

Gracia y Coraje

En la vida y en la muerte de
Treya Killam Wilber

Ken Wilber

A Sue y Radcliffe Killam
 con ocasión del ochenta cumpleaños de Rad.
 A Vicky, Linda, Roger, Frances, Sam, Seymour, Warren y Kati
 por estar ahí contra viento y marea.
 A David y Mary Lamar por seguir adelante.
 A Tracy y Machael por aguantarme.
 A Zahirudeen y Brad
 por mantener vivo el fuego del hogar.
 A los hombres y mujeres
 de la Cancer Support Community,
 obra de Treya y Vicky.
 A Ken y Lucy por comprender nuestra ausencia.
 A Edith Zundel, nuestra madre lejos de casa.
 Y a la memoria de Rodolf Zundel y Bob Doty,
 dos de las personas más honestas que hemos conocido,
 caídos también esta espantosa batalla.

ÍNDICE

NOTA PARA EL LECTOR.....	2
1. UNOS POCOS ABRAZOS Y UNOS POCOS SUEÑOS.....	3
2. MÁS ALLÁ DE LA FÍSICA.....	13
3. CONDENADOS A UN MUNDO DE SIGNIFICADOS.....	29
4. UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO.....	42
5. UN UNIVERSO INTERIOR.....	59
6. ¡DESAPEGARSE DEL CUERPO Y DE LA MENTE!.....	71
7. MI VIDA SE HA TORCIDO DE REPENTE.....	81
8. ¿QUIÉN SOY YO?.....	95
9. NARCISO O EL REPLEGARSE SOBRE UNO MISMO....	108
10. TIEMPO DE CURACIÓN.....	122
11. PSICOTERAPIA Y ESPIRITUALIDAD.....	135
12. CON UNA VOZ DIFERENTE.....	157
13. ESTRELLA.....	174
14. ¿QUÉ TIPO DE AYUDA REALMENTE AYUDA?.....	189
15. LA <<NUEVA ERA>>.....	197
16. ¡ESCUCHA EL CANTO DE ESOS PÁJAROS!.....	211
17. LA PRIMAVERA ES AHORA MI ESTACIÓN FAVORITA.....	226
18. ¡SÍ, PERO NO MUERTA!.....	242

19. ECUANIMIDAD APASIONADA.....	258
20. UNA PERSONA DE APOYO.....	274
21. GRACIA Y CORAJE.....	289
22. PARA UNA ESTRELLA RADIANTE.....	305
 BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.....	 317
NOTA SOBRE EL CANCER SUPPORT COMMUNITY.....	318

NOTA PARA EL LECTOR

Este libro tiene dos vertientes; ambas, en última instancia, inseparables. Por una parte, es el relato de una historia verdadera, la de mi vida junto a Treya; por otra, constituye una introducción a la filosofía perenne, es decir, a la sabiduría que nos proporcionan las grandes tradiciones del mundo entero.

Cuanto Treya y yo nos conocimos tuvimos la extraña sensación de que llevábamos vidas enteras conociéndonos. Ignoro si esto será literalmente cierto, pero no me cabe la menor duda de que entonces comenzó una de las historias más excepcionales que jamás haya conocido. En muchos sentidos puede parecer una historia inverosímil, pero puedo asegurarte que se trata de una historia realmente auténtica.

Yo diría que Treya tenía cinco grandes pasiones: la naturaleza y el medio ambiente (desde su conservación hasta su regeneración); las artes y los oficios; la espiritualidad y la meditación; la psicología y la psicoterapia; y las organizaciones de servicio. Con respecto a la naturaleza, el arte y las organizaciones de servicio tal vez no sean necesarias mayores explicaciones, pero quizá deba decir que la <<espiritualidad>> de Treya era esa espiritualidad contemplativa o meditativa que también se conoce con el nombre de filosofía perenne. Treya no hablaba mucho sobre su espiritualidad, profundamente mística, lo que hizo que muchas personas –incluso algunas muy allegadas– concluyeran que su interés por este campo era meramente superficial. Sin embargo, y en palabras de la propia Treya, la espiritualidad era el <<símbolo rector de su vida>>. Y este es, en definitiva, el tema fundamental de este libro.

Desde luego, yo compartía profundamente su interés por la psicología y la religión, y de hecho había escrito varios libros al respecto. Es por ello que esta narración está entrelazada con

explicaciones sobre las grandes tradiciones de sabiduría –desde el cristianismo hasta el hinduismo y el budismo–, la naturaleza de la meditación, la naturaleza de la salud y de la curación, y las relaciones existentes entre la psicoterapia y la espiritualidad. En realidad, el objetivo fundamental de este libro es precisamente el de ofrecer una introducción viva y accesible a todos estos temas.

En cualquier caso, si estás interesado en la historia de Treya y tropiezas con uno de estos apartados teóricos –que constituyen aproximadamente una tercera parte del libro y son fácilmente identificables– no hay problema en que te los saltes para no interrumpir la continuidad de la narración. (El capítulo 11, en particular, es especialmente técnico). Si más adelante quieres volver a esas secciones, puedes hacerlo sin el menor empacho.

La primera vez que vi a Treya fue en el verano del ochenta y tres, en casa de un amigo, una clara noche de brisa fresca a orillas de la Bahía de San Francisco...

UNOS POCOS ