de una persona desconocida que, una tarde cualquiera, en la terraza de un café o a la salida del cine, nos aborda con palabras como las siguientes:

*—Tal vez no me recuerda, pero hace algunos años fue profesor mío. Nunca he olvidado el día en que unas palabras tuyas cambiaron mi vida.*

Este es posiblemente uno de los acontecimientos más agradables que pueden sucederle a un maestro de escuela o a un profesor de instituto o universidad, y subraya el hecho de que, aunque solo haya sido por ese instante, mágico e inesperado, nuestra vida ha servido para algo, ha cobrado sentido, ha valido la pena.

Experiencias similares también les suceden a los editores, directores de cine, artistas, abogados o profesionales sanitarios y, más sencillamente, a bastantes ancianos:

*—Quizás no lo recuerde, pero una vez cuidó de mi padre cuando se estaba muriendo en el hospital. Ni mi madre ni yo hemos olvidado su atención y sus palabras. Representaron para nosotras un gran consuelo en momentos de incertidumbre y desesperación.*

Si pasado el instante de sorpresa se intenta profundizar en estas ocurrencias del pasado, en muchos casos no se recuerdan ni las personas involucradas ni las frases pronunciadas. Pero parece que, por lo menos aquella vez, acertamos a ofrecer en el momento oportuno las palabras, la sonrisa o el gesto que necesitaba la otra persona.

Desgraciadamente, muchas veces «**las palabras adecuadas en el momento oportuno**» no son pronunciadas, y los familiares, estudiantes, pacientes, amigos o desconocidos prosiguen sus vidas sin ellas.

El psiquiatra Allen Frances comenta:

*—En mi práctica como psicoterapeuta traté a un paciente durante catorce años dos veces por semana y no conseguí influencia alguna sobre su vida. En cambio, en la sala de urgencias del hospital hablé con algunas personas durante quince minutos sin apenas conocerlas. Me ha sorprendido agradablemente que una de ellas se me acercara dos años más tarde para decirme: «Sus palabras cambiaron mi vida».*

Tras su confesión, Frances añade que le gustaría transmitir a los terapeutas en formación que los pacientes y sus familiares no van a recordar la mayoría de las cosas que van a decirles, pero que existen algunos momentos privilegiados en los que, si aciertan «en lo que hay que decir», pueden, en un tiempo notablemente escaso, tal vez unos minutos, influir decisivamente en el curso de sus vidas. Lo más importante que se puede transmitir a otra persona en una

interacción no depende de su duración, sino de la calidad y la profundidad del tiempo consumido, de que, por un extraño azar, coincidan las necesidades de una persona con los recursos que le ofrece otra, fruto en ambos casos de los innumerables y, en su mayor parte, desconocidos factores que conforman continuamente nuestras biografías y enriquecen nuestras vidas.

¿Se podría conseguir que estos pequeños milagros que proporcionan significado aparecieran con mayor frecuencia?

Posiblemente, se trata, para el estudiante, el enfermo, la persona desconocida, el amigo o la pareja, de algo parecido a una revelación — algunos escritores, como James Joyce o Virginia Woolf, los califican de «epifanías»— en la que se produce una sintonía perfecta entre la persona y su comprensión de la situación, el camino que seguir o la decisión que tomar, la cual, sin necesidad de pasar por una dilatada secuencia de observaciones, comparaciones, diseños y verificaciones, permite iluminar directamente la realidad que nos interroga y proporcionarnos la respuesta apropiada.

La periodista Rosa Montero escribe en un artículo que titula «La quietud»:

*Todos hemos vivido alguna vez esos momentos de rara emoción en los que el tiempo desaparece y la luz brilla... Instantes perfectos de armonía con el entorno, en los que tu individualidad y tu muerte pequeña se funden con el mundo. En estos momentos, lo sabes todo, lo entiendes todo, lo eres todo.*

Señala el director de cine Akira Kurosawa:

*Observa y aprende. Hay una universidad a tu alrededor.*

Aunque tanto los artistas como los místicos buscan intensamente experimentar esos breves momentos de «epifanía», estos se pueden producir, sin que seamos conscientes de ello, a través de nuestra interacción con otras personas. Su ocurrencia descansa en la coincidencia, estadísticamente improbable, entre el acto de generosidad gratuita de una persona, en forma de palabras, acento, acciones o actitud, y la vivencia de su necesidad en otra.

Sin darnos cuenta, a veces, podemos, o no, facilitar a otro ser vivo la maravillosa llave que le abre la puerta de algo esencial que permanecía oculto. Depende de nosotros dar el primer paso. Y raras veces sabremos si hemos acertado. Pero debemos intentarlo.

Constantemente.



## Identidad: «los nuestros» y «los otros»

Tanto los partidos políticos o los clubs deportivos como las tribus más remotas de la Amazonia, por citar solo algunos ejemplos de grupos humanos, carecen de sistema nervioso. A pesar de que en algún momento les atribuimos las cualidades de organismos vivos con entidad propia (el pueblo, el proletariado, la ciudadanía, las mujeres, los gais, los laboristas, la Iglesia, Francia, Menorca, Barcelona...), de hecho, el grupo, como tal, no piensa, no sufre, no se alegra, no toma decisiones, no siente orgullo, indignación, culpabilidad, victoria o humillación. Son los individuos concretos que los constituyen, cada uno a su manera y con su biografía en curso, los que sí lo hacen.

Por muchos logotipos, eslóganes, rituales, banderas, manifiestos, tradiciones o himnos con que los arropemos, los grupos, los pueblos, las patrias, solo son entes virtuales, sueños inexistentes producto de la imaginación humana. Si los miembros individuales que los forman, o un gran número de ellos, experimentan reacciones parecidas ante los mismos símbolos —e incluso están dispuestos, en algunos casos, a morir o matar por ellos— es debido a meras asociaciones temporales —fortuitas o suscitadas intencionadamente por algún Gran Hermano— que se mantienen en vigor gracias a las actuaciones en espejo de los demás fieles.

Antonio Muñoz Molina, recordando los tiempos en los que los dirigentes de ETA imponían sus consignas a gran parte de los miembros de la sociedad vasca, habla de «pueblo» como de «esa abstracción tan conveniente para derramar sangre con la conciencia limpia».

Pueblo y persona, aunque a veces puedan parecerlo, no tienen una realidad similar. Cada vez que un individuo defiende en público las ideas u opiniones del grupo al que dice o cree pertenecer, hará más difícil que se exprese o actúe en el futuro de forma diferente a la de dicho grupo, ya que, si lo hiciera, su acción le suscitaría un estado de malestar debido a la contradicción existente entre lo que dice públicamente y lo que realmente siente.

Es interesante contemplar hoy, a distancia, el excelente documental *El triunfo de la voluntad*, de la directora Leni Riefenstahl, amiga de Hitler, sobre el Congreso del partido nazi en Núremberg en la Alemania de 1934 y ver en directo no solo la impresionante parafernalia desplegada por el partido

nacionalsocialista, sino también las calurosas muestras de afecto hacia la figura del dictador que los ciudadanos de todas las edades le prodigan espontáneamente. Pude observar escenas similares de entusiasmo en las calles de Barcelona cuando, en plena postguerra, Franco visitaba la ciudad. El contraste de ideologías ocurre actualmente en muchos países de Europa con la aparición de nuevos nacionalismos de extrema derecha. Manuel Machado lo expresaba ya en un poema de 1912:

*Españolito que vienes al mundo te guarde Dios. Una de las dos Españas ha de helarte el corazón.*

Si se produce disonancia cognitiva entre lo que uno piensa y lo que dice o hace, la persona se siente subjetivamente presionada a reducirla mediante la anulación o disminución de su sentido crítico, convirtiéndose en miembro obediente de una comunidad que defiende la única verdad admisible: la que señala el líder y comparte con el grupo, a través, en la actualidad, de las redes sociales.

Así, sin desearlo y, a veces, sin ser plenamente consciente de ello, la persona entra a formar parte del paisaje social que divide a los individuos en patriotas y traidores, y en el que nadie quiere aparecer como traidor. A pesar de que todos proclaman la importancia del diálogo en abstracto, en la práctica no se respetan las discrepancias y se impide o no se valora —muchas veces ni siquiera se escucha— el argumentario racional de los que piensan de forma diferente.

Las propuestas de «los nuestros», normalmente reiteradas y ambiguas (la libertad, el fin de la represión, el país, la memoria histórica —de «los nuestros»—, el mandato de las urnas, etcétera), son siempre democráticas y acertadas. Las propuestas de «los otros» son, más allá de cualquier duda, antidemocráticas, equivocadas o erróneas. No se buscan consensos ni puntos de encuentro; se entra en un «diálogo» vacío de contenido en el que la voz de los discrepantes no es alentada, escuchada ni valorada. Sobre las redes sociales, el sociólogo Zygmunt Bauman manifiesta en una entrevista de 2015:

*El papa Francisco, que es un gran hombre, al ser elegido, concedió su primera entrevista a Eugenio Scalfari, un periodista italiano que es un conocido ateo. Fue una señal: el verdadero diálogo no consiste en hablar con gente que piensa lo mismo que tú. Las redes sociales no enseñan a dialogar porque suelen evitar la*

*controversia... Mucha gente usa las redes sociales no para ampliar sus horizontes, sino al contrario, para encerrarse en lo que llamo zonas de confort, donde el único sonido que oyen es el eco de su voz, donde lo único que ven son los reflejos de su propia cara. Las redes son muy útiles y proporcionan relaciones agradables, pero son una trampa.*

La mentirosa campaña del *brex*it y sus consecuencias constituyen un buen ejemplo de lo que sucede en el plano político. Todos afirman que tienen la mano tendida hacia el adversario, pero, curiosamente, ninguno se acerca para estrecharla. No son actos de generosidad y amistad, sino de supremacismo: no se trata del deseo de un abrazo auténtico; lo que se busca es la sumisión.

El derecho a la libertad de expresión pertenece al individuo, no a las instituciones, las mafias o los partidos, donde se transforma en «uniformidad de expresión». Escribe Màrius Carol desde el editorial de *La Vanguardia* del 13 de julio de 2019, refiriéndose a los miembros destacados de los diferentes partidos independentistas catalanes:

*El miedo a que los llamen traidores, permite el silencio de los corderos.*

Una de las versiones más extremas de conductas ideológicas la encontramos en un grupo de jóvenes musulmanes de origen marroquí, aparentemente bien integrados en la sociedad catalana, que se transforman en terroristas capaces de matar indiscriminadamente a sus conciudadanos «infieles». El hecho no es, por desgracia, algo retórico o lejano: ocurrió en las Ramblas de mi ciudad, Barcelona, el verano de 2017.

La transcripción de los vídeos grabados a uno de los miembros de la célula yihadista que los perpetró, poco antes de cometer los atentados, es realmente diáfana y aterradora:

*La vida no nos importa. Alá, sea loado, nos ha elegido entre millones de hombres para haceros llorar sangre [...]. Os arrepentiréis de haber nacido [...]. Esto, hermanos, no cuesta nada, lo único necesario es tener fe [...] y odio a los infieles.*

En agosto de 2019, Kabir Sha Anuari, un migrante de veinticinco años huido de Afganistán, al ser preguntado por un periodista «¿Qué quieren los talibanes?», responde:

*Que todos piensen como ellos o que mueran. Y matan y mueren matando, así van al cielo.*

La película australiana *Hotel Bombay* refleja con gran realismo el ataque perpetrado por varios grupos yihadistas, previamente coordinados, que causaron en pocas horas casi doscientos muertos y más de trescientos heridos en la ciudad de Bombay. Terroristas suicidas bien adiestrados dispararon indiscriminadamente en la estación, en varios hoteles y en las calles con fusiles de asalto, y lanzaron bombas de mano contra «los infieles» que se cruzaban en su camino. La lucha por la supervivencia en el Gran Hotel Taj Mahal, parcialmente incendiado, fue retransmitida durante horas por las televisiones del mundo entero.

Alfonso Armada, presidente de Reporteros sin fronteras, menciona, por su parte, que Gershom Scholem, filólogo, historiador y uno de los grandes estudiosos de la mística judía, escribió en una ocasión a su amiga Hannah Arendt:

*En la tradición judía existe un concepto, difícil de definir y, a pesar de todo, bastante concreto, que conocemos como «Ahavat Israel», «Amor al pueblo judío». En ti, como en tantos intelectuales que vienen de la izquierda alemana, no encuentro sus huellas.*

A lo que Arendt responde que nunca ha cuestionado su identidad judía, pero que tampoco ha querido renunciar en ningún momento a su espíritu crítico. Respecto a este punto, Armada reproduce la respuesta que ofrece Arendt al propio Scholem y a otros amigos sionistas, decepcionados por los artículos que la filósofa publicó en *The New Yorker* sobre el juicio de Eichmann en Jerusalén:

*Yo no estoy animada por ningún «amor» de este tipo [...]. En toda mi vida nunca he amado a ningún pueblo ni a ninguna colectividad: ni al pueblo alemán, ni al francés, ni al americano, ni a la clase obrera ni a nada semejante. Yo solo «amo» a mis amigos y la única clase de amor que conozco y en la que creo es en el amor a las personas...*

Posiblemente ha sido Albert Camus, uno de los intelectuales más comprometidos y lúcidos de nuestra época, quien más ha subrayado que **la persona** siempre debe estar por delante de las ideas. Uno de sus seguidores, el escritor vasco Fernando Aramburu, autor de la importante novela *Patria*, que refleja la realidad cotidiana del conflicto etarra que asoló su tierra hace pocos años, expresa en una entrevista el mismo punto de vista de Arendt:

*Para mí lo importante es cada ser humano con su cara y su nombre, no una idea ni ninguna convicción [...]. La idea de nación nunca me ha gustado. Esa ideología que parcela el planeta y las personas en naciones es arbitraria [...]. El nacionalismo no es el natural amor a lo propio, sino imponer tu nación hasta crear un espacio geográfico donde solo quepan los puros, los auténticos como tú: es esa nación exclusiva y eterna la que el nacionalista sueña para sí y los suyos.*

En una entrevista anterior, el mismo Aramburu perfila su punto de vista sobre la identidad:

**P.** *Usted ha vivido más tiempo en Alemania que en España. ¿Qué es para usted la identidad?*

**R.** *Es una necesidad básica del ser humano. Nadie es completo en su mismidad, uno necesita estar con los demás para sostenerse como humano. Si gana la Real Sociedad, me alegro. Pero acepto la identidad en su acepción amable, la que no se vuelve contra nadie y no está representada por una bandera ni por un himno. A partir de cierto grado se convierte en nacionalismo, un proyecto político en el que no caben todos, y ahí no entro. Aprendí que el mundo no termina al final de mi calle.*

**P.** *¿Cuál es su patria?*

**R.** *Tendría que ir a clase de trabajos manuales para hacerme una y sería una patria hecha con pedacitos de algunos países, personas a las que quiero y que me abrazan, metería mis libros y algunos paisajes en los que me gusta reflejarme. Y, desde luego, esa patria tendría las puertas abiertas para que entre quien quiera.*

El filósofo Paul B. Preciado, discípulo de Jacques Derrida, sostiene, en palabras de otro filósofo, Darío Sztajnszrajber, que:

*La libertad pasa por «desidentificarte», sacudirte identidades de patria, nación, etnia, familia, género... ¡Son cárceles conceptuales, todas!*

Svetlana Alexiévich, la nobel bielorrusa, en una entrevista realizada para revisar su libro *Voces de Chernóbil* sobre el accidente nuclear de 1986, dice:

*Lo que yo quiero no son ideas, no son las superideas que siempre existen en Rusia, sobre cómo ganar la guerra o construir el comunismo. Lo que quiero es escribir sobre los intentos de ser feliz, sobre las personas que quieren vivir su propia vida escondiéndose de las ideas.*

Lejos de Europa, en una entrevista a Kenzaburo Oé, otro Nobel de Literatura, este manifiesta un punto de vista similar:

*Estoy en contra del concepto de ejército, un grupo de personas que no se mueven según su conciencia, sino siguiendo las órdenes de otras personas. Desgraciadamente, en la sociedad japonesa actual, ya no solamente en el ejército, sino también en la empresa, hay muy pocos que tengan conciencia propia, que sean independientes en el plano mental. Defiendo la existencia del individuo como ente pensante autónomo, que no tiene por qué coincidir con las ideas de la gente que le rodea.*

En su forma más dura y extrema, que recuerda al yihadismo, así lo resume, en julio de 1943, en plena Segunda Guerra Mundial, Ilya Ehrenburg, jefe de propaganda del Ejército soviético, al dirigirse a los soldados:

*Si no podéis matar al alemán con una bala, usad la bayoneta [...]. ¡Matad al alemán!, ese es el mandato de vuestras abuelas. ¡Matad al alemán!, esa es la oración de vuestros hijos. ¡Matad al alemán! La patria os lo pide. Sin dudar, no os detengáis: ¡Matad!*

Puede ayudarnos a comprender cómo una persona se convierte en defensora de una «verdad» granítica, única e inamovible, observar el progresivo adiestramiento que siguen los soldados norteamericanos para llegar a marines, presentado en su forma más esquemática, simple y descarnada en la primera parte de la película *La chaqueta metálica*, de Stanley Kubrick.

La catalana Tina Vallès, en su libro *La memòria de l'arbre*, cita una frase procedente del libro de Gonçalo M. Tavares *Un viaje a la India*, que me ha emocionado profundamente:

*Dejemos, pues, que los patriotas exaltados preparen guerras, tratados, nuestra lápida y sus estatuas, y hablemos de lo importante: mi abuelo.*

Simone de Beauvoir, ante el lecho mortuario de su madre, escribe:

*Su muerte nos descubre su singularidad única.*

Recientemente, me sorprendió en un libro sobre cuidados paliativos el comentario apasionado que un enfermo de cáncer dirigía al médico que lo atendía:

*—¡Yo soy mucho más que mi enfermedad!, no me reduzca a un diagnóstico.*

Y Anatole Broyard, un crítico literario del *New York Times*, también enfermo de cáncer, comenta desde el hospital:

*Tal como encarga unos análisis de sangre y un escáner de mi estructura ósea, me gustaría que el médico me escanease a mí, que me palpase el espíritu además de la próstata. Sin este reconocimiento, no soy más que mi enfermedad.*

Pensemos, esencialmente, en clave de persona, individual, irrepetible, sujeto de alegría y sufrimiento; no de pueblo o ideología, aunque, como Aramburu, podamos apreciar afectivamente muchas de las manifestaciones físicas o culturales del entorno. Partamos de la vida, mi vida; la vejez, mi vejez; la enfermedad, mi enfermedad; la pérdida, mi pérdida; la proximidad de la muerte, mi morir. Las patrias no viven ni mueren; solo son sueños estructurados en la imaginación o manchas coloreadas en los mapas que marcan fronteras fruto de las circunstancias y que, a lo largo de la historia, aparecen, cambian de trazado y desaparecen.

El bioético Norbert Bilbeny, en un relato breve que titula *Desde la Luna a la Tierra*, escribe:

*La foto de la Tierra desde la Luna no distingue a la humanidad. Un selenita solo vería con su telescopio la fina línea de la muralla china y las pequeñas manchas pardas de las ciudades. No vería a blancos, negros ni amarillos; no vería el bien ni el mal. Pero, sobre todo, no vería países ni fronteras. «¿Qué es una frontera?», se preguntaría. «¿Por qué los terrícolas se separan con vallas, siendo su planeta uno y tan pequeño en la inmensidad de su alrededor?»*

Desde otro punto de vista, parece igualmente cierto que una sociedad individualista del bienestar con elevado nivel de vida e información, como Suecia, por ejemplo —señala el sociólogo Zygmunt Bauman—, tampoco nos proporciona el tan anhelado camino hacia la felicidad:

*Los suecos han perdido las habilidades de socialización. Al final de la independencia completa del individuo no está la felicidad, está el vacío de la vida, la insignificancia de la vida y un aburrimiento absolutamente inimaginable.*

El nacimiento y la muerte son individuales. Pero el conocimiento, el amor, la felicidad y el sufrimiento surgen en la interacción. Somos seres relacionales. Para vivir plenamente necesitamos al otro, del otro, fundirnos con el otro, intelectualmente, afectivamente, enteros, próximos; no a través de imágenes reproducidas en las pequeñas pantallas del móvil, técnicamente perfectas. Tratar de sustituir las experiencias en el mundo real por conexiones *online* no conduce a un universo de seres con mayor riqueza intelectual y emocional, sino a una sociedad de individuos aislados.

Si nuestro destino es desaparecer, debemos vigilar críticamente, mientras podamos, que Internet, un algoritmo, un robot o una bandera no lleguen a sustituir algún día la sonrisa acogedora de la enfermera, la seguridad del tacto del médico, la caricia de la pareja, el apoyo de la familia, el abrazo del hermano o la empatía del amigo.

Necesitamos sentir que no estamos solos, que somos fruto cambiante de la interacción y que, en todo momento, construimos y reconstruimos nuestra identidad.

Como dice la dulce anciana Tokue en la poética película *Una pastelería en Tokio*, además de estar, ver, mirar, oír, contemplar, tocar, tanto a las personas como a los *dorayakis* (pastelitos japoneses) o los cerezos en flor, hay que encontrar sentido a la propia vida, a la vez que ser conscientes de que:



*Cada uno de nosotros, con su vida, da sentido a la vida de los demás.*

Estar ahí, ofrecer sentido; dar sentido, recibir sentido, compartir sentido; en ningún caso imponer sentido.

La influencia decisiva de nuestra conducta en las vidas de los demás queda patente en la película de Frank Capra *¡Qué bello es vivir!*, que cada año suelen programar en televisión durante la Navidad: tras un intento de suicidio del protagonista (James Stewart), que considera que su vida es un fracaso, Clarence, un simpático ángel de segunda clase que quiere ganarse sus alas, tras salvarlo de morir ahogado, le muestra las profundas repercusiones negativas que hubiera tenido en la vida de muchos de sus conciudadanos el hecho de que él no hubiera existido.

Tenemos que procurar indagar si, sin apenas darnos cuenta, plantamos en los niños la semilla del ideario xenófobo («los nuestros» y «los otros»).

José Antonio Millán lo sugiere con sencillez y claridad:

*Leo a mi nieto un libro infantil titulado Los contrarios. A medida que avanzo, me doy cuenta de que estoy introduciendo en su cabeza el pensamiento binario que tanto nos ha hecho sufrir a lo largo de la historia. Digamos que le parto el corazón sin que él se dé cuenta. Yo mismo no reparo en ello hasta la página catorce o quince. Ahí estamos los dos, en fin, cada uno en su papel, dóciles y obedientes como ovejas que pastan tras la valla: Cerca / lejos. Dentro / fuera. Arriba / abajo. Delante / detrás. Grande / pequeño. Largo / corto. Ancho / estrecho. Seco / mojado. Caliente / frío. Duro / blando. Lento / rápido.*

*Las ilustraciones no dejan lugar a dudas sobre la existencia de los contrarios, pero resulta imposible averiguar dónde termina lo pequeño y comienza lo grande, por ejemplo, pues no están dibujados sus límites. La frontera es un lugar confuso para el pensamiento infantil, incluso para el adulto. De ahí las concertinas. De ahí Trump. De ahí el sentimiento nacional. De ahí el otro, lo otro. Cuando cerramos el cuento, el crío salta de mis rodillas con el corsé de la cultura un poco más ceñido en su mente de lo que lo estaba cuando se subió. Más apretado. Su capacidad de deducción le conducirá con el tiempo a la creación de nuevas dicotomías culturales. Joven / viejo. Hombre / mujer. Nacional / extranjero. Blanco / negro. Rico / pobre. Sabio / ignorante.*

De hecho, sus palabras me recuerdan a las de Hédi Fried, escritora y psicóloga que sufrió cautiverio en varios campos de concentración nazis. Profundamente comprometida con los valores democráticos, escribe:

*Volviendo a 1914, vemos cómo tanto los jóvenes alemanes como los franceses se lanzaron a la guerra con entusiasmo solo para, después de cuatro años, en una Europa en ruinas, decir con remordimiento: «No más guerra». Y hoy, una vez más, estamos descontentos con el estado de las cosas, ¿adónde nos llevará? ¿Dónde y cuándo comenzó realmente?*

*Cuando miramos hacia atrás, al amanecer de la historia, vemos cómo a los tiempos de guerras violentas los han seguido períodos de calma y luminosidad que pronto se oscurecen nuevamente y terminan en otra guerra. ¿Dónde podemos encontrar el origen del patrón?*

*Creo que comenzó cuando hubo una primera razón para usar los conceptos «nosotros» y «ellos»... Primero «yo», luego «nosotros», y los otros son «ellos», los extranjeros, los que no conocemos, los que nos amenazan, los que no nos conciernen...*

*El egoísmo innato del hombre hace que todos queramos sentirnos los mejores, mejores que los demás. Hubo suecos que se enorgullecían de contarse entre los arios cuando Hitler afirmó que la raza nórdico-germana era mejor que todas las demás...*

*Esto se observa mejor en el patio de la escuela. Están los agresores, los matones que golpean, las víctimas, y los que simplemente observan sin intervenir, los espectadores. Con suerte también hay algunos que ayudan a las víctimas. Que no debéis ser agresores es evidente, pero tampoco debéis ser espectadores: os hace igual de culpables.*

Señala Màrius Carol desde su tribuna de *La Vanguardia*:

*Un país de nosotros y ellos es una realidad que no es capaz de reconocer su pluralidad.*

En mi caso, no tengo demasiadas dudas de que, afortunadamente, mi iniciación intelectual tuvo lugar a través de la lectura del libro de Bertrand Russell *El conocimiento humano*, el cual señaló mi horizonte mucho antes de ser estudiante universitario. Y si alguien me pregunta qué es lo que más me impresionó del libro de Russell —que supone un análisis lógico y sistemático

de los múltiples campos del saber humano, desde la biología y la psicología a la astronomía—, podría sintetizarlo en una sola frase que se encuentra, como conclusión, en la última página del libro, la 665 de la edición española:

*Todo conocimiento humano es incierto, inexacto y parcial.*

Frase que me ha procurado desde entonces un punto de apoyo firme para mantener en todo momento un sentido crítico no exento de humor con el que afrontar los dogmatismos de todo tipo que he tenido que sortear a lo largo de la vida, tanto los puramente intelectuales como los religiosos, pseudocientíficos o políticos.

En la película *Gracias a Dios* descubrimos cómo la terrible soledad, oculta durante décadas en la víctima infantil del cura pederasta, se transforma en solidaridad, al asociarse a otras víctimas del mismo depredador, a través de la decisión, libre y coincidentemente asumida, de trabajar juntos para impedir que los pederastas del mundo continúen practicando su actividad destructora.

Podríamos resumir diciendo que un énfasis exclusivo en la individualidad nos conduce al aislamiento y a la **soledad** no deseada, y que una adhesión a las «verdades» del grupo nos sumerge en la uniformidad y la disolución del **pensamiento crítico**.

A diferencia de muchas víctimas de pederastas que han permanecido décadas sufriendo en silencio, afortunadamente, nos han precedido hombres y mujeres refractarios a los catecismos vigentes, como Albert Camus, como Hannah Arendt, como Simone de Beauvoir, como Eric Cassell, como Iona Heath, como Antonio Machado, como Fernando Aramburu, como Nazim Hikmet, como el Charlie Chaplin de *Tiempos modernos*, como José Antonio Millás, como Hédi Fried, como Diego Gracia, como tantos otros que, a través de su ejemplo, nos muestran un camino que seguir. Ellos constituyen la minoría intelectual que está continuamente salvando al mundo. Saben que no son patriotas ni traidores, aunque, a veces, sean tratados como «traidores» por alguna facción que hace alarde de patriotismo y estén dispuestos a pagar el alto precio de ser faros solitarios en un estancado mar de unanimidad, sumisión y silencio.

El filósofo Enzo Traverso, en una entrevista realizada en Barcelona en junio de 2019, delimita en unos pocos rasgos el papel del **intelectual**:

*No es intelectual quien no es crítico con quien manda. Un pensador, economista o sociólogo que trabaja para la fundación de un banco o solo para un partido y está sujeto a lo que mandan pensar no es un intelectual... El intelectual es un alertador de incendios sin más interés que el de servir a la verdad. Walter Benjamin lo define como alguien que sirve a los demás siendo crítico y lúcido.*

Nuestra sociedad, cualquier sociedad, necesita pensadores independientes y también testigos que mantengan alto el pabellón de la mirada crítica en todos los estamentos sociales, como, por ejemplo, el protagonista de la película de Ken Loach *Yo, Daniel Black*, un carpintero inglés enfermo del corazón que lucha para que no lo aplasten las estructuras burocratizadas que deberían protegerlo.

En el escrito final de apelación que Daniel Black pensaba presentar a la comisión de evaluación laboral de la Seguridad Social, lo cual no llega a hacer porque antes muere de infarto, y que lee en su nombre una compañera de infortunio, dice:

*No soy un cliente o un usuario de servicios. No soy un haragán, un parásito, un mendigo o un ladrón. No soy un número de la Seguridad Social o un punto luminoso en una pantalla. Pago mis deudas. Nunca un penique menos. Y estoy orgulloso de proceder así. No me siento inferior a nadie, sino que miro a mi vecino a los ojos y lo ayudo si puedo. No acepto ni busco la caridad. Mi nombre es Daniel Blake... Como hombre que soy, defiendo mis derechos. Exijo que se me trate con respeto. Yo, Daniel Blake, soy un ciudadano. Nada más y nada menos.*

## Ubuntu: ningún hombre es una isla

Tal vez puede ayudarnos en la tarea de compaginar las dimensiones individual y social de la persona, centrar la atención en el concepto africano Ubuntu.

Antes de la colonización europea, Ubuntu formaba parte de la tradición del pueblo Xhosa del África meridional, y constituía la base ética de actuación de sus miembros en la comunidad:

*Soy humano porque pertenezco, participo y comparto junto a los demás hombres.*

O, más sintéticamente:

*Soy porque somos.*

Desmond Tutu, arzobispo emérito de Ciudad del Cabo, lo ha expresado con las siguientes palabras:

*Los africanos tenemos algo que se llama Ubuntu. Expresa la esencia del ser humano; es parte del regalo que África hace al mundo. Abarca la hospitalidad, cuidar de los demás, ser capaz de hacer una milla extra por el bien de los otros. Creemos que una persona es persona a través de otras personas, que mi humanidad se encuentra inextricablemente unida a la de los demás.*

Ubuntu equivale a cimentar las relaciones humanas en un vínculo universal que compartimos todos los hombres y mujeres del planeta.

Ubuntu constituye uno de los pilares sobre los que Nelson Mandela, en 1994, quiso establecer la República multirracial y democrática de Sudáfrica, para evitar el baño de sangre que había asolado otros países de África en el difícil proceso de descolonización. En palabras de Mandela:

*Cuando un viajero llegaba a una aldea no necesitaba pedir comida o agua [...]. Eso es Ubuntu.*

Una persona se hace humana a través de los demás seres humanos. Pertenece a una totalidad que se empobrece si una persona es humillada o maltratada y se enriquece cuando se le proporciona soporte y confort. Cuando alguien actúa con negligencia o maldad, también yo lo estoy haciendo; si lo hace con amor o compasión, igualmente lo estoy haciendo yo.

En el fondo, Ubuntu se asemeja a la comunión de los santos que proclama el genuino mensaje cristiano:

*Si sufre un miembro, todos los demás sufren con él. Si un miembro es honrado, todos los demás comparten su gozo (I Corintios, 12, 26).*

Sin embargo, a mi juicio, posee mayor amplitud. Ubuntu habla de hermandad entre todos los seres humanos; la Iglesia cristiana, durante siglos, solo se ha referido a los bautizados.

Albert Camus expresa la misma idea de otra manera cuando afirma:

*Cada vez que en el mundo un hombre es encadenado, todos quedamos encadenados a él.*

Ahí radica, a mi juicio, el papel del intelectual al que antes me he referido: darse cuenta de cuando encadenan a un hombre para hacer partícipes a los demás humanos de su descubrimiento como primer paso para empezar a romper las cadenas invisibles que nos convierten en instrumentos al servicio de los que detentan el poder.

Una idea que guarda grandes similitudes con Ubuntu la encontramos en el discurso final de una gran película de Charlie Chaplin, *El gran dictador*:

*Lo siento. Pero... yo no quiero ser emperador. Ese no es mi oficio, sino ayudar a todos si fuera posible. Blancos o negros. Judíos o gentiles. Tenemos que ayudarnos los unos a los otros; los seres humanos somos así. Deseamos hacer felices a los demás, no hacerlos desgraciados. No queremos odiar ni despreciar a nadie. En este mundo hay sitio para todos y la buena tierra es rica y puede alimentarnos a todos. El camino de la vida puede ser libre y hermoso, pero lo hemos perdido. La codicia ha envenenado las armas, ha*

*levantado barreras de odio, nos ha empujado hacia las miserias y las matanzas. [...]*

*Pensamos demasiado, sentimos muy poco. Más que máquinas necesitamos humanidad. Más que inteligencia, tener bondad y dulzura. [...]*

*Soldados: No os entreguéis a esos que en realidad os desprecian, os esclavizan, reglamentan vuestras vidas y os dicen qué tenéis que hacer, qué decir y qué sentir. [...] Vosotros no sois ganado, no sois máquinas, sois Hombres. Lleváis el amor de la Humanidad en vuestros corazones, no el odio. [...]*

*Soldados: No luchéis por la esclavitud, sino por la libertad... Vosotros los hombres tenéis el poder. El poder de crear máquinas, el poder de crear felicidad, el poder de hacer esta vida libre y hermosa y convertirla en una maravillosa aventura... Todos a luchar para liberar al mundo. Para derribar barreras nacionales, para eliminar la ambición, el odio y la intolerancia.*

*Luchemos por el mundo de la razón. Un mundo donde la ciencia, el progreso, nos conduzca a todos a la felicidad.*

Es preciso reflexionar sobre el terrible sufrimiento que han producido, durante décadas e incluso siglos, a los miembros de muchas sociedades humanas las decisiones de un dictador o de la minoría corrupta que gobierna. Debemos reaccionar a tiempo.

Así, un informe de 2010 del Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas muestra, por ejemplo, que, en una época en la que el poder religioso controlaba a los demás poderes en el mundo occidental, mediante la bula papal *Romanus Pontifex*, promulgada en 1455, la Santa Sede decretó el sometimiento de los pueblos indígenas a los reyes y príncipes cristianos —en aquella época, españoles y portugueses—, a quienes instó a que tomaran posesión de sus vidas, tierras y recursos. Los no bautizados fueron considerados seres humanos inexistentes (*nullius*) y carentes de los derechos inherentes a la persona. Los territorios que habitaban fueron considerados desocupados (*terra nullus*) y a disposición de los cristianos que los descubrieran y ocuparan.

Concluye este informe de las Naciones Unidas:

*Durante más de quinientos años la llamada Doctrina del Descubrimiento ha sido mundial en su alcance y en su aplicación.*

De hecho, una parte considerable del sufrimiento que ha asolado a los miembros de muchas culturas de los países colonizados durante los pasados siglos —también los dominados por los Gobiernos del mundo anglosajón y europeo, como gran parte de Norteamérica, Australia, Sudáfrica o el Congo— se ha debido a ella.

En la misma época de la aparición de la bula papal *Romanus Pontifex* surge, en 1449, otra muestra de los efectos devastadores del mismo poder supremacista de «los nuestros» sobre «los otros»: los *Estatutos de limpieza de sangre*, según los cuales, en España, todo aspirante a desempeñar cargos, oficios o funciones de cierta importancia, debía demostrar dicha limpieza de sangre con documentos que acreditaran que, como mínimo, sus cuatro abuelos habían sido cristianos. Cinco siglos más tarde la historia se repite y este tipo de identidad, en este caso asociada a una hipotética sangre aria, la imponen los nazis, para preservar la pureza de su «raza».

Donatella di Cesare, catedrática de filosofía en una universidad romana, tras estudiar el fenómeno de la limpieza de sangre llega a la conclusión de que, en el fondo, esta es la forma en la que muchos nacionalismos expresan la nostalgia por unas esencias perdidas que les gustaría recuperar a toda costa. A juicio de esta académica, ante la proliferación de partidos xenófobos en la Europa del siglo XXI debería establecerse con claridad desde Bruselas que la identidad europea es una **identidad mestiza** que no puede sentirse amenazada por el encuentro y la fusión con el otro, el migrante, el extranjero, el distinto, ya que parte de la base de que cada europeo es diferente y con iguales derechos a todos los demás miembros de la Comunidad.

Después de la Europa de los Reyes, la Europa de los Estados y la Europa de los Pueblos, sería, a mi juicio, esperanzador que llegara la Europa de los Mestizos, con la vista puesta mucho más allá de nuestras fronteras, en una sociedad mundial momentáneamente utópica en la que el amor y la compasión no solo impregnasen, sino que también guiasen la economía y los avances tecnológicos. En la que los valores del individuo estuviesen siempre por delante de cualquier identidad de grupo, y los lemas de los patriotas amantes de las fronteras se disolviesen, finalmente, en un **Ubuntu universal**.

Mientras que el milagro no ocurra, me temo que el actual algoritmo dominante, basado en el poder adictivo de la ganancia inmediata, propugnado



desde la década de 1970, por Milton Friedman y la Escuela de Economía de Chicago, complementada por la influencia en la sombra de listos asesores de relaciones públicas como Edward Bernays, por ejemplo, nos está conduciendo, sin que nos demos cuenta, hacia un mañana del que será difícil regresar:

*Si lográbamos comprender el mecanismo y los resortes de la mentalidad colectiva, ¿acaso no podríamos controlar a las masas y movilizarlas a voluntad sin que ellas se dieran cuenta? La manipulación consciente, inteligente, de las opiniones y los hábitos organizados de las masas desempeña un rol crucial en una sociedad democrática. Quienes manipulan ese mecanismo social imperceptible forman el gobierno invisible que realmente dirige el país.*

Tanto si es debido a la imposición de una dictadura como a la manipulación de hábiles estrategias al servicio del poder económico y político, es preciso que el hombre y la mujer traten de escapar de una vida gregaria para vivir con la máxima libertad posible y no actúen como abejas esclavas. Como señala Maurice Maeterlinck en su libro *La vida de las abejas*:

*En la colmena, el individuo no es nada, no tiene más que una existencia condicionada, no es más que [...] un órgano alado de la especie. Toda su vida es un sacrificio a la totalidad perpetua de la que forma parte. [...] La sociedad casi perfecta, pero despiadada, de la colmena, en la que el individuo es enteramente absorbido por la república, y en la que la república, a su vez, es regularmente sacrificada a la colectividad abstracta e inmortal del porvenir. [...] Las abejas adoran a su reina, no tanto a la reina misma como al porvenir infinito de su raza.*

Comenta Víctor Erice, director de la metafórica y poética película *El espíritu de la colmena*, ambientada en la España de la década de 1940, en los inicios de la larga posguerra española:

*El título, en realidad, no me pertenece. Está extraído de un libro, en mi opinión, el más hermoso que se ha escrito nunca sobre la vida de las abejas, y del que es autor el gran poeta y dramaturgo Maeterlinck. En esa obra, utiliza la expresión «El espíritu de la colmena» para describir ese espíritu todopoderoso, enigmático y*

*paradójico al que las abejas parecen obedecer, y que la razón de los hombres jamás ha llegado a comprender.*

Aunque siempre puede encontrarse un nuevo sendero y una esperanza, como nos la ha mostrado José Luis Sampedro, un joven economista de más de noventa años, quien, a partir de 2011 y hasta su muerte, fue líder en España del movimiento de «Los indignados». Sampedro decía:

*Hay dos tipos de economistas: los que trabajan para hacer más ricos a los ricos y los que trabajamos para hacer menos pobres a los pobres.*

Lo que tal vez se podría resumir diciendo que, en cualquier circunstancia, debemos mantener vigentes las palabras de John Donne (1572-1631), las cuales contienen la idea nuclear que, en este preciso momento, desearía comunicar:

*Ningún hombre es una isla, completo en sí mismo, cada hombre es un trozo del continente, una parte del todo. Si el mar se llevara una porción de tierra, Europa quedaría disminuida tanto si desapareciera un promontorio, la casa de unos amigos o tu propia casa. Cualquier hombre que muere me disminuye, porque estoy unido a toda la humanidad; por esto, nunca preguntes por quién doblan las campanas: están doblando por ti.*

## **Incertidumbre y sufrimiento**

Sufrimiento y dolor no son términos sinónimos. Eric Cassell define el **sufrimiento** como:

*El estado de malestar inducido por la amenaza de la pérdida de integridad (intactness) o desintegración de la persona, con independencia de su causa.*

El sufrimiento constituye un fenómeno más amplio que el del dolor y tiene muchas más causas potenciales, de las cuales el dolor es solo una de ellas. No todas las personas que padecen dolor sufren ni todas las que sufren padecen dolor. Me gustaría subrayar, con Eric Cassell, que las personas que padecen

dolor suelen declarar que únicamente sufren cuando su origen es desconocido, cuando creen que no puede ser aliviado, cuando su significado es funesto, o cuando temen su prolongación, reaparición o intensificación sin posibilidad de control. Una mujer al dar a luz a un hijo deseado puede experimentar dolor, pero no sufre si percibe que está alcanzando su objetivo; por otra parte, si una persona pierde a un ser querido, aunque no padezca daño tisular alguno, puede sufrir intensamente.

A mi juicio, hasta el momento, posiblemente hayan sido Richard Chapman y Jonathan Gravin quienes, en la revista *Journal of Palliative Care*, han llevado a cabo, en 1993, un análisis más depurado del concepto de sufrimiento. Definen el sufrimiento como:

*Un estado afectivo, cognitivo y negativo complejo caracterizado por la sensación que experimenta la persona de encontrarse amenazada en su integridad, por su sentimiento de impotencia para hacer frente a esta amenaza y por el agotamiento de los recursos personales y psicosociales que le permitirían afrontarla.*

Es interesante observar que tanto Pedro Laín Entralgo como Eric Cassell o Chapman y Gravin destacan la **percepción de amenaza** como el elemento esencial del sufrimiento.

El mismo acontecimiento —el envejecimiento, la enfermedad, la muerte— no produce la misma valoración de amenaza en todas las personas ni todas ellas poseen los mismos recursos para hacerle frente. Lo importante no son los síntomas que percibe la persona ni la similitud de la situación en que se encuentra en relación con otras personas de su misma edad y características, sino el grado de **percepción de amenaza** que alguno de estos síntomas, la constelación de varios de ellos o la situación en su conjunto le suscita a ella.

Veamos como ejemplo de sufrimiento originado en el dolor el que nos proporciona la antropóloga Marta Allué, la cual relata que, a los treinta y cuatro años, sufrió un terrible accidente —se incendió el coche que conducía— que le causó profundas quemaduras en el 80 % del cuerpo con secuelas que, al cabo de más de veinte años, todavía persisten. En el relato que nos ofrece de los días, semanas, meses que siguieron al accidente, Marta, a un paso de la muerte, consigue transmitirnos directamente su sufrimiento en el largo itinerario que siguió a través de las unidades de cuidados intensivos de diversos hospitales en los que fue sometida a múltiples intervenciones

quirúrgicas, y a interminables y dolorosas sesiones de rehabilitación. Su testimonio constituye una pieza clave para entender la soledad y la desesperación del enfermo, a la vez que un alegato para reclamar atención a las necesidades de los más frágiles y desamparados:

*El timbre es uno de los más importantes cordones umbilicales. Sin él, los pacientes inmovilizados no somos nada, y menos que nada cuando tenemos que esperar y esperar a que nos atiendan mientras sentimos la humedad de la orina, el hedor de las heces, la sed o un dolor insoportable. Las esperas se convierten en pequeñas torturas cuando la llamada se produce durante un cambio de turno o por las noches. Yo solía vomitar muy a menudo y de manera violenta. Como no podía incorporarme el vómito se extendía a mi alrededor. Cuando llegaban las enfermeras ya había traspasado vendas, sábanas y colchón. El olor era inaguantable, pero si ocurría de noche, no había personal disponible.*

*[...]*

*Los baños suponían un trauma tan enorme que horas antes y también horas después era incapaz de concentrarme en nada. Todo mi cuerpo se ponía rígido, en tensión. Me sumía en un estado de desesperación terrible. Luchaba constantemente por no pensar en ello, por olvidar, por distraerme, para acelerar el tiempo, por pensar que ya había pasado. Pero no lo conseguía porque implacablemente siempre estaba allí. [...] Les suplicaba que me hablaran, que me preguntaran cualquier cosa, que me dijeran cuánto faltaba para acabar y exorcizar así los fantasmas del miedo. No siempre tenía éxito en esta empresa porque había quien prefería el silencio para trabajar; entonces la soledad la hacía más angustiosa porque me convertía en un pedazo de carne inerte.*

*[...]*

*En las unidades de cuidados intensivos, la relación entre paciente y personal sanitario es muy diferente a la de otras especialidades que no requieren tanto aislamiento o donde el estado del paciente no es crítico. Pero en la UCI se suman estas dos particularidades. Los pacientes pasamos muchas horas sin más compañía que el personal que nos cuida [...], pero el profesional, a diferencia del paciente, puede marcharse a casa [...].*

Esta característica, nos señala desde Lanzarote Sergio García Tejera, con gran experiencia en acompañamiento de personas en la cercanía de la muerte, es tal vez la más importante, desde un punto de vista psicológico, que diferencia el acompañante del enfermo:

—*¡Yo puedo decidir marcharme, él no!*

Mientras esté consciente, el enfermo **debe permanecer con su presente, pasado y expectativas de futuro**. Es decir, atado a su **sufrimiento**.

Pensemos por un momento en otro escenario de dolor, imaginemos que las quemaduras de Marta no han sido debidas al incendio accidental de su propio coche, sino, como en la doctrina del descubrimiento, a las decisiones de otros seres humanos.

El reloj marcaba las 8.15 horas el 6 de agosto de 1945 cuando el bombardero norteamericano Boeing B-29 llamado *Enola Gay* lanzó sobre Hiroshima la bomba de uranio *Little Boy*, con una carga destructiva equivalente a 16 kilotones de TNT.

Justo 43 segundos después, cuando se encontraba a 600 metros del suelo, la bomba estalló en forma de una bola de fuego de hasta un millón de grados centígrados y arrasó todo lo que estaba a su alcance.

Instantáneamente, miles de Martas —o de *Akikos*, en japonés: «mujer que brilla con luz propia»— sufrieron el impacto. El calor fue tan intenso que algunas personas simplemente desaparecieron y solo sus sombras quedaron impresas en una pared. Murieron en el momento de la explosión entre 60 000 y 80 000 seres humanos y la cifra final fue, aproximadamente, de 135 000, muchos de los cuales, debido a la radiación, padecieron todo tipo de cánceres y enfermedades progresivas e irreversibles los meses y años siguientes.

Recordemos otra vez a Marta y observemos su sufrimiento, reproducido, como en un caleidoscopio, en miles de vidas, con la amenaza, siempre presente, de posibles daños, disfunciones y dolores, imprevisibles y desconocidos.

En 1965, Kenzaburo Oé escribió en sus *Cuadernos de Hiroshima*:

*Hace unos días, sentí una gran tristeza cuando por casualidad leí en el epílogo de su obra póstuma que el poeta Kikuyaraguchi, víctima de la bomba de Nagasaki, se había ahorcado después de diagnosticarle una leucemia de médula ósea. Prefirió una muerte voluntaria a sufrir las secuelas de la radiación.*

[...]

*La tarde del 22 de marzo de este mismo año se ofició en Hiroshima el funeral por una mujer que también se había suicidado. Era la viuda de Sanchiki Tôge, autor de preciosos poemas sobre las víctimas de la bomba...*

[...]

*Devuélveme a mi padre.*

*Devuélveme a mi madre.*

*Devuélveme a mis abuelos.*

*Devuélveme a mis hijos.*

*Devuélveme a mí mismo.*

*Devuélveme a cuantos están unidos a mí.*

[...]

*Una madre joven dio a luz a un niño deforme sin vida. La madre, víctima también de la bomba, había sufrido quemaduras que derivaron en cicatrices queloides... A pesar de todo quiso ver a su bebé. Cuando el doctor se lo impidió, le pidió a su marido que fuera él en su lugar. El hombre fue a verlo y se encontró con que el personal del hospital ya se había deshecho del cadáver.*

[...]

*Una chica tuvo acceso por casualidad a su historial médico, en el que constaba su diagnóstico: leucemia mieloide. Después de leerlo se ahorcó.*

*Cuando escucho historias como esta, creo que tenemos suerte de que el nuestro no sea un país cristiano. Siento casi satisfacción de que el dogmático sentimiento cristiano de culpabilidad respecto al suicidio no persiguiera a las infelices víctimas de la bomba hasta la muerte.*

Tras el lanzamiento de la bomba atómica sobre Hiroshima y Nagasaki se impuso el silencio mediático sobre sus efectos a corto, medio y largo plazo. Y en el mundo se difundió mucha más información sobre el poder destructor de la bomba que sobre el enorme sufrimiento que era capaz de producir. **Hiroshima representa, no tanto el poder destructivo de las armas nucleares, como la magnitud del sufrimiento que son capaces de provocar.**

Los desfiles militares con misiles cada vez de mayor tamaño, alcance y poder destructivo parecen llenar de alegría a líderes con gorras de béisbol o sombreros de copa y a generales cubiertos de medallas, pero el sufrimiento de

una sola Marta, una sola Akiko, no vale todas las sonrisas de satisfacción o de victoria.

En Hiroshima, veinte años después de la explosión de la bomba, más de diez mil mujeres seguían recluidas en sus casas, incapaces de mostrar a sus compatriotas sus caras desfiguradas y sus cicatrices queloides.

Deseo terminar este relato con el testimonio de otra víctima, una muchacha que fue testigo directo del holocausto nuclear pocos momentos después de producirse:

*Me acerqué porque vi unas figuras pequeñas y oscuras sentadas. [...] No podría decir si se trataba de hombres, mujeres o niños. Tampoco sabría decir sus edades. Todas estaban completamente desnudas. Sus caras y sus cuerpos se habían hinchado y vuelto marrones. [...] Una de ellas había perdido los ojos. Después vi un bebé tumbado sobre las rodillas de alguien. La piel le colgaba de la espalda, podrida como la piel de un níspero estropeado y negruzco. [...] Todas permanecían inmóviles en un extraño silencio.*

Años más tarde, en Hiroshima, frente al enorme edificio del Gobierno cercano a su hotel, Oé nos habla también del comienzo de su relación personal con el dolor:

*Desde niño he tenido interés en conocer cómo nuestro cuerpo afronta el sufrimiento. De pequeño, iba a pescar. Y me fijaba en cómo el pez con el anzuelo clavado se movía desesperadamente. Sufría horrores, pero en silencio: no gritaba. El niño que era entonces pensaba: ¡cuánto dolor inexpresado! Ese fue el primer estímulo que me llevó a ser escritor, porque pensé que los niños, como el pez, tampoco podíamos hacernos entender bien a los adultos. Me hice escritor para reflejar el dolor de un pez. Y hoy me siento, sobre todo, un profesional de la expresión del dolor humano, al que persigo constantemente para mostrarlo con la mayor precisión posible.*

Acompañar, aun en circunstancia terribles —pensemos también en los judíos de Auschwitz tal como aparecen en la película *El hijo de Saúl*, en el documental de Alain Resnais *Noche y niebla* o en las páginas del libro de Primo Levi *Si esto es un hombre*— es difícil, pero necesario, aunque sea sobre un papel, aunque sea en un cine, aunque sea a distancia. Nunca más

encadenar a un solo hombre, diseñar un campo de exterminio, una guerra o una bomba nuclear. Nunca más Hiroshima.

Y ya que muchos, tal vez todos, seamos en alguna medida culpables y hayamos contribuido a propagar el pecado desde unos grupos («los nuestros») a otros («ellos»), hay que extender sobre el mundo un manto de perdón universal que nos cubra a todos. La **compasión** que supo plasmar Rembrandt en la acogedora figura del padre en el hermoso lienzo *El regreso del hijo pródigo* que se conserva en el *Hermitage* de San Petersburgo. Búsquenlo en Internet. ¿Se han fijado en que una de las manos del padre es de hombre y la otra, corresponde a una mujer?

Vale la pena que reflexionemos sobre la respuesta de Hédi Fried, superviviente de los campos de exterminio nazis, a la pregunta que se hace a sí misma: «¿Me siento capaz de perdonar?»:

*Esta es una pregunta en la que pensaba con frecuencia, hasta que me di cuenta de que no hay que pensar en estos términos. Lo que se ha hecho no se puede deshacer, el tiempo no puede retroceder, los que se han ido nunca volverán. Tenemos que mirar hacia el futuro. Lo que podemos hacer hoy es trabajar para asegurarnos de que nunca vuelva a suceder.*

En cuanto a la **incertidumbre** que padece un gran número de enfermos que afrontan en los hospitales occidentales el lento proceso de morir debido a una o varias enfermedades neurodegenerativas, Kathryn Mannix, médica británica dedicada a tratar pacientes con enfermedades incurables, tras constatar que pocos de ellos han presenciado una muerte, que la mayoría piensa que la agonía será dolorosa y que, en la fase final, sus familiares van a presenciar terribles escenas, suele tranquilizar a sus enfermos explicándoles que, normalmente, esto no es así:

*Es curioso, pero, en muchas enfermedades crónicas, por distintas que sean, las experiencias de los pacientes al final de sus vidas son muy similares. [...] Lo primero que advertimos es que la gente está más cansada. [...] Necesita dormir más para recargar sus reservas de energía. [...] Lo que podemos esperar que suceda a partir de este momento es que cada vez se encuentre más cansada, que necesite dormir más y pase menos tiempo despierta. [...] Algunos de esos sueños son muy profundos, los pacientes entran en coma. Esto*



*significa que están inconscientes..., pero cuando despiertan nos dicen que han dormido bien. Parece que no nos damos cuenta de cuándo perdemos la conciencia. Y así, al final de su vida, la persona comprueba que ha estado inconsciente la mayor parte del tiempo. Entonces su respiración comienza a cambiar. A veces es profunda y lenta, otras, más rápida y superficial; y muy despacio, la respiración se ralentiza y se detiene suavemente. No hay ningún dolor repentino al final. No hay sensación de apagarse. No hay miedo. Solo una gran sensación de paz...*

En uno de sus últimos días de vida, la escritora francesa Anne Bert, diagnosticada de esclerosis lateral amiotrófica, poco antes de que en Bélgica le practicasen la eutanasia, escribe:

*Tras el intento del desayuno, me tiendo sobre la cama y busco reposo, el del cuerpo y el del espíritu. El agotamiento de llevarme cualquier cosa a la boca es tal que caigo en una especie de ausencia próxima al sueño y al olvido, un adormecimiento extraño a la vez ligero y profundo del que no logro salir a pesar de mis intentos. [...] Me quedo dormida de repente sin perder completamente la conciencia y, al contrario que en mis noches estériles y en blanco, sueño.*

## **Hay otras vidas valiosas que sufren a nuestro alrededor**

Normalmente, al hablar de persona damos por supuesto que nos referimos a un ser humano. Pero «no somos hijos de los dioses —afirma el recordado profesor Jesús Mosterín—, somos primos de los chimpancés». ¿Qué ocurre con el sufrimiento de los individuos vivos de otras especies?

Pregunta que me hace revivir antiguas incursiones en el laboratorio de biología de mi universidad junto al microbiólogo y amigo Ricard Guerrero, y me sumerge nuevamente en el extraño mundo del aprendizaje de las bacterias y, muy en especial, en las palabras de Daniel Koshland cuando señala que se observan en estos diminutos seres fenómenos que en organismos considerados «superiores» serían descritos como «juicio, memoria, elección, adaptación y discriminación».

La vida en el hombre, pero también en el perro, la mariposa, el rosal o la bacteria, constituye un fenómeno maravilloso y efímero en un mundo hermoso, pero también cruel, regido en gran medida por la ley de la supervivencia del más fuerte, hábil o inteligente.

Una oveja o un gato, cada uno de los individuos que componen las múltiples especies que pueblan la Tierra, no es solo un ser que muere por falta de alimento o agua y vive si dispone de un entorno adecuado, sino también alguien que puede experimentar algún tipo de sufrimiento no solo por sus heridas, enfermedad o deterioro, sino también, en alguna medida y de forma poco conocida, por la pérdida de otras vidas asociadas a la suya. Un individuo vivo de cualquier especie puede en estos casos, de alguna manera que no conocemos pero intuimos posible, sentir pena o sufrir; el rebaño, el huerto o el jardín, no.

Los individuos de las especies no humanas probablemente poseen grados diversos de autoconsciencia. Y, en principio, cabe postular que cada uno de sus miembros tendría que ser considerado, al menos en lo que se refiere al dolor y el sufrimiento, como individuo que merece atención, respeto y compasión, y que en ningún caso debería ser objeto de indiferencia, tortura o crueldad.

En 2012, un grupo internacional de neurocientíficos se reunió en la Universidad de Cambridge para tratar el tema de la conciencia en los seres vivos y dar a conocer la Declaración de Cambridge sobre la Conciencia (*The Cambridge Declaration on Consciousness*), en la que se reconoce que seres de especies no humanas también poseen conciencia. En la presentación de la Declaración, el canadiense Philip Low dijo:

*Decidimos llegar a un consenso y hacer una declaración para el público que no es científico. Es obvio para todos los que estamos en esta sala que los animales tienen conciencia, pero no lo es para el resto del mundo.*

Cuando el gran fotógrafo brasileño Sebastião Salgado llega a las islas Galápagos, lleva consigo el libro de Charles Darwin *El viaje del Beagle* y escribe que al observar con atención su entorno puede contemplar lo mismo que él. Tras reflexionar sobre lo que ve, comenta:

*Descubrí que me habían contado una mentira durante toda la vida, diciéndome que somos la única especie racional. En realidad, todas*

*las especies tienen su propia racionalidad. El problema radica en comprender la racionalidad de las demás especies... La gran lección que aprendí fue que el hombre no es la única especie dotada de racionalidad.*

E incluso, podríamos ir un poco más lejos y, siguiendo a Jagdish Chandra Bose, incluir también, como antes se ha sugerido, entre los seres dignos de respeto a los individuos del mundo vegetal, los cuales, aun careciendo de sistema nervioso, pueden, posiblemente, padecer algún tipo de dolor y sufrimiento ante una herida, una enfermedad o la cercanía del jardinero o el agricultor. ¿Cómo saber si el rosal, de una manera que no comprendemos, sufre cuando le cortamos una rosa —desde su realidad vital, una mutilación— o el olivo cuando es arrancado de su entorno centenario para adornar la entrada de una entidad bancaria? Cortar una rosa, aunque sea para tratar de embellecer el rostro de una hermosa novia o ganar un concurso en Inglaterra, no deja de ser una cuchillada salvaje a un desvalido ser vivo.

Es interesante que en 2019 se haya concedido el premio *Pulitzer* a Richard Powers por su novela *El clamor de los bosques* (*The Overstory*), en la que los árboles desempeñan un destacado papel en la trama. En una entrevista al autor este expone:

*Participamos conjunta y colectivamente de la ceguera por los árboles, en realidad, de la ceguera por la vida. [...] La cuestión de la justicia social, de la igualdad o del racismo no se puede separar de la justicia medioambiental. Si no extendemos el concepto de sufrimiento que aplicamos a los humanos a otros seres vivos, no vamos a prestar ninguna ayuda a la naturaleza. [...] Los árboles comparten mensajes químicos por el aire, se avisan unos a otros, conectan entre sí bajo tierra, intercambian nutrientes, medicinas... Lo que significa que árboles de diferentes especies conectan entre ellos y se ayudan.*

Immanuel Kant, sin duda un gigante del pensamiento humano, nos ha legado la norma de que «el hombre tiene dignidad y no solo precio», lo cual —como subraya Diego Gracia—, es algo que suele olvidarse con frecuencia en los debates, en los que se opone, sistemáticamente, dignidad a precio:

*El ser humano tiene precio. Lo que sucede es que no solo tiene precio, sino también dignidad. Cabría quizás ir algo más allá de Kant*

*y preguntarse si a los demás seres de la naturaleza no les sucederá algo hasta cierto punto similar, de modo que tengan precio, pero no solo precio, sino también dignidad, bien que de una forma cualitativamente distinta a la del ser humano. Solo así se explica que aquello a lo que el desarrollo de la dignidad ha dado lugar, los derechos humanos, se haya acabado aplicando también a los animales y a la naturaleza como un todo.*

En esta arriesgada línea me atrevo a sugerir que el término «dignidad» comporta un notable grado de ambigüedad y que, tanto en el lenguaje ordinario como en la práctica clínica —tal vez no en el plano político donde ha mostrado su utilidad para suscitar la defensa de los más débiles desde las constituciones modernas— podría sustituirse, sin disminuir su valor, simplemente por «respeto», lo cual podría facilitar la ampliación de su ámbito de aplicación a los miembros individuales de las demás especies.

Decía Jeremy Bentham en 1781:

*Un caballo o un perro adultos son, más allá de toda comparación, animales más racionales, así como también con mayor capacidad de comunicación, que un niño de un día, de una semana o, incluso, de un mes. Pero supongamos que esto no fuera así: ¿de qué serviría? El problema no es ¿puede razonar? Ni, tampoco, ¿puede hablar? Sino, ¿puede sufrir?*

Aun a riesgo de meterme en pantanosos terrenos para mí desconocidos, creo que, posiblemente, tenemos una obligación moral hacia cada uno de los individuos vivos de nuestro entorno, humanos o no, ya que podemos influir en su desarrollo, plenitud, vida, bienestar y sufrimiento. Creo que no somos reyes ni dueños de los miembros de otras especies de seres vivos que viven a nuestro alrededor.

Ver, por ejemplo, cómo se torturan toros, vaquillas o cabras en «las fiestas» locales, a veces hasta la muerte, o cómo los cazadores con sus rifles de alta precisión matan a sus presas salvajes para presumir de puntería ante los amigos, me transporta, por contraste, a tiempos primitivos en los que el ser humano solo cazaba para obtener alimento o defenderse. La extraña excitación de los pamplonicas al ver corriendo a conciudadanos y turistas ante desconcertados toros, a través de un recorrido desconocido del que no pueden escapar, es para mí incomprensible.

La excelente película polaca *Life feels good* describe el transcurso de una vida familiar durante treinta años desde la óptica de un paralítico cerebral que, aparentemente, no puede comunicarse con sus allegados pero que es capaz de razonar, muestra el daño o confort que podemos administrar, sin apenas darnos cuenta, a individuos aparentemente insensibles a nuestras palabras y conductas, pero con los que mantenemos canales de comunicación abiertos. ¿Qué podemos saber del sufrimiento de los bebés, los moribundos que no entienden nuestra lengua, muchos discapacitados, los enfermos de Alzheimer, los osos o los delfines que sobreviven en sus jaulas o piscinas del zoo, o los crisantemos que agonizan lentamente en el valioso jarrón chino de la señora marquesa sin merecer siquiera una mirada compasiva de sus ilustres invitados? Señala la psicóloga Jenny Moix:

*Pensamos que es nuestra lógica la que toma las decisiones, cuando quizás nuestra lógica se limita a justificar nuestros actos. Nos hemos olvidado de que somos animales; vamos de racionales y quizás algún día nos daremos cuenta de que estamos haciendo el ridículo.*

¿Acaso no deberíamos sentir vergüenza por haber mortificado o sacrificado vidas en aras de la satisfacción del turista, la novia, el *influencer* o el *gourmet*? ¿Qué siente, por ejemplo, una langosta cuando la sumergen viva en agua hirviendo? ¿Qué opinaría el cocinero si una tribu de caníbales hiciera lo mismo con su bebé?

¿Somos los seres humanos la única conciencia de la Tierra? Aunque últimamente empecemos a profundizar en el campo de la actitud y conducta compasivas hacia los ancianos enfermos que pasan sus días y sus noches en la soledad de algunas residencias de ancianos o servicios hospitalarios, o cuya vida transcurre anónima en rincones olvidados del domicilio de sus familiares, es también preciso que avancemos, paralelamente, en otros aspectos menos llamativos: desde las granjas industriales de gallinas ponedoras o los ramos de flores agonizantes con que adornamos, en su festividad, imágenes de yeso que representan vírgenes o santas.

No podemos continuar mirando hacia otro lado. Según hacia dónde dirijamos nuestra atención encontraremos, como Sebastião Salgado, la belleza y armonía del cosmos, pero, casi de inmediato, nos veremos obligados a confrontarlas con los niños ahogados en el Mediterráneo y, tal vez menos lejanas de lo que creemos, con las grandes matanzas de búfalos en las praderas de los antiguos territorios indios, el abandono de mascotas en

nuestros bosques, las luchas concertadas de gallos o perros, la contaminación de los ríos, la exterminación sistemática de peces en los grandes caladeros, la deforestación de la Amazonia o Nueva Guinea. ¡Cuántas identidades heridas, torturadas, destruidas! ¡Cuánto sufrimiento ignorado, tolerado o cubierto de indiferencia, crueldad o avaricia! ¡Qué tristes y grises nuestros mares devorados por el plástico y las crecientes montañas de desechos y contaminación que jalonan las rutas de los grandes cruceros!

Tal vez el sacrificio de otras especies para nuestro sustento es necesario e inevitable. Pero el sufrimiento innecesario o inútil debería ser proscrito de un mundo que se autoproclama civilizado.

Peter Singer nos recuerda que la tala de bosques proporciona madera y trabajo, pero —incluso si no queremos tomar en consideración el sufrimiento del árbol— al coste de influir negativamente en el cambio climático, disminuir la calidad del agua, impedir la vida de los animales que precisan del bosque para desarrollarse y negar a los miembros de las generaciones futuras el placer de pasear algún día por sus senderos y contemplar en toda su belleza, aunque sea por una breve primavera, cómo florecen maravillosos los campos de amapolas.

El veterinario Massimo Vacchetta, creador del centro de recuperación de erizos «*La Ninna*», nos relata su emotiva relación con un pequeño erizo y como este despertó en él sentimientos de compasión que luego extendió hasta su propia madre.

Y para completar nuestra apresurada ojeada, podemos preguntarnos: ¿Puede experimentar algún tipo de sufrimiento el amasijo de cables y sensores de una posible generación de robots susceptible de pasar con éxito el test de Turing y mostrar que el investigador es incapaz de reconocer si interactúa con una persona o con un ordenador?

En la interesante película *Descifrando Enigma* tiene lugar un supuesto diálogo entre Alan Turing, uno de los padres de la informática moderna, y el inspector de policía que lo detiene por su conducta homosexual, considerada delito en Inglaterra hasta hace pocos años:

—*¿Las máquinas pueden pensar? ¿Podrán pensar algún día como lo hacen los humanos?, inquires el inspector.*

—*La mayoría de las personas dice que no.*

—*Pero usted no es como la mayoría de las personas.*

—*El problema es que está haciendo una pregunta estúpida.*

—*¿Por qué lo dice?*

*—Por supuesto que las máquinas nunca podrán pensar como la gente lo hace. Una máquina es diferente de una persona. Por lo tanto, piensa de manera diferente. La pregunta interesante es: ¿que alguien o algo piense diferente significa que no está pensando? Aceptamos que los humanos tengan divergencias unos de otros. A usted le gustan las fresas, yo odio patinar sobre hielo. Usted llora con las películas tristes. Yo... soy alérgico al polen. ¿Cuál es el sentido de tener diferentes gustos, diferentes... preferencias, si no es para decir que nuestros cerebros funcionan diferente, que pensamos diferente? Y si podemos decir lo mismo de otras personas, entonces ¿por qué no podemos hacerlo de cerebros contruidos con cables de cobre y acero?*

En la película *Her* vemos hasta dónde se podría llegar en un próximo futuro cuando, para mitigar la soledad en la que está sumido el protagonista, este se enamora de un sistema operativo de última generación al que llama Samantha, con el que mantiene una intensa y compleja relación emocional.

A veces, me sigo preguntando qué sentido tiene la existencia.

Considero interesante reproducir a continuación, gracias a un libro de Jorge Tizón, un texto que constituye, a mis ojos, una de las expresiones más integradas de naturaleza, cultura y humanidad que he leído. Se trata de la carta que Seattle, gran jefe de la tribu de los *suquamish*, dirigió, en 1885, al presidente de los Estados Unidos de América, en calidad de representante de los colonos blancos que querían comprar las tierras indias que hoy constituyen el Estado de Washington:

*¿Cómo podéis comprar o vender el cielo o el calor de la tierra? Esta idea nos resulta extraña. Ni el frescor del aire ni el brillo del agua son nuestros. ¿Cómo podrían ser comprados? Tenéis que saber que cada trozo de esta tierra es sagrado para mi pueblo. La hoja verde, la playa arenosa, la niebla del bosque, el atardecer entre los árboles, los pequeños insectos son sagradas experiencias y memorias de mi pueblo. Los muertos del hombre blanco olvidan su tierra cuando comienzan el viaje a través de las estrellas. Nuestros muertos nunca se alejan de la tierra que es nuestra madre. Somos parte de ella, y la flor perfumada, el ciervo, el caballo y el águila majestuosa son nuestros hermanos. [...] También los ríos son hermanos nuestros porque nos liberan de la sed, arrastran nuestras canoas y nos procuran peces. Si*

*os vendiésemos las tierras, tendríais que recordar y enseñar a vuestros hijos que los ríos son nuestros hermanos y también los vuestros. Los tendríais que tratar con buen corazón. [...]*

*No puedo entenderlo. Nosotros somos de una manera de ser bien diferente. Vuestras ciudades hieren los ojos del hombre piel roja. Quizá sea porque somos salvajes y no podemos comprender. No hay un solo sitio tranquilo donde se pueda escuchar en primavera el despliegue de las hojas o el rumor de las alas de un insecto. Quizás es que soy un salvaje y no comprendo bien las cosas. El ruido de la ciudad es un insulto para el oído. Y yo me pregunto: ¿qué clase de vida tiene el hombre blanco que no es capaz de escuchar el grito solitario de la garza o la discusión nocturna de las ranas en torno a la balsa? Soy piel roja y no puedo entenderlo. [...] No puedo comprender que pasará cuando se acaben los búfalos, cuando los caballos hayan perdido su libertad, cuando no quede ni un rincón del bosque sin el tufo del hombre blanco y cuando por encima de nuestras colinas nuestra mirada quede cautiva en las telarañas de los hilos de hierro que llevan vuestra voz.*

## **La felicidad**

Hace un par de años tuve la oportunidad de intervenir en un documental en el que a los participantes nos pidieron que habláramos sobre el sentido o sinsentido de nuestra vida. El objetivo preferente de muchos de los que aparecimos en pantalla era alcanzar la felicidad. Pero ¿qué es la felicidad? ¿Cómo encontrar la senda que puede conducirnos a ella? «La felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa», opina la psiquiatra Marian Rojas Estapé.

Tras un análisis minucioso del concepto de felicidad en los clásicos de tradición europea, Roger Armengol, en 2019, llega a la conclusión de que:

*La felicidad es estar bien, sentirse bien... Cuando no hay dolor en el cuerpo ni dolor mental hay sosiego, paz interior y se es feliz.*

Más exigente, en mi opinión, se muestra Diego Gracia, que titula uno de sus libros *Como arqueros al blanco* y, siguiendo los pasos de Aristóteles, nos



señala, desde las primeras páginas, que la finalidad de la vida no es la búsqueda de lo bueno, sino de lo óptimo, la felicidad, la perfección, la plenitud. Todos vamos dirigidos hacia ella como la flecha del arquero hacia su blanco. Aunque no estén determinados ni el modo ni los medios para alcanzar este objetivo, nunca podremos renunciar a él.

Decía Blaise Pascal:

*Todos los hombres buscan la manera de ser felices. Esto no tiene excepción... Es el motivo de todos los actos de todos los hombres, hasta de aquellos que se ahorcan.*

Tanto el joven atleta que compite en el estadio por una medalla como el anciano próximo a abandonar el mundo entre las desnudas paredes de una residencia de ancianos o la enfermería de una cárcel, todos queremos alcanzar la felicidad.

Personalmente, me ha gustado en especial la definición que, en una entrevista que publica el periódico de hoy, formula Dacia Maraini, de ochenta y dos años, tras una intensa vida plena de experiencias:

*La felicidad de vivir es tener proyectos para el futuro, aunque el futuro sea breve.*

Similar, en mi opinión, a lo que suscitan las palabras de Marie Curie, dos veces Premio Nobel, en el diario que escribió tras la traumática muerte de su marido y compañero Pierre Curie:

*En aquel miserable hangar pasamos los años más felices de nuestra vida, consagrados por completo al trabajo. A menudo tenía que improvisar una comida en aquel laboratorio. [...] Sumida en la quietud de la atmósfera de investigación sentía una dicha infinita, y me exaltaba con los progresos que permitían abrigar la esperanza de obtener mejores resultados. [...] Recuerdo la felicidad de los ratos dedicados a discutir sobre el trabajo mientras recorríamos el hangar de un extremo al otro.*

O la que nos muestra Robert Franklin Stroud, quien tras cometer dos brutales asesinatos encuentra su camino de liberación psicológica en las investigaciones sobre pájaros que lleva a cabo durante sus cincuenta y cuatro

años encarcelado, cuarenta y dos en situación de aislamiento, en los que se convierte en un experto ornitólogo y amante de la ciencia. Casi al final de su vida, cuyo transcurso inspira la interesante película *El hombre de Alcatraz*, al abandonar dicha cárcel, manifiesta la importancia que la satisfacción de la curiosidad ha adquirido en su solitario quehacer diario:

*Incluso lo paso bien midiendo el tamaño de una nube.*

Con este punto de partida, quizás valga la pena recordar el cuento de León Tolstói «Las tres preguntas».

Ya que desconozco el ruso y existen múltiples traducciones de dicho relato en castellano, tras revisar varias de ellas, he optado por recomponer la adaptación que me ha parecido más adecuada. Dada la longitud del texto voy a limitarme a reproducir el principio y el final:

*El emperador de un lejano país pensó un día que, si conociera la respuesta a tres preguntas, a partir de aquel momento nunca se equivocaría en ninguna de las cuestiones que la vida pudiera plantearle. Las tres preguntas eran:*

*¿Cuál es el mejor momento para tomar una decisión?*

*¿Cuál es la persona más adecuada para aconsejarme?*

*¿Cuál es el objetivo más importante en la vida?*

*Hizo publicar un edicto en todo el reino anunciando que cualquiera que pudiera responder a estas tres preguntas recibiría una gran recompensa. Muchos de los que lo leyeron emprendieron el camino de palacio y las soluciones ofrecidas fueron muy variadas.*

*Como respuesta a la primera pregunta, una persona le aconsejó programar minuciosamente su tiempo, consagrande cada hora, cada día, cada mes y cada año a una tarea distinta y después seguir el plan establecido al pie de la letra. Solo de esta manera podría esperar realizar cada cosa en el momento más oportuno. Otra le dijo que era imposible planearlo todo de antemano y que el emperador debería desechar toda distracción inútil y permanecer atento siempre a las circunstancias del momento para conocer la respuesta apropiada. Algunas insistieron en que el emperador, por sí mismo, nunca podría esperar tener la previsión y competencia necesaria para decidir en cada momento lo que debía hacer y que lo que precisaba era establecer un Consejo de Sabios y actuar conforme a sus consejos.*

*Hubo quien objetó que ciertos problemas exigen decisiones inmediatas, por lo que lo sensato sería consultar previamente a magos y adivinos.*

*Las respuestas a la segunda pregunta tampoco coincidían. Una persona dijo que el emperador necesitaba depositar toda su confianza en buenos administradores; otros le animaban a hacerlo en sacerdotes y monjes, mientras unos terceros señalaban a los médicos. Finalmente había quien le aconsejaba que depositara su confianza en buenos conocedores del arte de la guerra.*

*La tercera pregunta trajo también una gran variedad de respuestas. Algunos decían que la ciencia es el empeño más importante; otros insistían en la religión, e incluso había quienes clamaban por la importancia del ejército.*

*Las respuestas eran muy diversas, el emperador no se sintió complacido con ninguna y la recompensa finalmente no fue otorgada.*

*Después de varias noches de reflexión, el emperador resolvió visitar a un ermitaño que vivía en la montaña y que tenía fama de hombre santo para formularle las tres preguntas, pero sabía que nunca abandonaba su morada y que solo recibía a los pobres, y rehusaba relacionarse con los ricos y poderosos. Así pues, el emperador se vistió como un simple campesino y ordenó a sus servidores que le aguardaran al pie de la montaña mientras él subía solo a hablar con el ermitaño.*

Tras encontrarlo y pasar por muchas peripecias, al despedirse, el ermitaño confesó al emperador que sus preguntas ya habían sido contestadas:

*—Pero ¿cómo?, preguntó el emperador confuso.*

*—Ayer, si no te hubieras compadecido de mi edad y no me hubieses ayudado a cavar el huerto, habrías sido atacado por un sicario en tu camino de regreso. Entonces habrías lamentado no haberte quedado conmigo. Por lo tanto, el momento más oportuno fue el tiempo en el que me ayudaste a cavar el huerto y la persona más adecuada fui yo mismo. [...] Más tarde, cuando el caballero herido corrió a refugiarse entre nosotros, el momento más oportuno fue el tiempo que pasaste curando sus heridas, porque, en caso contrario, habría muerto y tú habrías perdido la oportunidad de reconciliarte con él. De esta manera, la persona más adecuada fue él y el objetivo más importante fue curar su herida... **Recuerda que en la vida solo***

*hay un momento importante y es ahora. El momento presente es el único sobre el que tenemos control. La persona más importante es siempre la persona con la que estás, porque quién sabe si podrás encontrarla de nuevo en el futuro. El objetivo más importante siempre es conseguir que la persona que esté a tu lado sea feliz, porque este es el único propósito de la vida: hacer felices a los demás.*

De acuerdo con esta narración, lo más importante es vivir el momento presente con plenitud, lo cual no está muy alejado del *carpe diem* que nos legó en su día Horacio:

*Mientras hablamos, huye el tiempo envidioso. Vive el día de hoy. Captúralo. No te fíes del incierto mañana.*

Para observar desde otra óptica lo efímero del ahora, continuamente renovado por horas sucesivos, fijemos por un momento la atención en el intento imposible del pintor Claude Monet de plasmar en un lienzo el instante que se escapa. Escribe John Berger:

*Monet una vez confesó que no quería pintar las cosas, sino el aire que las tocaba. El aire envolvente. Hubo en el arte europeo otro pintor que se propuso un reto semejante: Vermeer. Sus métodos de pintar no podían ser más diferentes, pero el sueño de ambos como pintores quizá fuera similar: capturar en la tela aquello en lo que estaban inmersos sus sujetos, reflejar de algún modo el aire transparente que en aquel momento los abrazaba. [...] Monet, a menudo, hacía referencia a la «instantaneidad» que intentaba plasmar. El aire, por ser parte de una sustancia indivisible infinitamente extensa, transforma la instantaneidad en eternidad. Monet pinta la fachada de la catedral de Ruan treinta veces, y cada tela capta una imagen diferente y nueva conforme cambia la luz. Pinta veinte veces los mismos pajaros en un campo... persevera, buscando algo más, empeñado en ser más fiel, pero ¿a qué?, ¿al momento que pasa...?*

Siguiendo el mismo impulso de Claude Monet y Johannes Vermeer quizás — solo quizás— haya sido el notable pintor danés Vilhelm Hammershøi quien, en el cuadro titulado *La danza del polvo en los rayos del sol*, haya conseguido acercarse más al milagro.

Vale la pena complementar el cuento de Tolstói y el *carpe diem* de Horacio con unos párrafos de Thich Nhat Hanh, un monje budista vietnamita propuesto en su día por Martin Luther King para el Premio Nobel de la Paz, los cuales nos muestran con un ejemplo sencillo lo que significa el **ahora**:

*En Estados Unidos tengo un amigo muy querido llamado Jim Forest. El invierno pasado vino a visitarme. Yo siempre friego los platos después de cenar, antes de sentarme para tomar el té. Una noche Jim me pidió que se los dejara fregar. Le dije: «Hazlo, pero si vas a fregar los platos, debes saber cómo hacerlo». Jim contestó: «Vamos, Thay, ¿crees que no sé fregar platos?». Le respondí: «Hay dos formas de fregar los platos. La primera es fregarlos para tener los platos limpios y la segunda es fregar los platos con el único objetivo de fregar los platos».*

*Mientras una persona friega los platos debe estar solamente pendiente de lo que está haciendo... A primera vista puede parecer un poco absurdo: ¿por qué dar tanta importancia a algo tan común? Pero ese es precisamente el auténtico quid de la cuestión. El hecho de lavar los platos solo para lavar los platos se transforma en una realidad maravillosa. Mientras lo hace, la persona está implicándose totalmente, atenta a su respiración, consciente de su presencia y acciones, lo cual impide que su pensamiento sea zarandeado de aquí para allá como una botella vacía en el mar, y que su pensamiento se disperse como espuma de la cresta de la ola que se estrella contra la roca.*

*Si mientras lavamos los platos estamos pensando en la taza de té que nos aguarda cuando finalicemos nuestra labor o en cualquier otra cosa del futuro y nos apresuramos para quitarnos los platos de encima como si fueran una molestia, entonces no estamos «fregando los platos con el objetivo de fregar los platos», y lo que esto significa es que no estamos vivos durante el tiempo que tardamos en hacerlo. De hecho, mientras permanecemos pendientes del futuro ante el fregadero somos completamente incapaces de apreciar el milagro de la vida. Si no podemos lavar los platos con atención plena, probablemente tampoco podremos disfrutar después de nuestra taza de té, ya que, mientras tomemos el té, estaremos pensando en el paseo que daremos más tarde por el bosque o en otras cosas, apenas conscientes del hecho maravilloso de la taza de té que tenemos entre las manos: su textura,*

*olor, sabor, entorno, la amistad que nos proporciona la compañía del amigo... Lo que significa estar haciendo algo mientras estamos absorbidos por el futuro es que somos incapaces de vivir con plenitud todos los momentos de nuestra vida.*

En mi opinión, debemos, sin embargo, tener cuidado de no convertir «el aquí y el ahora» en dogma incompatible con el tiempo dedicado a la anticipación de consecuencias futuras de acciones pendientes. En determinados momentos, lavar los platos o pasear sin prisas por el camino de un bosque sin estar inmersos en la actividad que estamos llevando a cabo también puede ayudarnos a reflexionar, planificar decisiones futuras o, sencillamente, disfrutar del momento sin necesidad de ser conscientes de lo que estamos haciendo a la vez que nos facilita un tiempo de recuperación emocional.

La importancia del ahora se ha popularizado en el mundo occidental con el nombre de *mindfulness*. Y vale la pena, si intentamos encontrar un medio para alcanzar la felicidad, que nos preguntemos si ser permanentemente conscientes del **ahora** mientras vivimos es siempre apropiado para avanzar hacia ella.

La respuesta es, probablemente, positiva siempre que no veamos el *mindfulness* como una simple técnica, sino como camino que, en palabras de Jon Kabat-Zinn, «consigue que vivamos despiertos en lugar de dormidos».

Como técnica, en cambio, no sirve para cualquier situación. Hay ocasiones en las que su uso puede incluso no ser apropiado. Muchos enfermos que se descubren próximos a su final, señala Jorge Maté, un psicólogo con gran experiencia en cuidados paliativos, «son como pájaros enjaulados a los que se les abre la puerta y no saben o no quieren salir». María, una enferma interna del hospital donde trabaja, advierte al sanitario que la atiende, ante sus bienintencionadas intervenciones:

*No vuelvas a decirme que viva en el presente, como todos me aconsejan... Me da mucha rabia y, además, los sanitarios estáis sanos; si trato de vivir en el presente, lo que deseo es morirme ya; si pienso en la posibilidad de un futuro mejor, me alivia y me mantiene esperanzada, aunque sepa que tal vez me estoy engañando.*

Es un caso hasta cierto punto similar al de la mujer embarazada, sin preparación ni experiencia, que acude sola a la sala de partos para dar a luz

por primera vez. De la revista *Medicina Clínica*, extraigo parte del relato de uno de los casos que tuvo lugar en un hospital universitario barcelonés:

*Montse se sentía sola, asustada y sufría intensos dolores. Nadie le explicó lo que ocurría. [...] Un médico entró en los boxes seguido por un grupo de estudiantes, y todos se colocaron a su alrededor... Que hablaran de ella en su presencia, pero sin prestarle atención hasta el punto de no saludarla en ningún momento, hizo que se sintiera humillada.*

Abandonando esta amarga experiencia de soledad en compañía y volviendo al problema de la adecuación del *mindfulness*, escribe Maté:

*Hay que «escuchar antes de hablar... empatizar antes de pensar».*

A veces, si queremos confortar a un enfermo que no está dispuesto a morir, es preciso abandonar el enfoque del «**aquí y el ahora**» para situarnos en escenarios temporales con mejores vistas, aunque los sepamos imposibles:

*Si se me permite la metáfora y siempre desde el más absoluto respeto, es muy difícil que un animal entienda que ser tratado a golpes sea una situación con la que ha de aprender a convivir, adaptarse y aceptar.*

Debemos prepararnos si debemos acompañar a otros y ser capaces de atenuar su sufrimiento. Ainhoa Videgain, otra psicóloga con experiencia paliativa, señala:

*El acompañante no se compromete a nada que no pueda asumir y no espera nada del otro. Escucha más que habla, no ofrece palabras de consuelo vacías, da permiso al enfermo para sentir como sienta y cuando este habla, sus palabras son lo más importante que debemos escuchar.*

Saber estar, respetar la diversidad y profundidad del sentir de la persona que está abandonando el mundo. Lo más importante en el sanitario es **escuchar**, saber escuchar; al igual que en el investigador, es saber **observar**.

Es difícil saber escuchar sin experiencia tácita, semilla germinada en el tiempo y fructificada en la actitud, la mirada, el acento, los silencios y el lenguaje verbal y gestual del cuidador.

Gracias al **conocimiento tácito**, adquirido a lo largo de la experiencia de la vida en múltiples escenarios —nos aclara Karl Polanyi— sabemos más cosas que las que podemos transmitir explícitamente mediante palabras. Y es con este lenguaje con el que, sin darnos cuenta, podemos compartir un diálogo con los enfermos, los alumnos o los amigos que los ayude en la aceptación de la proximidad del final de su **viaje**, premonitorio del nuestro. Leslie Jamison lo complementa diciendo:

*La empatía no consiste solo en escuchar, sino en saber formular las preguntas cuyas respuestas deben ser escuchadas.*

Es también interesante recordar que para algunas de las percepciones, sensaciones o estados de ánimo tenemos palabras, pero que las mismas son, como nos recuerda Ella Frances, intraducibles a otros idiomas. En su libro *Lost in translation* nos proporciona algunos ejemplos:

*«Hiratesh» , en galés, significa «Nostalgia de lugares a los que no puedes volver, de lugares perdidos de tu pasado o de lugares que jamás existieron».*

*«Komorebi» , en japonés, equivale a «Luz que se filtra a través de las hojas de los árboles».*

*«Mamihlapinatapai», en yámana<sup>[2]</sup>, «Entendimiento silencioso entre dos personas que están pensando o deseando lo mismo (pero ninguna se atreve a expresarlo)».*

*«Resfeber» , en sueco, es «Inquieto latir del corazón de un viajero antes de emprender el camino».*

*«Saudade» , en portugués significa «Vago y constante deseo por algo o alguien que no existe o que alguna vez quisimos y perdimos».*

Somos muchos —tal vez todos— los que buscamos la felicidad. Pero son posiblemente menos y durante un tiempo escaso, los que parecen encontrarla. Como ejemplo de la definición de Roger Armengol mencionada antes, las pasadas Navidades, Héctor Rifá, un antiguo alumno que vive largas temporadas en Filipinas y con el que conservo viva la amistad a través del correo electrónico, me ha escrito una hermosa carta que permite levantar ligeramente por lo menos alguno de los velos bajo los que la felicidad parece esconderse. He aquí un fragmento de la misma, a finales de diciembre de 2017:



*En Navidad estuvimos en Boracay, una isla turística de Filipinas al estilo de Bali o Phuket, que mi compañera quería conocer. Era lo que imaginaba: resorts, hoteles y restaurantes alineados en una larga playa blanca repleta de turistas que escapaban del frío báltico, siberiano o coreano. Esperaba bullicio verbenero y lo que encontré fue paz y armonía entre las miles de personas que se entrecruzaban en todas las direcciones. Educación y respeto, lo que echo a faltar en nuestro entorno occidental. Después de las semanas pasadas, de los meses transcurridos, cabe decir que me sorprendió que no hubiera ni un empujón, ni una mala cara ni un gruñido por parte de cualquiera de los visitantes: ¡solo respeto y educación!*

*Un par de días son suficientes para disfrutar de la multitud, así que nos fuimos otro par de días a un lugar escondido, solamente accesible en barca, donde aguardan seis cabañas frente a un mar inmenso, rodeadas por un bosque impenetrable. Llegamos al lugar a media tarde con un mar bravo empujado por los restos del último tifón. Solamente encontramos un grupo de nueve personas que dejaba pasar las horas de la tarde leyendo o haciendo ganchillo. Cuando oscureció, y después de un paseo por la playa, llegó la hora de la cena. El grupo ocupaba una gran mesa frente al mar y nosotros nos situamos en otra más pequeña detrás de ellos. Nuestra vista era la puesta del sol y la silueta de las nueve personas.*

*Tres chicas filipinas sirvieron para cenar comida casera, pollo al curry para el grupo, pescado al curry para nosotros y helado casero de mango para todos. Y empezó el espectáculo: el grupo puso música suave de los años sesenta para cenar, y lo hicieron en silencio orientando sus cuerpos en cualquier dirección, lo que presentaba cierto desorden, pero el hecho de que todos comieran al tiempo mostraba armonía y, sumado al desorden, equilibraba la situación. Nosotros también comíamos, aunque no podíamos dejar de comentar la imagen que teníamos en frente.*

*Acabada la cena, fueron orientando las sillas, antes desordenadas, en torno a la figura del que parecía el padre. Este agarró un libro entre sus manos y empezó a leer despacio con voz sonora y marcando una pausa después de cada punto y seguido. Lo extraño no era que leyera para los demás, lo sorprendente era que el resto le escuchaba, y más sorprendente aún era que hacía comentarios sobre el pequeño párrafo que les acababa de leer. Era un relato tipo cuento para*

adultos que desencadenaba pequeñas risas de complicidad y preguntas acerca del nombre del protagonista: ¿Noc Noc?, ¡qué nombre más bonito! Y así pasaron cerca de dos horas con abrazos suaves y muestras de afecto hacia el lector. Más tarde, y sin despedirse, se fueron dispersando hacia sus habitaciones; lo hicieron despacio y casi de puntillas, como queriendo mantener la magia de la lectura en grupo. Fue muy bonito para mí y también para Bernadeth, que comentó que esa situación solo la había visto en una película.

A la mañana siguiente, ocupamos los mismos asientos que la noche anterior y, mientras desayunábamos, fueron apareciendo los nueve personajes, uno a uno con un «good morning» en los labios y un libro entre sus manos, que se apresuraron a leer mientras se iban sentando. Los nueve leían, aunque de vez en cuando levantaban la mirada del libro para comprobar que estaban todos los del grupo.

A lo largo del día fuimos hablando con cada uno de ellos, pero, curiosamente, de uno en uno y solamente cuando descansaban de su lectura. Era la tercera vez que los miembros del grupo pasaban las Navidades juntos en este pequeño lugar donde no llega la conexión telefónica y, por tanto, tampoco Internet. El lector de la noche anterior es un profesor de literatura inglesa de Nueva Zelanda que en su juventud se fue a Kenia a enseñar inglés en la universidad. Allí viajó con su mujer y madre de sus cuatro hijas también neozelandesas (aunque nacidas en África) y de edades entre la veintena y la treintena.

En el grupo había otra mujer, también neozelandesa, que había sido la encargada de educar a las hijas en los años de trabajo en Kenia; les enseñaba Matemáticas, Lengua, Geografía, etcétera, y posteriormente se examinaban para adquirir los certificados oficiales de educación. Las otras dos personas eran un matrimonio de unos sesenta años, él keniano y ella inglesa, que habían establecido contacto con la otra familia en Kenia y que desde hacía años celebraban las Navidades juntos. En la actualidad, el matrimonio reside en Londres, aunque pasa temporadas en una casa de la sierra de Córdoba. La antigua profesora de las hijas es ahora intérprete en Pekín, la mayor de las hermanas trabaja en Brunéi y el resto vive en Wellington. Y todas las Navidades se concentran en un lugar intermedio geográficamente y alejado del mundanal ruido como este singular paraje de Filipinas, donde pueden disfrutar de la lectura.

*Por la noche, antes de dormir, le dije a Bernadeth: «¡Me siento feliz!». No ocurre a diario, ni tampoco puedo decirlo muy a menudo, aunque me considero en armonía a diario; pero esta vez, era otro nivel de **felicidad**. La de saberte rodeado de gente buena, tanto mi amiga (por supuesto), el grupo lector y las cinco personas que forman el personal del resort, tres chicas y dos chicos filipinos, todos afectuosos y sonrientes.*

Existen, para mí, dos tipos de felicidad: una, que alcanzamos a través de la actividad que llevamos a cabo para satisfacer nuestra curiosidad, y otra, que procede del encuentro interactivo imprevisible, entre un entorno armonioso y un estado de ánimo especial que, como fugaz y maravilloso eclipse total de sol, da como resultado una vivencia mágica que, durante breve tiempo, sin saber muy bien por qué, nos abre la puerta a otro mundo posible.

Una de las condiciones para que se produzca el prodigio es la ausencia previa de fronteras emocionales y la aparición, a veces compartida, de miradas o silencios, en sincronía con un tiempo sin urgencias. Recordando palabras de Oliver Sacks: «como un hermoso *sabbat*».

Poco tiempo después de recibir la carta anterior, a finales de enero de 2018, este mismo amigo, que había regresado a España, logró plasmar, en otra de sus cartas, esta misma sensación especial. Este es el nuevo relato de mi amigo Héctor:

*Te escribo, ahora desde Asturias, donde he venido por un par de semanas a gestionar un par de cosas y disfrutar del frío. Estoy contento porque siento que la gente, esa gente anónima de cada día, parece más ilusionada y positiva, como si la crisis económica nos hubiera dado a todos un baño de sencillez.*

*El pasado sábado estaba comprando turronec en un gran supermercado junto con un antiguo amigo, y en el puesto de los turronec no encontraba los que quería; lejos de conformarme, pregunté a una pareja mayor si los había visto expuestos y amablemente nos dijeron que no, pero que ella también echaba de menos unos polvorones de almendra que le gustaban mucho. Al poco los volvimos a encontrar y nos indicaron dónde se encontraban los turronec que buscábamos. Más tarde y al cabo de largo rato y lejos de allí descubrimos el puesto de sus polvorones de almendra, nos acordamos de ellos y empezamos a dar vueltas por la ciudad*

*buscándolos para decírselo, y el solo hecho de haber emprendido esa acción ya nos pareció que nos inundaba de ilusión. Cuando casi habíamos desistido de encontrarlos, aparecieron entre unas estanterías de detergentes de otra tienda y les comunicamos el hallazgo con un desmesurado entusiasmo, aparentemente excesivo para unos simples polvorones.*

*Lo cierto es que la pareja recibió la noticia con la misma alegría con la que se la comunicamos y lo más bonito de la historia fue la cara que pusieron, una cara de niños revoltosos de ojos brillantes que contrastaba con sus oscuras ropas de invierno. Seguro que una parte de la ilusión procedía de los polvorones, pero, sinceramente, creo que la mayor parte de ella era fruto de que dos personas desconocidas hubieran mostrado interés por algo suyo personal. Pensé, pensamos, ¡qué bonito sería el mundo si todos nos comunicáramos más unos con otros!*

*Cuando ya se alejaban la oímos a ella decir a su pareja: «Vámonos a casa a comer polvorones, ya no necesitamos ir a ver una película». Nosotros también tuvimos la sensación de haber ido al cine.*

Otra amiga psicóloga me ha escrito hace poco un nuevo mensaje que vuelve a transportarme al gratificante mundo de la sencillez y la generosidad, donde la felicidad parece no solo posible, sino fácil y asequible:

*Como ya sabes, algunas tardes paso visita en un centro donde hay otras compañeras que llevan casos infantiles. Uno de ellos es el de una niña de unos seis años con mutismo selectivo con la que, por mi horario, coincido justo cuando va a iniciar la sesión con la psicóloga que la lleva. Antes de Navidades, la niña hablaba poquísimo y, conmigo, nada de nada. Después de Navidad empezó a darme algún que otro tímido «hola» (a instancias de la psicóloga) o a pedirme unas cartas didácticas (también a instancias de la psicóloga). Con la psicóloga tampoco hablaba gran cosa. Pero ayer, lunes, la escuché hablar con ella durante la sesión con un desparpajo tremendo, y, además, me dijo «hola» y «adiós» con bastante soltura. Vamos: que esa no era mi niña con mutismo selectivo, que me la habían cambiado. Felicité a la psicóloga, que me dijo que llevaba un año trabajando con la niña (una sesión semanal) y que durante los primeros tres meses no había dicho ni una sola palabra. ¡Santa paciencia de la psicóloga!*

*Espero que esto sea el inicio de un cambio que no tenga vuelta atrás, y, por otra parte... ¡vivan las psicólogas competentes!*

Y he vuelto a recordar el cuento de León Tolstói.

¡Este complejo, armonioso y misterioso entorno que nos influye y cambia! Y al que también, con nuestra conducta, cambiamos mientras vamos escribiendo nuestra propia historia.

Marie Curie, la descubridora del radio y del polonio, describe en su diario la experiencia de felicidad que le proporcionó un encuentro con su marido Pierre Curie y sus hijas:

*Irene corría tras las mariposas con una redecilla endeble y a ti te parecía que no atraparía ninguna. Sin embargo, para su enorme alegría, agarró una, y yo la convencí para que la dejara en libertad. Me senté junto a ti y me tumbé, atravesada sobre tu cuerpo. Estábamos bien, yo sentía cierto remordimiento por si estabas cansado, pero te notaba feliz. Y yo misma tenía esa sensación que había experimentado a menudo durante los últimos tiempos de que ya nada nos turbaba. Me sentía en calma y llena de una ternura dulce... a tu lado, bajo aquel sol hermoso y frente a aquellas vistas divinas del valle, **no me faltaba nada.***

La felicidad reside posiblemente, como sugiere Armengol, en las cosas sencillas. Consiste en darse cuenta de los inesperados acontecimientos maravillosos que ocurren en la vida y para los que deberíamos encontrarnos siempre preparados, o incluso intentar suscitarlos, como sugiere otra buena amiga, Chiqui Poz, psicoterapeuta y enamorada de las plantas, al recordarnos en su web *Vivir entre flores* el significado del vocablo japonés *Shinrin-Yoku*, inspirado en el anciano y practicante budista Shinto, que consiste en dejar que la naturaleza entre por los cinco sentidos en un «baño de bosque». Se trata de dar paseos por un entorno natural mientras se presta atención al olor que desprenden las plantas, al ruido del viento en las hojas de los árboles y a toda la gama de colores y texturas que el bosque nos ofrece.

Rosa Montero termina su libro sobre el duelo de Marie Curie ante la muerte de Pierre con las siguientes palabras:

*Supongo que hace falta vivir mucho, y lograr aprender de lo vivido, para llegar a comprender que no hay nada tan importante ni tan espléndido como la canción de una niña bajo una higuera.*

La felicidad no suele aparecer en cambio en el recuerdo de las cosas materiales del pasado. Joan Didion, en las páginas que dedica a la segunda gran pérdida de su vida, su única hija, Quintana, escribe:

*«Te quedan tus maravillosos recuerdos», me decía la gente más tarde, como si los recuerdos trajeran consuelo. No lo traen. Los recuerdos son por definición del pasado, de lo que ya no está. Los recuerdos son los vestidos antiguos que hay en el armario, las fotografías descoloridas y agrietadas, las invitaciones a las bodas de gente que ya no está casada, las tarjetas impresas de funerales de personas cuya cara he olvidado. Los recuerdos son cosas que ya no quieres recordar.*

Y así, al leer el texto de Didion, me doy cuenta de que, al morir Àngels, mi mujer, una de las primeras cosas que hice fue vaciar por completo la ropa de su armario (Mireia, nuestra hija, tampoco quiso tocarla). Cosas que alguna vez fueron útiles para quien sufre la pérdida, para otros solo es pasado, objetos de anticuario. Distinto es cuando, espontáneamente, sin proponértelo, surgen intensas imágenes que traen nostalgia, pero también la certeza de momentos felices que una vez existieron realmente.

## Capítulo 2

### Envejecer, compartir, acompañar

*Dejadme que os hable de ayer una vez más, de ayer: el día incomparable que ya nadie nunca volverá a ver jamás sobre la tierra.*

*ÁNGEL GONZÁLEZ (1925-2008).*

*Recuérdalo, Barbara, aquel día llovía sin cesar en Brest.*

*JACQUES PRÉVERT (1900-1977).*

*Ha pasado el tiempo, ¿dónde estarán todas las flores?*

*PETE SEEGER (1919-2014).*

### Tiempo de pérdidas, de recuerdos, de soledad

Aunque, observada desde la proximidad del final del camino, en nuestra vida todo aparece mezclado, cobran importancia, de forma más clara que en otras épocas de la vida, las pérdidas y algunos recuerdos.

Se trata de una etapa en la que también podemos encontrar belleza, serenidad, amor, antiguos amigos, nietos, y disfrutarlos en un tiempo de duración incierta, pero, en todo caso, subjetivamente más corto que el real. En los momentos de felicidad de la vejez, como antes ocurría en la niñez y la adolescencia, vivimos sin apenas sentir el peso del tiempo, como si fueran pequeños sorbos de eternidad.

Nada está garantizado. Las pérdidas ocurren en cualquier momento y forman parte de la normalidad de la vida. Si es larga, nos veremos obligados a

aceptarlas una y otra vez, y a convivir con ellas cuando se presenten. Nuestro cuerpo se deteriora físicamente, se difumina socialmente o acaba abruptamente, sin avisarnos, en alguna de las tragedias que nos esperan siempre a la vuelta de la esquina. En la ciudad de Barcelona, podemos leer en los periódicos locales que, cada día, en tiempos de razonable paz y bienestar como el que atravesamos, los espíritus de un centenar de personas, de todas las edades, aunque predominantemente ancianos, llaman todavía ilusionados a las puertas del cielo, se muestran desconcertados ante la aduana del purgatorio o, sencillamente, ceden sus moléculas corporales al universo y dejan individualmente de existir.

Creo que, en instantes de desánimo, nos vemos como seres complejos y absurdos en un mundo complejo y absurdo. Aparecemos y desaparecemos del escenario continuamente, sin otro motivo aparente que pasar el testigo a miembros de otras generaciones, aunque no siempre lo hagamos en el orden debido: a veces algunos hijos mueren antes que los padres y algunos nietos antes que los abuelos; hay abortos inesperados, niños que nacen muertos, mueren durante el parto o viven pocos días y, excepto para la madre que ha llevado el feto en su vientre durante meses, su proyecto de vida pronto cae en el olvido. Y a pesar de ello, como Albert Camus, tenemos que seguir. Por nosotros o por otros; no tenemos opción. La vida, toda vida, es valiosa.

El tiempo que permanecemos en el mundo, teóricamente, debería servir para descubrir o crear belleza, solidaridad y amor e intentar construir, hasta donde pudiéramos y supiéramos, una utopía. Pero, a pesar del subliminal escaparate que muestran los anuncios televisivos y las crecientes rutas de grandes cruceros, no es así. Además, el tiempo del que dispone cada individuo para contribuir a la mejora o empeoramiento de la Tierra es limitado, ya sea contando la duración de su vida en días, años o centenares de años. Y así seguirá hasta el final definitivo, o tal vez provisional en espera de otro más definitivo.

Debemos, por imperativo de supervivencia, normalizar las pérdidas personales que vamos a sufrir, con independencia de sus causas, y seguir con nuestra vida, lo único que está a nuestro alcance, en este mundo en el que, sin nuestro consentimiento, aparecimos un día.

Ante la muerte, cualquier muerte, no deberíamos sentirnos desconcertados. Poco o casi nada sabemos ni podemos saber de las innumerables variables que concurren e interactúan en el momento concreto en el que nos concibieron o van a concurrir en el instante preciso en el que



tomamos alguna decisión importante o vamos a experimentar la muerte. Como señala Silvia Melero:

*En el juego de la vida todos estamos en lo mismo, hacemos lo que podemos, hasta donde podemos.*

En nuestras decisiones, a veces acertamos y otras no. Lo que nos entristece es que, si nos equivocamos, no podemos volver a rebobinar y tratar de hacerlo mejor. Mirando hacia el pasado, nada podemos rehacer o cambiar, solo recordar, más o menos fielmente, los hechos ocurridos y sentir ante ellos satisfacción, arrepentimiento, indiferencia o duda. Mirando hacia el futuro, hay que intentar no volver a equivocarnos, construir, ayudar, colaborar, abrazar, acompañar, tal vez sonreír y proporcionar felicidad.

Inmerso en el mar del duelo, he descubierto que una de las mejores descripciones de la pena que suscita la pérdida de otro ser querido con el que hemos mantenido un vínculo estrecho durante años, ha sido un artículo de Remei Margarit cuyo texto tiene como referente el título del excelente libro de Clive Staples Lewis *Una pena en observación*:

*Un familiar muy cercano y querido ha muerto. Tiempo extraño el de la pena, parece suspendido y pierde sentido todo lo que pasa alrededor como si perteneciera a otra realidad. La pena nos envuelve de manera que trastorna las prioridades y relativiza las idas y venidas del trasiego de la vida. La pena no está fuera de la vida, forma parte de ella, aunque aleja los proyectos y los minimiza. Las acciones pierden urgencia y la reflexión se impone de manera prioritaria. Los humanos buscamos afanosamente la alegría y el movimiento como una clase de motor que creemos necesario, pero la pena nos aquieta sin quitarnos la vida, tan solo la calma le da una consistencia distinta, más ardua por real.*

Un poema de Jacques Prévert de 1946 consigue expresar, a mi juicio de modo brutal, la reacción inmediata ante la pérdida inesperada: fría, desconcertante, distanciada del mundo que vemos, tocamos, gustamos y oímos. Recomendando escucharlo en vídeo, si es posible, directamente en francés: <https://www.youtube.com/watch?v=MalR-e4IgAs>.

Transcribo la versión castellana de Marie Garros y Raquel Rodríguez:

*Desayuno. Ha puesto el café. En la taza. Ha puesto la leche. En la taza de café. Ha puesto el azúcar. En el café con leche. Con la cucharilla. Lo ha removido. Ha bebido el café con leche. Y ha dejado la taza. Sin hablarme. Ha encendido un cigarrillo. Ha hecho círculos. Con el humo. Ha echado las cenizas. Al cenicero. Sin hablarme. Sin mirarme. Se ha levantado. Se ha puesto. El sombrero en la cabeza. Se ha puesto. La gabardina. Porque llovía. Y se ha marchado. Bajo la lluvia. Sin decir una palabra. Sin mirarme. Y yo me he puesto. Las manos en la cabeza. Y he llorado.*

La pérdida, a veces, suscita desespero, explosión y rabia. Cada muerte y cada duelo son diferentes.

Por ello, la forma de acompañamiento, reflexión o recuerdo debe adaptarse a la persona y a las circunstancias del caso particular que, en cada momento, nos atañen. El sentimiento de desaparición de algo valioso e irremplazable es universal, aunque las manifestaciones de quien lo sufre difieren en función de su biografía y de la cultura y la situación en que la pérdida le sorprenda.

Archie Cochrane, el padre de la medicina basada en las pruebas, escribe en su autobiografía:

*Un acontecimiento en el campo de concentración de Elsterhorst me afectó profundamente. Entrada la noche, los alemanes trajeron a mi barracón a un joven prisionero soviético. La enfermería estaba llena; el prisionero estaba moribundo, chillaba y yo no quería despertar a los enfermos, por lo que lo llevé a mi habitación. Lo examiné. Sufría graves cavernas en ambos pulmones y roce pleural grave. Pensé que esto último era la causa de sus gritos. No tenía morfina, solo aspirina, y esta no le producía ningún efecto. Estaba desesperado. Casi no sabía ruso y en el barracón nadie lo hablaba. Finalmente, de forma instintiva, lo senté en mi cama y lo abracé; sus gritos cesaron casi inmediatamente y murió tranquilo en mis brazos pocas horas más tarde. Lo que causaba los chillidos no era la pleuresía, sino la soledad. Fue la mejor lección que he recibido en la vida sobre el cuidado de los enfermos que van a morir.*

Algunos de los pensamientos que afloraron en mi amiga Tamara Djermanović a la muerte de su querido hermano Marko se encuentran en las notas dispersas

de un libro que algún día piensa escribir y que me ha permitido leer. De ellas son las siguientes reflexiones e ideas:

*¿Puede el hombre asumir algo que, para los plenamente vivos, no deja de ser una abstracción? Me acuerdo de que esta idea sobre la aceptación y el conocimiento de la muerte me llegó una noche mientras en el andén esperaba el metro. Observaba un túnel oscuro en el fondo del cual, en un momento dado, apareció una pequeña luz que se acercaba con rapidez, cada vez más luminosa y clara, mientras en mi interior se articulaba al mismo ritmo la palabra muerte.*

*Solo cuando la enfermedad y la muerte son ajenas se conciben como parte inevitable de la vida. Cuando se aproximan a una distancia imprudente, de repente, ambas se asemejan a la mayor tragedia personal jamás vivida por nadie.*

*Sé que, tras su muerte, mi hermano está cada vez más lejos de su propio dolor. No importa si unos imaginan el lugar donde se encuentra como paraíso, otros como trascendencia y aún otros como simple nada, pero por primera vez lo vi dibujado en su cara después de su muerte como encarnación de la «upokojenje», un sentimiento que, en serbio, supone, a la vez, despedida y serenidad.*

*Por la noche, delante del monasterio volaban las luciérnagas. No recuerdo haberlas visto volar nunca de aquella manera, como si fueran colibrís. En la costa, cerca del mar, suelen ser más pequeñas y brillan estáticas en la oscuridad, vibran en el aire. Ante las puertas del monasterio, la ausencia de mi hermano se hizo más difícil de soportar.*

*Tengo miedo del olvido que puede traer el paso del tiempo. No del olvido de la persona ausente ni del amor que le seguiré teniendo —que con su ausencia no solo no se marcha, sino que, al contrario, se condensa y amplifica—, sino de las imágenes del pasado que se difuminan lentamente.*

En otras personas y situaciones, los pensamientos de quien sufre la pérdida toman otros derroteros. Escribe el novelista británico Julian Barnes tras el fallecimiento de su esposa:

*Has cruzado el espejo, como en una película de Cocteau, y te encuentras en un mundo donde reinan una lógica y unas pautas nuevas. [...]*

*Casi todas las noches, cuando salía del hospital, me sorprendía mirando con rencor a los pasajeros de un autobús que simplemente volvían a su casa al final de la jornada. ¿Cómo podían estar allí sentados ociosamente, ignorantes, con aquel perfil de indiferencia, cuando el mundo estaba a punto de cambiar?*

Y Joan Didion, ante el repentino ataque al corazón que causa la inesperada muerte de su pareja, escribe *El año del pensamiento mágico* en un intento por dar significado a una vida, su vida, que, indiferente al dolor, continúa:

*No hay forma de encontrar sentido a las semanas y meses que siguieron y que desbarataron cualquier idea previa que yo tuviera sobre la muerte, la enfermedad, la probabilidad y la suerte, la buena o la mala fortuna, sobre el matrimonio, los hijos y el recuerdo; sobre el dolor y los modos cómo la gente se plantea, o no, el hecho de que la vida acaba, sobre la precariedad de la cordura y sobre la vida misma.*

Las primeras palabras que escribió Didion al llegar a casa tras visitar a su hija en el hospital donde se encontraba enferma y ver a su marido desplomarse a su lado fueron:

*La vida cambia rápido. La vida cambia en un instante. Te sientas a cenar, y la vida que conoces acaba.*

Más tarde, en el libro, trata de recordar detalles e intenta justificar su reacción:

*En realidad, la normalidad de toda la situación anterior al suceso era lo que me impedía creer que hubiera sucedido realmente, asimilarlo, incorporarlo, superarlo. Ahora reconozco que aquello no tenía nada de extraordinario: enfrentados a un desastre repentino, todos señalamos lo normales que eran las circunstancias en las que lo impensable sucede: el cielo azul desde el que se precipita el avión, el mensaje rutinario que acaba con el coche en llamas sobre el arcén, los columpios en los que los niños jugaban como de costumbre cuando una serpiente de cascabel salió de entre la hiedra y los atacó... En 1966 tuve que entrevistar a mucha gente que había vivido en Honolulu la mañana del 7 de diciembre de 1941; todos ellos, sin excepción, empezaron su relato del ataque a Pearl Harbor diciéndome que «era una mañana de domingo como otra cualquiera».*

A mi juicio, son igualmente esclarecedores los párrafos en los que Joan Didion compara la serena tristeza que experimentó ante el esperado fallecimiento de sus padres con el intenso impacto emocional que siguió a la inesperada muerte de su marido:

*El desconsuelo, cuando llega, no tiene nada que ver con lo que esperamos. No fue eso lo que sentí cuando mis padres murieron; mi padre murió pocos días después de cumplir ochenta y cinco, y mi madre un mes antes de los noventa y uno; en ambos casos, después de años de progresivo deterioro. Entonces sentí tristeza, soledad (la soledad del niño abandonado sea cual sea su edad), nostalgia por el tiempo pasado, por las cosas no dichas... Comprendí lo inevitable de cada una de estas muertes. Las había esperado, temido, anticipado... Cuando finalmente ocurrieron, permanecieron alejadas, a cierta distancia de mi vida cotidiana...*

*El desconsuelo es diferente. El desconsuelo no tiene distancia. El desconsuelo llega en oleadas, en acometidas, en repentinos arrebatos que debilitan las rodillas, ciegan los ojos y borran la cotidianidad de la vida.*

Rosa Montero, en un libro de título extraño, *La ridícula idea de no volver a verte*, incluye, además del diario que Marie Curie empezó a escribir a la muerte de su querido compañero Pierre, unos desnudos y terribles versos que escribió Ursula K. Le Guin ante la muerte de su pareja:

*Veo una espalda ancha, una cabeza plateada, y pienso: ¡John! Y pienso: muerto.*

En el mismo texto, Rosa Montero deja al descubierto su propio duelo por la muerte de Pablo, su marido, con frases que recuerdan a las de Didion:

*El verdadero dolor es indecible. Si puedes hablar de lo que te acongoja, estás de suerte [...]. Porque cuando el dolor cae sobre ti sin paliativos, lo primero que te arranca es la palabra [...]. Quizá lo hayas experimentado [...]. Hablo de ese dolor tan grande que ni siquiera parece que te nace dentro, sino que es como si hubieras sido sepultada por un alud. Y así estás. Tan enterrada bajo esas pedregosas toneladas de pena que no puedes ni hablar. Estás segura de que nadie va a oírte [...]. Es sentir que te has desconectado del*

*mundo, que no van a poder entenderte [...]. Es como hablar un lenguaje que nadie más conoce [...].*

Silvia Melero, al recordar la pérdida de su hermana Esther, en homenaje a la cual promovió la asociación Luto en colores ([www.lutoencolores.org](http://www.lutoencolores.org)) en un intento por romper el tabú asociado en gran parte de nuestra sociedad a la muerte por suicidio, escribe:

*No creo que haya modelos estándar de duelo. Creo que cada persona vive un duelo distinto y único, aunque podemos compartir emociones comunes. No creo que sea adecuado preestablecer si algo es normal o no. Quizá la línea está en si ese camino te hace bien y te ayuda o, por el contrario, te genera más sufrimiento y te estanca. [...] Confío que siempre se pueden cambiar las reglas, adecuarlas a cada persona y a cada situación. [...] Para mí ha sido esencial aceptar la muerte, aceptar ese dolor, atravesarlo y dejar que me atravesara, transitarlo atenta y saber con todo mi ser que al otro lado había algo más, que no me iba a quedar ahí, en las lágrimas. Confiaba plenamente en que había que ser paciente, constante, observando que esto de la vida es un permanente desafío lleno de aprendizajes. Algunas vivencias nos marcan irremediabilmente, pero no tiene que ser solo desde la tragedia. [...] En mi caso, el duelo se resume en «dejarse llover». [...] Encontrar belleza en las capas profundas de la muerte no es frivolidad. Es pura necesidad y salvación. Como expresa José Hierro en su poema «Razón»:*

*Vivimos... Llena el alma la hermosura más plena. En países de nieblas también nacen flores. Después de la amargura y después de la pena es cuando da la vida sus más bellos colores.*

Podríamos seguir.

Ante la pérdida, para intentar comprendernos a nosotros mismos, y también para ayudar a otros, debemos ante todo sentir, de alguna manera y en alguna medida, la profundidad del impacto emocional. Luego, más tarde, centrándonos en la imagen, biografía y entorno específicos de la persona desaparecida, ver qué podemos hacer sin tratar de enmarcar nuestro duelo en rígidos modelos académicos que soslayan la influencia de las innumerables y desconocidas variables que influyen en cada situación concreta. Cada duelo es único e irrepetible y como tal es necesario abordarlo directamente con toda su

complejidad, única y diferente a todas las demás, a través de lo que podemos denominar «**método poético**», es decir, el mismo que usan los artistas para expresar lo que sienten a través de versos, música o imágenes, aun sabiendo que hay aspectos ante los que cualquier lenguaje, incluso el poético o el musical, es insuficiente para expresar lo que está sucediendo. Escribe Iona Heath:

*El don del poeta es aclarar sin simplificar. Es casi exactamente lo opuesto al don de la ciencia, que es buscar comprender mediante la simplificación.*

Por otra parte, aunque:

*«Solo muere lo que no recordamos».*

Como nos transmite la excelente película de dibujos animados *Coco*, añade Melero que lo que creemos recordar no es exactamente lo mismo que sucedió.

Los **recuerdos** pertenecen al ahora, y lo que somos en este momento es diferente de lo que éramos cuando ocurrió la pérdida y empezó el tiempo de duelo. Hemos cambiado y, a pesar de la intensidad del recuerdo, nosotros, los que recordamos, somos distintos: no podemos reproducir ahora las cosas tal como las sentimos cuando sucedieron:

*En cada momento hacemos lo que podemos, con lo que somos en esos instantes, con nuestras carencias y habilidades, con lo que tenemos a mano.*

Y lo que somos, lo que podemos hacer, lo que tenemos a mano ahora, es distinto de lo que fuimos, lo que pudimos y lo que tuvimos a nuestro alcance cuando la pérdida sucedió.

Guillermo Altares lo expresa así:

*El pasado cambia porque el presente, que muta constantemente, condiciona la mirada.*

Y Joan Didion, en su libro sobre la muerte de su única hija, Quintana, escribe:

*Los recuerdos se borran, la memoria de adapta, la memoria se ajusta a lo que creemos recordar.*

Y se despide de ella con las palabras:

*Se esfumará Se adentrará en la nada Se apagará como se apagan las noches azules, se irá igual que se va la claridad... conozco la fragilidad y conozco el miedo. Uno no teme por lo que ha perdido. Lo que ha perdido ya está al otro lado de las puertas cerradas. Uno teme por lo que todavía tiene y puede perder.*

Vayamos ahora, lenta, pausadamente, a las hermosas palabras de James Joyce en el último párrafo de su narración *Los muertos*, reproducidas en la excelente y póstuma película de John Huston *Dublinese*, que muestran el estado de ánimo de la protagonista, Anjelica Houston, al evocar la muerte de un lejano amor de juventud:

*Sí, los diarios estaban en lo cierto: nevaba en toda Irlanda. Caía nieve en cada zona de la oscura planicie central y en las colinas calvas, caía suave sobre el mégano de Allen y, más al Oeste, suave caía sobre las sombrías aguas del Shannon. Caía así en todo el desolado cementerio de la loma donde yacía Michael Furey, muerto. Reposaba, espesa, al azar, sobre una cruz corva y sobre una losa, sobre las lanzas de la cancela y sobre las espinas yermas. Y su alma caía lenta en la duermevela al oír caer la nieve, como el descenso de su último ocaso, sobre todos los vivos y sobre los muertos.*

John Huston, en precario estado de salud durante el rodaje, murió poco después de terminar la película.

Quisiera concluir este apartado con el poema de Wystan Hugh Auden «*Funeral blues*» que, a mi juicio, intenta reflejar, una vez más, lo que supone la pérdida inesperada para una persona, tal como aparece en la película *Cuatro bodas y un funeral* en la desgarradora despedida que ofrece al difunto en la capilla, su pareja homosexual, ante el grupo de amigos que desconocían hasta aquel momento la profundidad de su relación:

*Parad los relojes, descolgad el teléfono, impedid que el perro ladre con un jugoso hueso, silenciad los pianos, y con lento timbal dejad pasar el féretro, llamad las plañideras.*



*Que los aviones, volando en círculos de luto, escriban sobre el cielo este mensaje: Él ha muerto. Cubrid con crespones el blanco cuello de las palomas, los policías lleven negros guantes de algodón.*

*Él era mi Norte, mi Sur, mi Este y mi Oeste, mi semana de trabajo y mi domingo de descanso. Mi mediodía, mi noche, mis palabras, mi canción; pensé que el amor duraría para siempre; estaba equivocado.*

*No deseo estrellas; apagadlas una a una; empaquetad la luna, desmantelad el sol; dejad sin agua el mar y sin árboles el bosque. Nada de lo que venga podrá terminar bien.*

Parad los relojes. A partir de ahora el tiempo carece de sentido. En las películas de Ingmar Bergman, el hecho de detener la marcha del reloj hace cesar el flujo de la vida y marca con claridad, un antes y un después.

Una vez vivenciado el malestar ante la pérdida de algo irrecuperable, es el momento de centrarnos en el individuo concreto al que deseamos comprender o ayudar —quizás nosotros mismos— y en su circunstancia presente, única, y distinta a todas las demás.

Y para ello, para acompañar o acompañarnos, nada mejor que las palabras que Pilar Arranz, una psicóloga clínica con larga experiencia en cuidados paliativos, expresa en una entrevista de 2019:

*Existen diferencias entre amor, compasión y empatía que es útil aclarar. Están entrelazados y se expresan en diferentes dimensiones.*

*Todo comienza con la **empatía**, que es sentir y comprender las emociones de los demás, incluido el sufrimiento. Es «meterse en los zapatos del otro, siendo conscientes que no son tus zapatos». La empatía, casi siempre, conecta con las personas, ayuda a vincularse con ellas.*

*La **compasión** (empatía con el sufrimiento del paciente y una intención clara de ayudar). El sufrimiento de los demás que nos conmueve, al percibirlo, nos hace sentir una intencionalidad veraz de ayudar con acciones concretas, guiadas por el corazón. La base de la compasión es el amor.*

*El **amor** es la emoción positiva por excelencia, necesita de la empatía y de la compasión para existir. Es lo que te vincula con los demás y con uno mismo para desarrollar esa bondad, verdad y belleza*

*que nos pertenece a todos como humanidad compartida que somos. El afecto ayuda a expandir nuestros recursos.*

*Cuando uno se vincula desde el amor, siente compasión, cuando lo hace desde el temor, siente lástima. La lástima no genera cambios, la compasión sí.*

Para diluir el impacto emocional que supone la pérdida, puede ayudarnos en el acompañamiento tratar de imbuirnos del espíritu de algún ceremonial que condense la sensibilidad, el respeto y la belleza que concurren en la ocasión. Por ejemplo, en el lavado del cuerpo del difunto ante sus deudos, tal como aparece en la película japonesa *Despedidas*.

## **Capítulo 3**

### **Modos de morir**

*Sabemos qué es morirse, pero no qué es morirme.*

*FLORO JIMÉNEZ BURILLO (2016).*

*Me vació de vida y me lleno de silencio.*

*ANNE BERT (1958-2017).*

*Básicamente, el debate que se plantea al final de la vida se reduce a elegir entre qué error tememos más: el error de prolongar el sufrimiento o el error de acortar una vida valiosa.*

*ATUL GAWANDE (2014).*

### **La muerte espera**

Antonio Sitges-Serra, catedrático de Cirugía de la Universidad Autónoma de Barcelona, escribe:

*El precio que estamos pagando por haber duplicado nuestra esperanza de vida en los últimos cien años es más alto de lo que cree el común de los mortales. La medicina genera hoy un sinnúmero de enfermos crónicos, discapacitados, dependientes, muchos de ellos terminales, como fruto de intervenciones quirúrgicas mutilantes o ineficientes, cuidados intensivos difíciles de justificar y quimioterapias desquiciadas... La ley, se dice, evitará el ensañamiento terapéutico, pero, al decirlo, ignora que tal ensañamiento forma ya parte de una*

*cultura muy extendida entre médicos y también entre pacientes y familiares, a los que asiste el derecho a exigir atención médica hasta el último suspiro.*

David Callahan, uno de los bioéticos contemporáneos más destacados del mundo occidental, apunta en la misma dirección:

*En mi opinión, el gran e irónico cambio que se ha producido en la asistencia sanitaria occidental es que hemos canjeado una vida corta y una muerte rápida por vidas más prolongadas y muertes más lentas.*

Mientras, Iona Heath, médica de familia británica con amplia experiencia en cuidados paliativos, se pregunta:

*¿Por qué son tan pocos los pacientes que tienen lo que se calificaría como una buena muerte...? Hablando con amigos y colegas, compruebo que muchos pueden describir su participación en una muerte especial, aquella en la que el moribundo parece que puede controlar y orquestar el proceso y morir con tal dignidad y calma que todos los que lo rodean, entre ellos el médico, se sienten privilegiados por la vivencia de la situación y, en cierta forma extraña, enriquecidos por ella. Sin embargo, es sorprendente lo poco comunes que son estas muertes.*

A pesar del elevado número de suicidios —un millón al año a escala mundial— y de la frecuente presencia de la muerte en los accidentes de tráfico, los ciudadanos de nuestra sociedad raramente hablan de ella durante sus vacaciones en la playa, en las fiestas de cumpleaños o en los encuentros informales con amigos, excepto si se trata de grupos de ancianos con amistad de largo recorrido, en cuyas reuniones el parte de bajas y los detalles de las visitas médicas llevadas a cabo por los miembros del grupo ocupan gran parte del tiempo del encuentro.

Michel de Montaigne, en sus *Ensayos*, recordando unas palabras de Séneca, subraya que:

*Es incierto dónde nos espera la muerte; esperémosla por todas partes. La premeditación de la muerte es premeditación de la libertad. Quien ha aprendido a morir ha desaprendido servir.*

Sin embargo, alcanzar la libertad a través de la aceptación de la propia muerte, aprender a bien morir, es difícil porque, a pesar de las pérdidas de todo tipo que experimentamos a lo largo de la vida, nuestra experiencia directa con ella es muy limitada: en Occidente, las familias son cada vez más reducidas y viven desperdigadas, vemos morir a poca gente, y, en todo caso, solo a los demás. El mayor número de imágenes de muerte nos lo proporcionan el cine y la televisión mientras que, en la vida real, en los hospitales y en los domicilios, los profesionales sanitarios nos ahorran muchos detalles desagradables que suele comportar el proceso de morir.

El último fotograma de *Gertrud*, la película póstuma de Carl Dreyer, nos ofrece durante largos segundos la imagen estática de una puerta blanca por la que acaba de desaparecer, ya anciana, la protagonista del filme. Gertrud ha cruzado el umbral; ha abandonado la película y ha legado su vida de mujer independiente a los espectadores. A continuación, se encienden las luces y el acomodador —si todavía la empresa ha mantenido su puesto de trabajo en nómina— o en su lugar un imperativo letrero luminoso, nos invita a abandonar la sala. La sesión sigue, la sesión siempre continúa mientras nuestro mundo exista, con otros espectadores y con historias siempre diferentes —algún día proyectarán la nuestra— al final de las cuales siempre hay un THE END.

Veamos un par de casos de lo que podríamos calificar como muerte con un buen final. Henry Marsh, un destacado neurocirujano del *St George's Hospital* de Londres, tras la plácida muerte de su madre, reflexiona así ante su cadáver:

*Y ahora todas sus células cerebrales han muerto, y mi madre, que en cierto sentido consistía en la compleja interacción electroquímica de todos esos millones de neuronas, ya no existe... En neurociencia esto se llama «el problema de la integración»: el hecho extraordinario, que nadie es capaz ni de empezar a explicar, de qué forma de la mera materia bruta pueden surgir la conciencia y la sensación. Mientras el cadáver de mi madre yacía allí, yo tenía la intensa sensación de que una persona más profunda y «real» proseguía su camino tras aquella máscara mortuoria en que se había convertido su rostro.*

*¿Qué contribuye a una buena muerte? La ausencia de dolor, por supuesto, pero el acto de morir tiene muchas dimensiones y el dolor no*

*es más que una de ellas [...]. Si pienso alguna vez en mi propia muerte [...], es posible que tenga que pasar por una etapa durante la cual siga vivo aunque ya no tenga un futuro en el que confiar y solo disponga de un pasado que recordar. Mi madre tuvo suerte de creer en otra vida después de la muerte, pero yo no comparto esa creencia [...]. Debo confiar en vivir ahora de tal manera que, al igual que mi madre, sea capaz de morir sin arrepentirme de nada. Cuando mi madre yacía en su lecho de muerte, consciente solo a ratos y recurriendo a veces a su lengua materna alemana, decía:*

*—Ha sido una vida maravillosa. Hemos dicho todo lo que había que decir.*

Frankenstein, el sueño de Mary Shelley —la solución literaria al problema de la integración—, es la extraña historia de un desvalido ser sin vínculos con el pasado que más que darnos miedo nos mueve a compasión.

Simone de Beauvoir, por su parte, rememora, en unas páginas llenas de ternura, los últimos días de su madre, aquejada de un implacable tumor canceroso. Ante la realidad del próximo final escribe:

*Mi desesperación escapó a todo control: alguien que no era yo, lloraba dentro de mí.*

Más tarde, tiene que marchar a Praga y, al escuchar por teléfono las tristes noticias que le comunica su hermana, toma el avión para regresar al lado de su madre y escribir estas misteriosas palabras:

*No deseaba especialmente ver a mamá antes de morir; pero no soportaba la idea de que ella no me volviera a ver. ¿Por qué dar tanta importancia a un instante ya que su memoria desaparecerá? Tampoco había posibilidad de resarcir el tiempo perdido. Entonces comprendí por mí misma, hasta la médula de mis huesos, que en los últimos momentos de un moribundo puede encerrarse el absoluto.*

La muerte espera. Y solo tendremos una oportunidad.

No tengo duda, por tanto, de que deberíamos normalizar el imaginario de la muerte dentro de la vida y, aunque solo nos aproximáramos un poco a lo que va a ser nuestro tránsito, reflexionar sobre ella con Montaigne, y aceptarla

plenamente como primer paso para aprender a bien morir. Escribe Iona Heath:

*Morir es parte de la vida, no de la muerte: hay que vivir la muerte.*

## **Aprender a bien morir**

Mi primer encuentro con la muerte real, dura, incomprensible, tuvo lugar en mi temprana adolescencia cuando, en plena posguerra española, un íntimo amigo del instituto llamado *Neftalí* —su nombre ha quedado grabado profundamente en mi memoria a pesar de los años transcurridos— murió de tifus en muy pocos días. Todavía recuerdo su triste cara grisácea y su cuerpo enfundado en un viejo abrigo verdoso dentro del ataúd antes de que los compañeros lo bajáramos penosamente a hombros por la estrecha escalera de su humilde casa en el barrio de Gracia.

En la sociedad occidental, excepto en los accidentes, homicidios, suicidios o muertes inesperadas de todo tipo, la percepción de la muerte suele aproximarse de puntillas con la jubilación o con los primeros síntomas de envejecimiento: los cabellos blancos, el incremento del cansancio, el aumento de dioptrías, algunos episodios de dolor de espalda, etcétera.

No deja de ser curioso y, al comentarlo con amigos, parece que suele ser bastante común, que el primer indicio de que hemos doblado ya el ecuador de la vida para iniciar el descenso hacia nuestro funeral es un dramático acontecimiento que suele tener lugar cuando al acercarnos a los sesenta años, sintiéndonos todavía plenamente jóvenes y activos, una amable estudiante jovencita se levanta para cedernos su asiento en el vagón abarrotado del tren de cercanías que nos traslada a la universidad. Confieso que la primera vez que me ocurrió, desconcertado, giré la cabeza buscando detrás de mí algún pasajero escayolado o una mujer embarazada, pero, al no encontrarlos, me vi obligado a aceptar que mi cuerpo, de forma inexorable, había empezado su cuenta atrás.

Aprender a morir es difícil porque, al margen de la mayor o menor adecuación al escenario en el que el deterioro o la muerte nos sorprendan, nuestra imaginación viaja sin reposo —como un mono inquieto, subrayan los budistas— y en un instante, como muestra empíricamente Harvey Chochinov en una unidad de cuidados paliativos, a veces los enfermos pasan con rapidez,

como en una montaña rusa, del deseo de tirar la toalla y abandonar la lucha al imparable impulso de querer seguir viviendo a toda costa.

Aprender a morir es difícil porque, a no ser que vivir se haya convertido en algo insoportable o carente de sentido y se consideren el suicidio o la eutanasia como únicos caminos de liberación posibles, al envejecer, lo que, en el fondo, la mayoría de personas desea no es una buena muerte, sino seguir viviendo.

Como señala Spinoza, «cada cosa se esfuerza, cuanto está a su alcance, por perseverar en su ser», al tiempo que Miguel de Unamuno nos plantea el conflicto trágico de la persona, escindida entre el pleno conocimiento de su caducidad y el ansia de que su individualidad pensante, más allá de la muerte, prosiga su andadura indefinidamente:

*¿Por qué quiero saber de dónde vengo y adónde voy, de dónde viene y adónde va lo que me rodea y qué significa todo esto? Porque no quiero morirme del todo y quiero saber si he de morirme o no definitivamente.*

Aprender a morir es difícil porque lo terrible no siempre es el dolor que puede acompañar el proceso que nos conduce al fin, sino un sufrimiento insoportable que no se alivia con analgésicos. En bastantes casos, la incertidumbre que acompaña al padecimiento de una enfermedad letal avanzada es peor que la propia muerte.

Un dolor moderado controlable puede incluso ayudar a algunos enfermos a darse cuenta de la proximidad del final, y ayudarles a vivir conscientemente los últimos días de la existencia, haciendo suya su muerte y despidiéndose de la vida con serenidad. La pregunta adecuada del médico o del cuidador en estas situaciones no debería ser «¿Tiene dolor?», sino «¿Cómo puedo aliviar su sufrimiento?».

La extraña estrategia que se plantean algunos médicos cuando perciben que la sombra de la muerte empieza a penetrar en la habitación del enfermo consiste, en ocasiones, en mirar hacia otro lado o en pronunciar la estúpida frase «No se preocupe» en lugar de proporcionarle una base sólida de realidad que le permita despedirse, reconciliarse, agradecer, sentirse perdonado, terminar su vida en paz, sin aferrarse, como Susan Sontag en sus últimos momentos, a la esperanza improbable de nuevos descubrimientos farmacológicos.



Está en nuestras manos aceptar la muerte con naturalidad y dejar, simplemente, que la vida continúe fluyendo sin nosotros. Ortega y Gasset, en sus *Notas del vago estío*, sugiere:

*Seamos poetas de la existencia que saben hallar a su vida la rima exacta en una muerte inspirada.*

Luis Buñuel, en su autobiografía, expresa su despedida del mundo con estas palabras:

*Sin ilusión sobre la muerte a veces me interrogo, no obstante, sobre las formas que puede adoptar... Desde hace varios años, cada vez que abandono un lugar que conozco bien, donde he vivido y trabajado, que ha formado parte de mí mismo, como París, Madrid, Toledo, El Paular, San José Purúa, me detengo un instante para decir adiós a ese lugar. Me dirijo a él, digo, por ejemplo: «Adiós, San José. Aquí conocí momentos felices. Sin ti, mi vida hubiera sido diferente. Ahora me voy, no volveré a verte, tú continuarás sin mí, te digo adiós». Digo adiós a todo, a las montañas, a la fuente, a los árboles y a las ranas.*

Mientras que Juan Ramón Jiménez, en 1911, nos regala un hermoso poema:

*... Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros cantando; y se quedará mi huerto, con su verde árbol, y con su pozo blanco.*

*Todas las tardes el cielo será azul y plácido; y tocarán, como esta tarde están tocando, las campanas del campanario.*

*Se morirán aquellos que me amaron; y el pueblo se hará nuevo cada año; y en el rincón aquel de mi huerto florido y encalado, mi espíritu errará nostálgico...*

*Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol verde, sin pozo blanco, sin cielo azul y plácido... Y se quedarán los pájaros cantando.*

León Tolstói, en un relato frecuentemente recordado en el ámbito de los cuidados paliativos, «*La muerte de Iván Illich*», señala a la **incertidumbre**, a la que antes ya hemos aludido, como el origen de gran parte del sufrimiento que surge ante la sospecha de un próximo final:

*Iván Illich salió despacio, se sentó angustiado en su trineo y volvió a casa. Durante todo el camino no cesó de repasar mentalmente lo que*

*había dicho el médico, tratando de traducir sus palabras complicadas, oscuras y científicas a un lenguaje sencillo y encontrar en ellas la respuesta a la pregunta: ¿Es grave lo que tengo? ¿Es muy grave o no lo es todavía?... El malestar que sentía, ese malestar sordo que no cesaba un momento, le parecía haber cobrado un nuevo y más grave significado a consecuencia de las oscuras palabras del médico.*

Escribe Paul Auster, en la misma línea de razonamiento que Iván Illich:

*Piensas que nunca te va a pasar, imposible que te suceda a ti, que eres la única persona del mundo a quien jamás ocurrirán esas cosas, y entonces, una por una, empiezan a pasarte todas, igual que le suceden a cualquier otro.*

John Berger, lúcido intelectual de nuestro tiempo, en su recorrido literario por la actividad profesional de John Sassall, un médico rural inglés, nos cede sus palabras:

*La enfermedad, como fuerza indefinida, es una amenaza potencial contra nuestra existencia... Por eso se sienten tan aliviados los pacientes cuando el médico da nombre a aquello que les aqueja. Puede que el nombre no signifique nada para ellos; puede que no entiendan nada de lo que supone, pero puesto que la enfermedad tiene un nombre, habrá de tener también una existencia separada. Ahora pueden luchar contra ella, o quejarse de ella. Cuando la dolencia es reconocida, es decir, definida, limitada y personalizada, la persona se hace más fuerte... Una vez que su enfermedad ha recibido un nombre, lo primero que suelen preguntar los pacientes es: ¿y cuánto tiempo tardaré en...?, ¿cuánto tiempo tendré antes de...?, ¿cuánto tiempo? Y el médico responde que no puede prometer nada, pero... Puede parecer que controla el tiempo, de la misma manera que, en ocasiones, el marinero parece gobernar el mar. Pero los dos, el médico y el marino, saben que no es más que una ilusión.*

En el fondo, la mayoría de médicos, enfermos y familiares comparten este mismo sentimiento.

Por leve que sea una enfermedad, la experiencia de padecerla pone al descubierto la permanente vulnerabilidad de nuestra condición humana. Pedro Laín Entralgo subraya que un enfermo es, ante todo, **una persona que se**

**siente amenazada** por la invalidez, el malestar, la succión por el cuerpo, el aislamiento y la soledad no deseada.

No deja de ser curioso que Rainer Martens, en un ámbito totalmente diferente —la psicología del deporte— efectúe un análisis funcionalmente similar y llegue, en algunos aspectos básicos, a parecidas conclusiones. En las competiciones deportivas, dice, hay dos fuentes generadoras de ansiedad: a) la **importancia** que se atribuye a una competición concreta, y b) la **incertidumbre** del resultado. Cuanta más importancia se otorgue a un partido o competición y **cuanta más incertidumbre exista** sobre el resultado, **mayor ansiedad se genera** en el atleta, el aficionado y los componentes de los equipos participantes.

Un grupo de investigadores al estudiar, a principios del siglo XXI, los motivos por los que, en el Estado de Oregón, algunos enfermos al final de la vida habían solicitado el suicidio asistido, observan que la mitad de los pacientes que pidieron el fármaco letal lo hicieron para aumentar el control sobre su proceso de morir y que un porcentaje importante de ellos fallecieron como consecuencia de su enfermedad sin llegar a utilizarlo. El solo hecho de tenerlo en su poder y considerar que tenían la situación bajo **control** fue suficiente para acercarse a la muerte con serenidad.

La falta de información clara y veraz —a no ser que obedezca a una demanda explícita del enfermo— conduce, como en el caso de Iván Illich, a incrementar la percepción de falta de control y, de ahí, a un mayor sufrimiento.

## **Legado y oportunidad: los libros de memoria**

En el África subsahariana, en especial a partir de 1980, la pandemia del sida se difundió con gran rapidez entre la población por la ignorancia de dónde procedía y cómo se transmitía, y causó miles de muertos. En algunos países, desaparecieron generaciones enteras y dejó un gran vacío entre los ancianos y los niños. En la plenitud de la vida, muchos adultos infectados por el VIH, al aparecer en su cuerpo los síntomas propios de la enfermedad, se dieron cuenta, de pronto, de que iban a morir y que no podrían proteger y educar a sus hijos en la niñez y los primeros pasos de la adolescencia.

Gracias en gran parte al esfuerzo de algunas ONG extranjeras, las consecuencias de este vacío generacional se intentaron paliar con los

llamados «libros de memoria» (*memory books*) en un intento de que los niños pudieran llegar a conocer, aunque fuera parcialmente, sus orígenes y cultura.

A través de los «libros de memoria» los padres infectados por el VIH intentaron preparar a sus hijos para que aceptasen su prematura desaparición. En el texto les hablaban de sí mismos, de sus familiares, de sus tradiciones, de asuntos prácticos como cultivar la tierra y cocinar. Procuraban transmitir consejos sensatos y lo que esperaban de sus vidas. Los autores de los «libros de memoria» deseaban comunicar el cariño que sentían y encauzar el duelo de sus hijos.

A veces, sus autores eran analfabetos y las páginas de sus modestas libretas se llenaban de fotografías o dibujos, de letras recortadas de un periódico, de hojas de árbol, de mariposas azules, de colores, de trozos de tejido, de cosas que la persona había apreciado en vida. Su confección, por otra parte, era terapéutica para ellos y proporcionaba al condenado a muerte por el sida una misión importante. Sus hijos, al crecer, podrían disponer de un legado valioso sobre sus orígenes. Y mientras los confeccionaban, sus autores, los padres, mirando al sol de frente, aprendían a morir.

Aunque los «libros de memoria» pueden considerarse un fenómeno africano, poseen variantes paralelas en la literatura occidental cuando alguien que va a morir quiere dejar testimonio de su paso por la vida. Así, a mi juicio, los libros de Mitch Albom o Joan Didion, por ejemplo, pueden ser considerados libros de memoria en el seno de una cultura, la nuestra, que parece vivir de espaldas a la muerte. Así como los más cercanos de Bonnett, Garrido, Gili, Montero y muchos otros. Historias autobiográficas en sintonía con la llamada «Medicina basada en la narración» (*Narrative based medicine*), firmemente apoyada por revistas médicas de prestigio, como *The British Medical Journal*, como complemento necesario a la «Medicina basada en las pruebas» (*Evidence based medicine*).

En África cada vida es una historia singular que forma parte de una cultura que durante siglos se ha transmitido por tradición oral. En línea con los «libros de memoria», el psiquiatra canadiense Harvey Chochinov trata, dentro de la que denomina «terapia de la dignidad», que los enfermos cercanos a la muerte, a través de entrevistas grabadas y revisadas, proporcionen como legado a sus familiares historias de vida coherentes que tienen como punto de partida la respuesta a la pregunta con la que empieza la entrevista:

*Cuénteme algo sobre su vida, en especial, los episodios que mejor recuerde o que le parezcan más importantes.*

Y al estructurarlas, al compartirlas, la mayoría de los enfermos, de alguna manera, aprenden a vivir su propia muerte.

Barack Obama, en una conversación con la escritora Marilynne Robinson, nos señala la importante función de los relatos en la vida de las personas:

*Cuando reflexiono sobre lo que puedo aportar como ciudadano, me doy cuenta de que las cosas más importantes que he aprendido en la vida proceden de las novelas. Tienen que ver con la empatía. Tienen que ver con la noción de que el mundo es complejo y está lleno de grises, pero que aún hay verdades que han de ser halladas, y que tenemos que esforzarnos en encontrarlas. Y tienen que ver también con la idea de que es posible conectar con alguien, por muy diferente que sea de nosotros.*

Aprendamos de los que nos han precedido y desde la vida han aprendido a morir. De Díez-Alegría, si somos creyentes, cuando, ya anciano, comenta:

*Atisbo en mí una muerte plácida, con una tranquilidad enorme porque me entrego en manos de Dios.*

De Bertrand Russell, si no lo somos, cuando afirma que estamos en el mundo para **ampliar el conocimiento, el amor y el entendimiento entre las personas.**

En el prólogo de su autobiografía, antes de morir pacíficamente a los noventa y siete años, escribe:

*Tres pasiones, simples pero irresistiblemente fuertes, han gobernado mi vida: el ansia de amor, la búsqueda de conocimiento y una insoportable piedad por el sufrimiento de la humanidad. [...] He buscado el amor, primero, porque trae éxtasis, un éxtasis tan grande que a menudo habría sacrificado el resto de mi vida por unas pocas horas de esta alegría. Lo he buscado, en segundo lugar, porque mitiga la soledad, esa terrible soledad en la que nuestra temblorosa conciencia mira, más allá del límite del mundo, al frío, insondable abismo sin vida. [...] Con igual pasión he buscado conocimiento. He*

*deseado comprender el corazón de los hombres. He deseado saber por qué brillan las estrellas. [...] Amor y conocimiento me transportaron, tanto como fue posible, hacia los cielos. Pero la compasión siempre me trajo de regreso a la tierra. Reverberan en mi corazón ecos de los gritos de sufrimiento. Niños hambrientos, víctimas torturadas por opresores; ancianos desamparados que constituyen una odiada carga para sus hijos, y todo un mundo de soledad, pobreza y sufrimiento que hacen que la vida parezca una burla de lo que debería ser. Ansío aliviar el mal, pero no puedo, y yo también sufro. Esta ha sido mi vida. He encontrado que merece la pena vivirla y la viviría de nuevo si se me ofreciese la oportunidad.*

**Amor, conocimiento y compasión.** Los objetivos de Russell nos conducen a las palabras más recientes del neurólogo Oliver Sacks en su carta abierta al *New York Times* del 15 de febrero de 2015, a través de la que, al sentirse aquejado por un imparable cáncer letal, desea despedirse públicamente:

*En los últimos días he podido revisar mi vida como si la observara desde la cima de una montaña, como un paisaje contemplado desde una percepción profunda de conexión entre todas sus partes. Aunque ello no signifique que la dé por terminada. Por el contrario, me siento increíblemente vivo, y deseo y espero, en el tiempo que me quede, estrechar lazos con mis amigos, despedirme de las personas que quiero, escribir más, viajar si tengo fuerza suficiente para ello, y alcanzar nuevos niveles de comprensión y conocimiento.*

*[...]*

*Mi generación está ya de salida, y cada muerte la he sentido como un desprendimiento, un desgarrar de parte de mí mismo. Cuando hayamos desaparecido no habrá nadie como nosotros, aunque, por supuesto, **nunca habrá nadie igual a otro. Cuando las personas mueren, es imposible reemplazarlas.** Dejan huecos que no se pueden llenar, porque el destino de cada ser humano —el destino genético y neural— **es ser un individuo único, que encuentre su propio camino, viva su propia vida, muera su propia muerte.***

*[...]*

*No puedo fingir que no tengo miedo. Pero el sentimiento que predomina en mí es el de gratitud.*

**Gratitud** es también el título de su último libro, compendio de tres cortos ensayos, uno de los cuales, titulado *Sabbat* me ha conmovido profundamente. Empieza con las palabras:

*Mi madre y sus diecisiete hermanos y hermanas tuvieron una educación judía ortodoxa y en todas las fotografías que se conservan de su padre lo vemos tocado con una kipá; me han contado que se despertaba si durante la noche se le caía. [...] En el sabbat a nadie se le permitía trabajar, conducir ni utilizar el teléfono; estaba prohibido encender una luz o una estufa.*

No fue hasta los dieciocho años cuando, tras confesar sus inclinaciones homosexuales, su madre reaccionó ante esta realidad con una dureza tan intensa que hizo detestar a Sacks la enorme capacidad de los sentimientos religiosos para fomentar fanatismo y crueldad:

*—Eres una abominación. ¡Ojalá no hubieras nacido!*

Tras obtener el título de médico en Inglaterra, en 1960, Oliver Sacks marcha a Estados Unidos, donde se convierte en escritor de éxito con obras que alcanzan gran popularidad, como *Despertares*, *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero* o *Un antropólogo en Marte*.

En 1990 conoce a un primo suyo, el matemático Robert John Aumann, que más tarde recibiría el Premio Nobel por sus trabajos en el campo de la economía, el cual le instruyó en que:

*La observancia del sabbat era algo notablemente hermoso.*

Muchos años más tarde, viendo su muerte próxima, decidió rectificar la decisión tomada sesenta años antes y regresar a Inglaterra para despedirse de sus familiares. Acudió al cumpleaños centenario de su tía Marjorie acompañado de Billy, su pareja homosexual, y ambos se sintieron plenamente aceptados por su numerosa familia ortodoxa. Robert John los invitó a compartir la primera comida del *sabbat* con él y su familia. Sacks recuerda el momento con estas palabras:

***La paz del sabbat, de ese mundo detenido, de ese tiempo fuera del tiempo, era palpable, lo impregnaba todo; me sentí inundado por un***

*sentimiento parecido a la nostalgia, y comencé a preguntarme: ¿y si esta circunstancia y la otra y la otra hubieran sido distintas?*

Palabras que me trasladan al texto de otro gran escritor judío, Primo Levi, que en el Apéndice de su terrible libro *Si esto es un hombre*, sobre la supervivencia y la muerte en los campos de exterminio nazis, escribe:

*Si un hombre camina hacia la bifurcación del camino y no toma el camino de la izquierda, es obvio que elegirá el de la derecha; pero nuestras elecciones casi nunca son entre dos alternativas: a cada elección suceden otras, todas múltiples, y así hasta el infinito; finalmente, nuestro futuro depende en gran medida de factores externos del todo ajenos a nuestras elecciones deliberadas, y de factores internos, pero de los que no somos plenamente conscientes. Por estas notorias razones no conocemos nuestro porvenir ni el de nuestro prójimo; por las mismas razones nadie puede decir cuál habría sido su pasado «si...».*

Otro prisionero de Auschwitz, el psiquiatra Viktor Frankl, creador de la logoterapia, en su libro más conocido, *El hombre en busca de sentido*, completa el cuadro:

*El significado de la vida difiere de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales. [...] Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre u otro destino. Ninguna situación se repite y cada una exige una respuesta distinta. [...] Cada situación se diferencia por su unicidad y en todo momento no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea.*

Al final de uno de sus tres últimos ensayos («*De mi propia vida*»), Oliver Sacks, en una línea similar, pone énfasis en el concepto de **gratitud** mencionado antes:

*No voy a fingir que no estoy asustado. Pero mi sentimiento predominante es el de gratitud. He amado y he sido amado, he recibido mucho y he dado algo a cambio; he leído y viajado, he pensado y escrito. He mantenido un diálogo con el mundo, ese tipo de diálogo que mantienen los escritores y los lectores.*



*Por encima de todo, he sido un ser sintiente, un animal pensante en este hermoso planeta, y eso, en sí mismo, ha sido ya un enorme privilegio y una gran aventura.*

Los «libros de memoria» africanos antes mencionados, junto a las sesiones de arteterapia que suelen ofrecerse en algunos hospitales en las unidades de cuidados paliativos, nos ayudan a entender cómo puede llevarse a cabo el aprendizaje de la muerte. Las personas que los escriben saben que van a morir en fecha próxima. Los síntomas inscritos en su piel y el entorno en el que se encuentran se lo recuerdan constantemente y, a pesar de ello, escapan de su propia vida para transmitir vida a sus personas queridas.

Aunque sea difícil, es preciso celebrar la muerte. Como los componentes de la asociación Luto en colores. Pronto la vida seguirá sin nosotros. Despidámosla agradeciendo, confortando a otros, siendo generosos como el gran médico catalán Moisès Broggi, a quien, ya centenario, tuve la fortuna de acompañar en un simposio, sintiéndonos perdonados por nuestros errores, bajo un gran manto de compasión que nos ampare a todos.

La muerte de los pueblos, ya lo hemos sugerido antes, es diferente. Escribe Álvarez Junco en 2016:

*Una nación no es un ente natural, sino una construcción política y cultural. Las naciones son sistemas de creencias y de adhesión emocional que surten efectos políticos.*

Las naciones, los pueblos, aunque se debiliten y desaparezcan, no sienten, no sufren. Los historiadores y geógrafos toman nota de los cambios, y modifican los mapas y los libros de texto. Son las personas individuales, se consideren o no parte de estos pueblos, las que, en un momento dado, cada una de ellas sufre, desaparece, muere. Y las personas que las quieren siguen viviendo un tiempo, sufren, lloran y también desaparecen.

Al final, lo único que queda o debería quedar en alguna parte del cosmos, es amor y también silencio en el concepto de Xavier Melloni:

*Silencio no es la ausencia de ruido, sino la ausencia de ego.*

## **El sentido o sinsentido de la vida**

Nazim Hikmet, el gran poeta turco muerto en el exilio, nos legó unos versos que siempre han estado a mi lado y resumen otra de las ideas que me gustaría transmitir:

*Has de tomarte tan en serio el vivir que a los setenta años, por ejemplo, plantarás olivos. Y no para que tus hijos los disfruten sino porque, aunque la temas, no crees en la muerte y vivir es tu tarea... Es decir, que estés donde estés, sean cuales fueren las circunstancias, debes vivir como si jamás tuvieras que morir.*

También encuentro esta idea en una entrevista en la que un escritor, Rafael Navarro de Castro, comenta:

*Vi a un anciano de 88 años plantando cerezos. Le pregunté para quién. Me dijo: «Ya sé que yo no comeré sus cerezas, ni tampoco mis hijos, pero cuando llegué al mundo había cerezos. Quiero dejar cerezos para otro».*

La muerte, como señala Iona Heath, forma parte de la vida. En nuestra pequeña biografía, extraviada en la inmensa biblioteca de la humanidad, el final es un hito insignificante pero a la vez tan trascendental como aquellos instantes privilegiados en los que nos fundimos con la belleza, la amistad o el amor.

No debemos temerla, sino, ante todo, aceptarla y luego, si nos es posible, agradecer la vida y, como Luis Buñuel u Oliver Sacks, despedirnos de ella con serenidad. Hemos salido de la nada y a ella volvemos. La vida es un viaje extraño que comprende bienvenidas, abrazos, efímeros relámpagos de conocimiento, dicha, pérdidas, adioses y cenizas. Y mientras transcurre, a veces nos sentimos prisioneros en una extraña red que parece flotar con los extremos sueltos, sin ningún amarre, en medio de un silencioso estanque.

En el momento de morir posiblemente no hayamos entendido gran cosa sobre las preguntas que plantea nuestra existencia. No importa. En algún momento, como niños o como ancianos, sabios, incultos o demenciados, habremos tenido la oportunidad de formularlas, con claridad o sin ella.

Aprender a morir supone aceptar el término de la vida, en paz, rodeados, si es posible, de las personas que nos quieren y, en todo caso, marchar hacia el final, como los autores de los «libros de memoria», sabiendo que hemos intentado vivir como mejor hemos sabido o podido.

Tal vez muchos de nosotros no hayamos aprendido a bien morir, pero sí debemos —y esta es, posiblemente, una de las misiones importantes de la vida— ayudar a bien morir a otros. Despedirnos con serenidad de los que hemos amado y de los que, quizás, seguiremos amando a través de otros puede ayudarnos a aceptar nuestro destino.

Y ya solo se me ocurre, como final, la palabra «Amén» mientras llega hasta mí, muy debilitada, la cantinela repetida mil veces, siempre oída, nunca escuchada, de las iglesias católicas de mi niñez:

*Introibo ad altare Dei. Ad Deum qui laetificat juventutem meam.  
(Me acercaré al altar de Dios. Al Dios que llena de alegría mi  
juventud).*

## La eternidad

Lo que tienen en común la felicidad y la muerte es la ausencia de tiempo. Cuando somos felices, estamos absortos en un atardecer mágico o resolvemos un problema complejo, nos situamos fuera del tiempo cronométrico. Las horas pasan sin sentir las; sin darnos cuenta somos eternos. Estamos en el aquí y el ahora de un tiempo que, mientras dura, es siempre.

En 1814, Ludwig van Beethoven, en una etapa de su vida llena de dificultades, escribe:

*Las horas que pasan más rápidamente, aquellas durante las cuales la rueda gira con mayor rapidez, son las que consagramos a ocupar nuestro espíritu —es decir—, en mi caso, a «componer».*

Aprender a morir es ausentarse del tiempo y a dejar de temer las mañanas futuras que ya han dejado de existir.

Y algo que nos ayuda a vivir sin miedo, nos recuerda Salvador Pániker, es la curiosidad. Una curiosidad que nos permite alejarnos del mundo sensible aunque pueda ocuparse de preguntas relacionadas con este mismo mundo sensible. La curiosidad es la semilla de la vida.

Vida que se dirige hacia la propia muerte. Pero también hacia otras vidas que, de alguna manera, prolongarán la nuestra.

# ALOHA

Volvamos a una pregunta anterior: ¿podemos aprender a morir? La respuesta, mi respuesta tentativa y provisional, es claramente afirmativa.

¿Cómo?

1. Aceptando la muerte como un hecho normal de cualquier vida, también la nuestra.
2. Manteniendo activa la curiosidad para seguir aprendiendo hasta el último momento consciente.
3. No esperando plantear la reflexión sobre la muerte hasta que el final parezca próximo, sino convirtiendo dicha reflexión en hábito cuando nos sentimos sanos y la contemplamos todavía lejos.
4. Despidiéndonos con serenidad y ternura de los entornos, cosas y personas que hemos querido, y agradeciendo, en lo posible con palabras y gestos explícitos, amistad y amor a los que nos han querido, y, simbólicamente, también a aquellos con los que, por azar, nos hemos cruzado y hemos intercambiado una única pero intensa mirada en el camino.
5. Compartiendo, en la medida que podamos y sepamos, nuestro pequeño legado de experiencia tácita de la vida.
6. Intentando encontrar sentido a nuestra existencia aunque, racionalmente, creamos que no la tenga y, sabiendo que, cada uno de nosotros, en algún momento, puede haber dado sentido, y puede seguir dándolo sin ser consciente de ello, a la de otras personas.
7. Entrando en la muerte desnudos, sin ego ni esperanza, libres.

Aprender a morir es aprender a conocer, amar, compartir, despedirse, olvidar, perdonar, alejarse, diluirse, desaparecer, fundirse con Dios o con la nada.

Como acontece al final de la película *Milagro de Milán*, aprender a morir es seguir dedicando la vida que nos quede a la búsqueda de este utópico país donde, por fin, «Buenos días» signifique realmente «¡Buenos días!».

O continuar contemplándola desde Calabuch, el sencillo y maravilloso pueblo imaginado por Luis García Berlanga.

**Hay que regalar vida para morir viviendo.**

## Anexo

### Àngels

Àngels, mi compañera durante sesenta años, ha muerto. Aparentemente sin dolor, ha desaparecido de mi vida en escasas horas a través de un ictus; sus cenizas, grises, descansan ahora en el jardín de unos amigos. La muerte, en algunas ocasiones, es increíblemente fácil, mucho más que continuar con vida. En otras, no.

El día —un día corriente de noviembre de 2018— había transcurrido con normalidad. Por la mañana, fui a dar una conferencia al Hospital de la *Santa Creu y Sant Pau* como solía hacer cada año. Tras la charla, Antonio Pascual, el jefe de servicio de la unidad de cuidados paliativos y buen amigo, me invitó a comer en un curioso restaurante llamado La selva que rebosaba plantas por todas partes. Las horas pasaron sin sentir las hablando de mil temas profesionales, políticos y personales. Empáticos, relajados, ese día ambos lo pasamos bien, reímos.

Regresé a casa en autobús; Àngels me esperaba para ir al supermercado. Cenamos algo ligero y, a continuación, como casi cada noche, pusimos una película; aquel día, una comedia francesa que ya habíamos visto otras veces: *Salir del armario*, con Gerard Depardieu y Daniel Auteuil. Todo transcurría sin incidentes hasta que al finalizar la película, Àngels intentó levantarse del sofá sin conseguirlo y me dijo, con voz tranquila, que no tenía suficiente fuerza en la pierna derecha para ponerse en pie. Traté, sin éxito, de ayudarla.

Dado que habían ocurrido, recientemente, varios casos de ictus en familiares y amigos, sin asustarme —ella tampoco— llamé al teléfono de urgencias.

Cuando llegaron dos sanitarios, tras unas pruebas rutinarias y una breve consulta telefónica, bajaron a Àngels por la escalera y nos condujeron en ambulancia al Hospital Clínico, donde, tras seguir el protocolo establecido,

fue internada en un servicio de cuidados críticos. A las cuatro de la mañana pudimos hablar con ella, sentada en una especie de silla-cama monitorizada. Parecía algo desconcertada, pero estaba tranquila. Rodeada por su familia más cercana (nuestra hija y los dos nietos también habían acudido), daba la impresión de sentirse segura en un lugar protegido. A instancias del médico nos despedimos:

*—Nada pueden hacer aquí. Es mejor que se vayan a descansar; regresen por la mañana y les informaremos de su evolución.*

Recuerdo que comenté que Àngels tomaba cada día un *Orfidal* para dormir y el médico dijo que aquella noche tendría que prescindir de él. Me dirigí directamente a ella:

*—Lo lamento. Tendrás que terminar de pasar la noche en blanco.*

La besé levemente y nos marchamos a casa.

A las siete de la mañana, el timbre del teléfono sonó. Àngels estaba en el quirófano con una hemorragia cerebral masiva. Cuando llegamos al hospital seguía todavía allí. Al cabo de un rato, la sacaron, inconsciente, tendida en una camilla, y el cirujano que la acompañaba me llamó aparte:

*—Lo sentimos mucho. No hemos podido contener la hemorragia.*

Era domingo. Rodeando en silencio el cuerpo de Àngels vimos cómo, en escasas horas y tras una corta agonía, iban desapareciendo, una tras otra, sus constantes vitales. Hasta que alguien apagó el monitor.

Àngels había muerto. Nada podría ser como antes.

No me encontraba preparado para este desenlace. Ella tenía 83 años, y yo 88. A pesar de nuestra avanzada edad ambos nos encontrábamos bien de salud. Siempre creí que moriría antes que ella.

Hace treinta años había fallecido en el mismo hospital y, probablemente, en el mismo servicio, nuestro hijo Ricard a los 22 años, también de una hemorragia cerebral, producida en su caso por un accidente de moto.

En el recordatorio de Àngels quise asociar sus vidas (a ella le hubiera gustado) en un breve poema que escribió Ricard cuando tenía nueve años.

Nos encontrábamos de vacaciones y una tarde preguntó:

—Papá, ¿puedo ir a jugar?  
—¿Tienes deberes?  
—La maestra ha pedido que escribiéramos una poesía.  
—Pues primero la poesía y después el juego.

Agarró rápidamente de la mesa un lápiz y un papel, se sentó en el suelo en el rincón más cercano y regresó a los pocos momentos con el poema; sin esperar mi reacción, se fue corriendo a jugar con sus amigos.

Cuando lo leí quedé asombrado. A Ricard no le gustaba leer y nunca más volvió a escribir nada parecido.

Su poema, una especie de *haiku* escrito en catalán, decía:

*Ocells blancs passegen pel cel. Al punt del capvespre s'esvaeixen i dormen.*

*(Pájaros blancos pasean por el cielo. Al atardecer se desvanecen y duermen).*

Hay instantes en la vida —suelen ser escasos— en los que fugaces *flashes* iluminan nuestra comprensión del mundo con una realidad que está más allá de la percepción, del razonamiento y de la lógica. El poema de Ricard propició uno de ellos. Después, pasaron los años, uno tras otro, otro tras uno, hasta que la muerte ha llamado de nuevo a nuestra puerta.

Ludwig Wittgenstein escribe que «en la muerte el mundo no cambia, sino que cesa» y, más adelante, en el mismo texto, apunta una de sus frases más conocidas: «De lo que no se puede hablar, mejor es callarse».

A pesar del consejo, no sé muy bien cómo ni por qué, pero siento la necesidad de compartir vivencias que sé que no podré comunicar por medio de palabras. Escribir, sin embargo, es lo único que se me ocurre hacer, aunque sé que algo, o mucho de lo que escriba, va a referirse a una realidad que solo tendrá una traducción plena para mí.

En las semanas posteriores al fallecimiento de Àngels me he sentido raro, extraño, como si fuera otra persona. Clive Staples Lewis, en su libro *Una pena en observación*, en el que intenta expresar sus reacciones íntimas ante la muerte de su esposa, escribe:

*Hay una manta invisible entre el mundo y yo. Me cuesta mucho enterarme de lo que me dicen los demás.*

[...]

*Me imagino que si le prohibieran a uno tomar sal, no la echaría más en falta en unos alimentos que en otros. Es algo por el estilo. El acto de vivir se ha vuelto distinto por doquier. Su ausencia es como el cielo, que se extiende por encima de todas las cosas.*

Entiendo y comparto estas palabras. Al leerlas, no solo me introduzco, en alguna medida, en la profundidad del sufrimiento de Lewis, también observo que los efectos emocionales que siguieron a la pérdida de su pareja se parecen a los míos.

Durante las semanas posteriores a la muerte de Àngels, no he experimentado tristeza, enfado ni rabia. Únicamente perplejidad, inutilidad, ausencia, lejanía, distanciamiento, como si fuera otra persona o una extraña máquina inteligente que interpretara un papel carente de sentido, que hace cosas racionales que nada le importan.

Probablemente, lo que empecé a experimentar al principio no fuera soledad, sino **solitud**, término que, como señala Andrés Ortega, aunque caído en desuso, la Academia mantiene para significar «carencia de compañía» o «lugar desierto», a la vez que obvia la esencia benéfica del mismo, ya que dicha **solitud** nos impulsa a la reflexión y al silencio:

*Un estado subjetivo en el que tu mente está libre de inputs de otras mentes y también de inteligencias artificiales y otros artefactos. Ortega y Gasset, usando un único vocablo para ambas ideas, consideraba la soledad (en el sentido de solitud) como una condición radical del ser humano, que, al cabo, lo deja solo ante sus decisiones, ante su vida y ante su muerte, por mucha compañía que tenga.*

En fin, el tiempo pasa, la vida sigue. Y yo me quedo un rato más. Reflexiono, observo, espero.

*Saudade.*

## ***Flashes para el recuerdo***

Las vivencias o los versos que siguen fueron escritos durante los tres meses que siguieron a la muerte de Àngels. Algunos surgieron espontáneamente en



catalán; otros, en castellano; soy bilingüe. He traducido los primeros y completado mis vivencias de este periodo con «Otras soledades» en las que intento expresar una visión más amplia de los sentimientos experimentados.

## **I**

*Nada volverá a ser como antes. Jamás.*

*Los días pasan como si todavía estuvieras. Pero ya no estás.*

## **II**

*Úbitamente, me he descubierto solo. Sin saber qué hacer, qué decir, ¿adónde ir?, ¿qué pensar?*

## **III**

*Tras leer unos minutos, apagabas la luz y yo desaparecía en la profundidad del sueño.*

*Ahora, solo la oscuridad me aguarda, me observa, respira, en silencio. No sabría explicarlo.*

## **IV**

*La pasada noche me he levantado a oscuras, para no despertarte Pero tú no estabas, ni volverás a estar.*

## **V**

*Cuando hace tiempo, mucho tiempo, atravesamos el Vorarlberg, la vida nos esperaba.*

*Éramos jóvenes, con la mochila al hombro, lejanas las montañas azules, todavía por descubrir.*

*Han huido los ayeres, los presentes, los mañanas. De todo hace ya muchos años.*

*Qué extraño recordar nubes, lunas, atardeceres, canciones, que no regresarán!*

## **VI**

*La casa está vacía; has escapado por la ventana abierta de un cuadro de Hopper.*

*Calladas tus cenizas, descansan para siempre en el jardín de los cerezos!*

## **VII**

*Te he reencontrado en una foto antigua: hermosa, joven, sonriente, aspirando a pleno pulmón el aire puro del valle de Pineta.*

## VIII

*Quisiera regresar a aquel momento en el que, todavía lejos de la universidad, tuve a mi alcance elegir una vida sencilla. Y la rechacé.*

## IX

*Una vez, contemplamos juntos el tronco de un baobab en las llanuras de África. Amanecía, descubrimos un guerrero masái con una lanza, defendiendo nuestro bungalow. Al fondo, lejos, bañadas por el sol, brillando, las nieves del Kilimanjaro.*

## X

*Yo pertenezco al mundo del ahora.*

*El mío, el de Àngels, el de algunos ancianos medio locos, fue un París que ya no existe y que quizás nunca existió.*

## XI

*Los dos primeros meses Han pasado raros, extraños. Como si no estuviera.*

*Poco a poco, empieza a aparecer una soledad inmensa dispuesta a devorarme lentamente.*

## XII

*Creo que los mejores momentos de nuestra vida juntos los pasamos, ya ancianos, desayunando en el Fornet, bastantes, no todos los días.*

*Andar por Marià Cubí, bajar por Balmes, alcanzar la Travessera, mirar ansiosos, si estaba todavía libre el gran sofá del fondo, nuestro sofá.*

*Mientras Àngels, sigilosa, avanzaba, plantando su bandera yo abonaba el desayuno, y Jenny, Sonia y Verence nos miraban con complicidad y sonreían.*

*Dos cafés con leche, una ensaimada, un cruasán, y un plus de felicidad apacible. Nos solíamos quedar casi una hora. Soñando, sin ver, silenciosos, libres.*

*Fue nuestro paraíso. Llegamos a formar parte del local: dos ancianos felices, saboreando una hora kosher sagrada, sin tiempo; como en un sabbat judío.*

*De vuelta al Fornet todo parece igual, pero al morder el cruasán, Édith Piaf, Brassens, el Sena, han desaparecido.*

## XIII

*Tras la cristalera del Budy Café, Unos van, otros vienen, y alguno o alguna, ni va ni viene. Se queda quieto, duda. Y al final, desaparece.*

#### **XIV**

*Te encontrado en el armario la gran caja con fotografías viejas. ¿Qué debo hacer con ellas?, ¿ordenarlas?, ¿olvidarlas?, ¿quitarles el polvo?, ¿tratar de descubrir breves momentos verdaderamente nuestros?*

#### **XV**

*Cuando te fuiste, desapareció el portero de la casa de enfrente con quien solías hablar.*

*¿también su perro, un can amarillento al que nunca oí ladrar.*

*Cuando salgo a la calle siempre lo busco inútilmente para darle la noticia.*

*Desde tu muerte es como un personaje de teatro al que hubieran despedido.*

*¿cuyo papel se limitara a aparecer de vez en cuando, para charlar contigo.*

#### **XVI**

*En la Travessera, delante de donde vive Fina, en una tienda que ofrecía rebajados sus últimos objetos, vimos un árbol de metal que nos gustó al instante. Desnudo, sin hojas, como nuestra vejez.*

*No compramos. Y, a menudo, sentados en el sofá, en silencio, nos descubrimos mirando nuestro árbol con complicidad, ternura, sonriendo.*

#### **XVII**

*103 846 convivió con tu cuerpo mientras el fuego convertía tus huesos en ceniza. 1 103 816 ha sido para ti, el fin del sufrimiento y de la culpa, humo negro, Primo Levi, Auschwitz, la solución final.*

#### **XVIII**

*Para qué sirven los recuerdos si no los puedes usar después de muerto?*

### **Otras soledades**

*La soledad de la luna en cuarto menguante.*

*La soledad del silencio.*

*La soledad del árbol solitario al amanecer.*

*.a soledad de la sombra del ahorcado.*  
*.a soledad de la ausencia, cualquier ausencia.*  
*.a soledad de la primera flor en primavera.*  
*.a soledad de la última flor al final del verano.*  
*.a soledad de la gota de agua en la nube.*  
*.a soledad de la gota de agua en la lluvia.*  
*.a soledad de la gota de agua en el vaso.*  
*.a soledad de la gota de agua en la fuente.*  
*.a soledad de la gota de agua en el río.*  
*.a soledad de la gota de agua en el mar.*  
*.a soledad de la casa vacía.*  
*.a soledad del frío.*  
*.a soledad del grito.*  
*.a soledad del llanto.*  
*.a soledad del monstruo, triste, enfermo, cansado, deprimido.*  
*.a soledad del piano ante la artrosis del pianista.*  
*.a soledad de la niebla en la ciudad abandonada.*  
*.a soledad de la enfermera en su ronda nocturna por el hospital.*  
*.a soledad de la hoja otoñal arrastrada por el viento.*  
*.a soledad del niño mientras lo violan y también después.*  
*.a soledad del trueno lejano.*  
*.a soledad del perro extraviado en la gran ciudad.*  
*.a soledad del bebedor que, inesperadamente, despierta ciego.*  
*.a soledad del tren sin pasajeros.*  
*.a soledad del enfermo de cáncer lejos de su tierra.*  
*.a soledad del águila.*  
*.a soledad de la tumba que nadie visita.*  
*.a soledad de la isla vacía.*  
*.a soledad del día de Navidad.*  
*.a soledad de la noche de Año Nuevo.*

*.a soledad de las velas apagadas del pastel de aniversario.*  
*.a soledad del insecto en el aire contaminado de la gran ciudad.*  
*.a soledad de los muertos.*  
*.a soledad del hombre encarcelado pendiente de la revisión del caso.*  
*.a soledad de la adolescente ebria en la discoteca.*  
*.a soledad del camionero perdido en la carretera secundaria de un país desconocido.*  
*.a soledad del pez en el acuario durante la madrugada.*  
*.a soledad marrón.*  
*.a soledad gris.*  
*.a soledad verde.*  
*.a soledad del suicida.*  
*.a soledad del cine de barrio cubierto de escombros, polvo y telarañas.*  
*.a soledad del marinero que mira el horizonte por última vez.*  
*.a soledad de la cumbre más alta.*  
*.a soledad del río que desaparece en el desierto sin dejar rastro.*  
*.a soledad de la migrante embarazada mientras se ahoga.*  
*.a soledad de la migrante que sobrevive, antes, durante y después del viaje.*  
*.a soledad del anciano ante el diagnóstico de Alzheimer.*  
*.a soledad del brazo ensangrentado en el asfalto, después del atentado.*  
*.a soledad del cirujano que no ha podido contener la hemorragia.*  
*.a soledad del bebé abandonado en el contenedor de basuras.*  
*.a soledad de la vieja dama venida a menos.*  
*.a soledad de la pequeña nube que vaga sin rumbo por el cielo.*  
*.a soledad de la mujer que va a dar a luz por primera vez.*  
*.a soledad del álamo, del ciprés, de la encina, del roble, del cedro, antes de morir.*  
*.a soledad del astronauta que ignora adónde va.*  
*.a soledad de la flor de cerezo al ser arrastrada por el viento.*  
*.a soledad de la rosa ante el contacto de la tijera que va a cortarla.*

*.a soledad de la azafata superviviente de la catástrofe aérea.*  
*.a soledad de la espiga de trigo ante la hoz.*  
*.a soledad del fiordo al empezar la larga noche del invierno ártico.*  
*.a soledad del estudiante en el incierto tiempo de espera de una oposición.*  
*.a soledad de los cachorros de león cuando el orgulloso cazador blanco mata a su madre de un certero disparo.*  
*.a soledad del perro pastor que ha perdido sus ovejas.*  
*.a soledad de la última estrella de la última galaxia del último universo.*  
*.a soledad del escritor, el pintor, el escultor, que se descubren sin inspiración.*  
*.a soledad del lobo en la pradera desconocida.*  
*.a soledad del director de cine antes de empezar a rodar.*  
*.a soledad del neurocirujano en el momento de entrar en el quirófano.*  
*.a soledad del atleta que acaba de perder la olimpiada por una décima de segundo.*  
*.a soledad de la cándida adolescente.*  
*.a soledad del viejo ordenador olvidado en el almacén.*  
*.a soledad del jugador de ajedrez antes del jaque mate.*  
*.a soledad de la mujer que decide abortar.*  
*.a soledad de la nota necrológica junto a la página deportiva del periódico.*  
*.a soledad de la tumba vacía.*  
*.a soledad del paraguas solitario olvidado en la cafetería.*  
*.a soledad del niño prematuro en la incubadora.*  
*.a soledad de la enferma de Alzheimer que se queda viuda.*  
*.a soledad del sordociego de nacimiento en la gran ciudad.*  
*.a soledad de los ángeles de la guarda al desaparecer la especie humana.*  
*.a soledad del soldado antes de la batalla.*  
*.a soledad del anciano en la sala olvidada del gran hospital.*  
*.a soledad del soldado durante la batalla.*  
*.a soledad del protón extraviado.*  
*.a soledad del caballo rojo en la pared inaccesible de la cueva prehistórica.*

*.a soledad del soldado sin piernas, sin brazos, sin ojos, después de la batalla.*  
*.a soledad del eslabón perdido.*  
*.a soledad de la muchacha que es atropellada al acudir a su primera cita.*  
*.a soledad del jardín cubierto de ortigas.*  
*.a soledad del niño secuestrado.*  
*.a soledad del huérfano abandonado.*  
*.a soledad de la urbanización deshabitada, saqueada, vacía.*  
*.a soledad del árbol rodeado de ahogados después de la inundación.*  
*.a soledad del incendiario cercado por las llamas.*  
*.a soledad de la mascota abandonada.*  
*.a soledad del corredor de fondo ante la lejanía de la meta.*  
*.a soledad de la hormiga extraviada en otro planeta.*  
*.a soledad del río al llegar al mar.*  
*.a soledad de la huella de dinosaurio ante el turista perplejo.*  
*.a soledad de la pieza de cerámica con el número 1 103 846.*  
*.a soledad de las cenizas de Àngels en el jardín de unos amigos.*  
*.a soledad de la nada.*

*.a terrible soledad de Dios al contemplar su obra.*

## *Agradecimientos*

Deseo agradecer a todas las personas con las que me he cruzado en el viaje de la vida, sus aportaciones, conscientes o inconscientes. Gracias a ellas, este libro, con sus pequeños destellos, desorden e imperfecciones, constituye parte del extraño crucigrama de lo que soy y siento en este momento.

Quisiera mencionar en especial a: Josep Toro, Montserrat Cervera, Josep Maria Valentín, María Gudiol, Marta Buscarons. Xavier Brugué, Pilar Arranz, Pilar Barreto, Javier Barbero, Mercè Sopena, Thomas Stanley, Francesc Gomà, Mariano Yela, Stanley Sapon y Manel Dionís Comas. Sin ellos la evolución de mi vida habría sido muy distinta y, probablemente, este libro nunca hubiera sido escrito.

Deseo recordar, por sus aportaciones al presente texto, a: Héctor Rifá, Tamara Djermanović y Tomás Blasco, que ha aceptado, además, redactar el prólogo.

Finalmente, desearía hacer explícita mi deuda afectiva con el editor, Jordi Nadal, sin cuya generosidad y confianza este libro no hubiera podido ver la luz.

El último agradecimiento es para Àngels, mi compañera durante sesenta años, cuya ausencia sigue presente a mi lado.

Barcelona, octubre de 2019



## ***Bibliografía complementaria***

### **Nota para películas citadas en el texto**

Para localizar las características y contenido de las películas citadas en el texto, basta con escribir el nombre de la película en el buscador de *Google* y colocar a continuación el término «*filmaffinity*».

- Agustín de Hipona (siglo v), *Las confesiones*. Disponible en: "<http://www.diocesisdecanarias.es/pdf/confesionessanagustin.pdf>"> (consultado el 23 de octubre de 2019).
- Allué, M. (1996), *Perder la piel*, Barcelona: Seix Barral.
- Arendt, H. (1963), *Eichmann in Jerusalem: a report on the banality of evil*, Nueva York: Viking Press. [En castellano: *Eichmann en Jerusalén, un estudio acerca de la banalidad del mal*, Barcelona: Lumen, 2012.]
- Ariès, P. (1977), *L'homme devant la mort*, París: Seuil. [En castellano: *El hombre ante la muerte*, Barcelona: Taurus, 1999.]
- Armengol, R. (2019), *Felicidad, moralidad y el dolor*, Barcelona: Carena.
- Arranz, P.; Barbero, J.; Barreto, P., y Bayés, R. (2003), *Intervención emocional en cuidados paliativos. Modelo y protocolos*, Barcelona: Ariel.
- Arranz, P., y Bayés, R. (2014), *Diálogos sobre la enfermedad, el sufrimiento, la vida y la muerte*. En: E. Benito, J. Barbero y M. Dones (eds.), *Espiritualidad en clínica: Una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*, Madrid: Síosí Punto Gráfico, pp. 77-86. Disponible en: [www.secpal.org](http://www.secpal.org) (consultado el 23 de octubre de 2019).

- Barnes, J. (2014), *La pérdida de profundidad, Niveles de vida*, Barcelona: Anagrama, pp. 81-143.
- Berger, J. (1967), *A fortunate man*, Londres: Random House. [En castellano: *Un hombre afortunado*, Madrid: Alfaguara, 2011.]
- Bernays, E. (2011), *Propaganda: Cómo manipular la opinión en democracia*, Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- Broyard, A. (1992), *Intoxicated by my illness*, Nueva York: Random House. [En castellano: *Ebrio de enfermedad*. Segovia: La uña RoTa, 2013.]
- Cassell, E. J. (1982), *The nature of suffering and the goals of medicine*, The New England Journal of Medicine, vol. 306, n.º 11, pp. 639-645. [En catalán: *La naturalesa del sofriment i els fins de la medicina*, Annals de Medicina, vol. 92, n.º 4 (2009), pp. 192-198.]
- — (2004), *The nature of suffering and the goals of medicine*, Nueva York: Oxford University Press.
- De Beauvoir, S. (1964), *Une mort très douce*, París: Gallimard. [En castellano: *Una muerte muy dulce*, Barcelona: Edhasa, 2003.]
- Didion, J. (2005), *The year of magic thinking*, Nueva York: Knopf. [En castellano: *El año del pensamiento mágico*, Barcelona: Global Rhythm Press, 2006.]
- — (2011), *Blue nights*, Nueva York: Vintage. [En castellano: *Noches azules*, Barcelona: Random House Mondadori, 2012.]
- Djermanović, T. (2013), *Viaje a mi país ya inexistente*, Barcelona: Altaïr.
- Festinger, L. (1957), *A theory of cognitive dissonance*, Stanford (California): Stanford University Press.
- Frances, Ella (2016), *Lost in translation*, Barcelona: Libros del Zorro Rojo.
- Frankl, V. E. (1946), *Ein psychologe erlebt das Konzentrationslager*, Austria: Beacon Press. [En castellano: *El hombre en busca de sentido*, Barcelona: Herder, 1996.]
- Fried, H. (2017), *Fragor jag fatt om Förintelsen Förinselsen*, Estocolmo: Natur & Kultur. [En castellano: *Preguntas que me han hecho sobre el Holocausto*, Barcelona: Plataforma, 2019.]
- García Tejera, S. (2017), *Acompañar: Un paseo por mi trastienda*, Almería: Círculo Rojo.

- Gracia, D. (2004), *Como arqueros al blanco. Estudios de bioética*, Madrid: Triacastela.
- — (2013), *Construyendo valores*, Madrid: Triacastela.
- Guzmán Cervantes, E. (2018), *Soltando amarras*, Bogotá: Universidad del Rosario.
- Hastings Center (2005), *Los fines de la medicina*, Cuadernos de la Fundació Víctor Grífols i Lucas, n.º 11.
- Heath, I. (2007), *Matters of life and death. Key writings*, Londres: Radcliffe. [En castellano: *Ayudar a morir*, Buenos Aires/Madrid: Katz, 2008.]
- Klein, N. (2007), *The Shock Doctrine: The Rise of Disaster Capitalism*, Toronto: Random House Canada. [En castellano: *La doctrina del shock*, Barcelona: Paidós, 2007.]
- Küng, H. (2016), *Una muerte feliz*, Madrid: Trotta.
- Laín Entralgo, P. (1983), *La relación médico-enfermo*, Madrid: Alianza (en especial, pp. 273-292).
- Levi, P. (1976), *Se questo é un uomo*, Turín: Einaudi. [En castellano: *Si esto es un hombre*, Barcelona: El Aleph, 2006.]
- Lewis, C. S. (1961), *A grief observed*, Londres: Faber and Faber. [En castellano: *Una pena en observación*, Barcelona: Anagrama, 1994.]
- Maeterlinck, M. (1901), *The life of the bees*, Nueva York: Blue Ribbon Books. [En castellano: *La vida de las abejas*, Barcelona: Ariel.]
- Mankell, H. (2003), *Jag dör, men minnet lever*, Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. [En castellano: *Moriré, pero mi memoria sobrevivirá*, Barcelona: Tusquets, 2008.]
- Mannix, K. (2017), *With the end in mind*, Londres: Harper Collins Publishers. [En castellano: *Cuando el final se acerca*, Madrid: Siruela, 2018.]
- Marsh, H. (2014), *Do not harm: stories of life, death and brain surgery*, Londres: Weidenfeld and Nicholson. [En castellano: *Ante todo no hagas daño*, Barcelona: Salamandra, 2016.]
- — (2017), *Admissions: life as a brain surgeon*, Londres: Weidenfeld and Nicholson. [En castellano: *Confesiones*: Salamandra, 2018.]
- Melero, S. (2019), *Luto en colores. Repasar la muerte para celebrar la vida*, Madrid: Cómo Lo Cuento.

- Montaigne, M. de (1595), *Les essais*. [En castellano: *Los ensayos* (según la edición de 1995 de Marie de Gournay), trad. de J. Bayod, Barcelona: Acantilado, 2007.]
- Montero, R. (2013), *La ridícula idea de no volver a verte*, Barcelona: Seix Barral.
- Naciones Unidas. Consejo Económico y Social (2010), *Estudio preliminar sobre las consecuencias para los pueblos indígenas de la teoría jurídica internacional conocida como la doctrina del descubrimiento*. Disponible en: <https://www.un.org/esa/socdev/unpfii/documents/E.C.19.2010.13%27> (consultado el 23 de octubre de 2019).
- Nonaka, I., y Takeuchi, H. (1995), *The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation*, Nueva York: Oxford University Press. [En castellano: *La organización creadora de conocimiento: cómo las compañías japonesas crean la dinámica de la innovación*, México: Oxford University Press, 1999.]
- Nuland, S. B. (1995), *Cómo morimos*, Madrid: Alianza.
- Oé, K. (2011), *Cuadernos de Hiroshima*, Barcelona: Anagrama.
- Ribes, E. (2018), *El estudio científico de la conducta individual: una introducción a la teoría de la psicología*, Bogotá: Manual Moderno.
- Russell, B. (1948), *Human knowledge. Its scope and limits*, Londres: Allen & Unwin. [En castellano: *El conocimiento humano*, Madrid: Taurus, 1968.]
- — (1967), *The autobiography*, Londres: George Allen and Unwin.
- Ryle, G. (1949), *The concept of mind*, Nueva York: Barnes & Noble. [En castellano: *El concepto de lo mental*, Buenos Aires: Paidós, 2005.]
- Sacks, O. (2015), *Gratitude*, Nueva York: Alfred A. Knopf. [En castellano: *Gratitud*, Barcelona: Anagrama, 2016.]
- Salgado, S. (2014), *De mi tierra a la Tierra*, Madrid: La Fábrica.
- Tizón, J. L. (2013), *Pérdida, pena, duelo*, Barcelona: Herder.
- Wittgenstein, L. (1973), *Tractatus logico—philosophicus*, Madrid: Alianza.

## **Colofón**

*«Jamás he podido renunciar a la luz,  
a la alegría de existir,  
a la vida libre del lugar donde crecí.»<sup>[3]</sup>*

*ALBERT CAMUS*

*«I cannot live without books.»  
«No puedo vivir sin libros.»*

*THOMAS JEFFERSON*



RAMÓN BAYÉS SOPENA (Barcelona, España, 1930). Es un psicólogo español. Introdutor en España, junto a Josep Toro y Joan Massana, de los grandes autores de la psicología conductista y experimental (Pavlov, Skinner, Séchenov, Eysenck, Lúriya, etc.) a través de las colecciones de psicología de las editoriales Fontanella y Martínez Roca, fue, probablemente, el primer autor que publicó en español trabajos empíricos de psicología experimental animal en el campo del análisis experimental de la conducta a principios de los años setenta en *Revista Latinoamericana de Psicología*. Ha sido invitado en diversas ocasiones por universidades de México, Colombia y Venezuela.

Posteriormente, sus intereses evolucionaron hacia el campo de la psicología de la salud (oncología, sida, envejecimiento y cuidados paliativos) especializándose en el tema del sufrimiento al final de la vida.

Ha escrito más de 20 obras. Las más recientes son:

- *Olvida tu edad*. Barcelona (2016)
- *Diarios de un pasajero de avión*. Alcalá la Real, Jaén (2016)
- *El reloj emocional: sobre el tiempo y la vida*. Barcelona (2018)
- *La primera vez y otras catástrofes (cuentos y narraciones imprevisibles)*. San Cugat del Vallés, Barcelona (2018)
- *Un largo viaje por la vida*. Barcelona (2020)
- *La jungla de mi memoria*. Barcelona (2023)

## ***Notas***

[1] El autor hace referencia a un formato normalizado de publicación. Puede consultar las normas APA en este enlace **<https://normasapa.in>** (*N. del E. D.*)  
<<



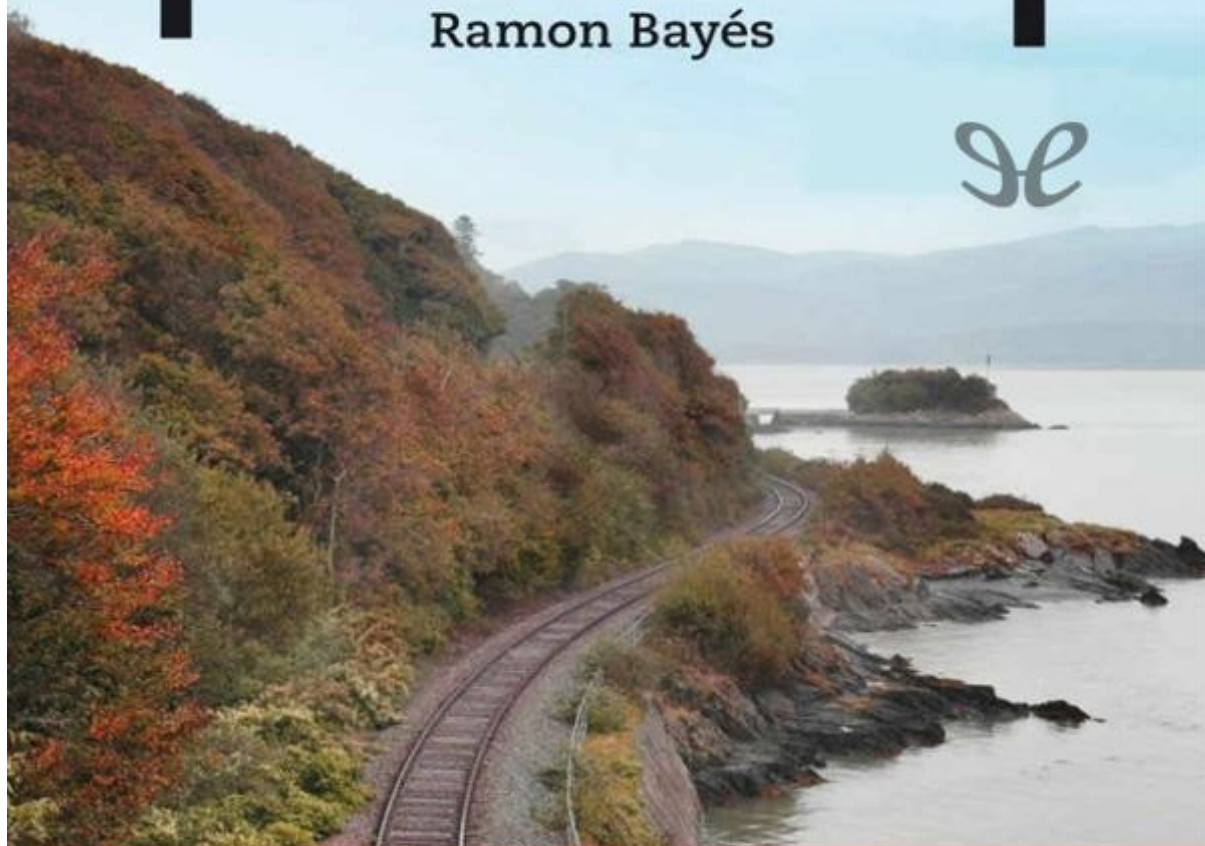
[2] Pertenece a las lenguas *fuéguidas*, junto con el *kawashkar* y el *selk'nam*, que entre ellas eran mutuamente ininteligibles y sin aparente relación genealógica. Sus últimos hablantes la llaman *háusi kútə*, y al castellano, *póla kútə*. Su vocabulario está relacionado con la naturaleza austral, usando palabras distintas para casos que en español se usa un adjetivo calificativo, sobre todo en lo referente a especies de flora y fauna. Por ejemplo: *tahkáfi*/congrío negro e *imahára*/congrío colorado. Importante es la presencia de anglicismos para objetos introducidos: *kofí*/café, *móns*/mes, etc.

Información extraída de la web **<http://chileprecolombino.cl/pueblos-originarios/yamana/lengua/>** (N. del E. D.) <<

[3] Frase extraída de *Breviario de la dignidad humana* (Plataforma Editorial, 2013). (N. del A.) <<

# UN LARGO VIAJE POR LA VIDA

Ramon Bayés



**«Aquí no hay, ni pretende haberlas, técnicas ni recetas mágicas.  
Pero tampoco hay trampa ni cartón y sí honestidad y deseos  
de ayudar a las personas a tener un buen vivir.»**

**Del prólogo de Tomás Blasco, profesor  
de Psicología Básica de la Universitat Autònoma**

**Lectulandia**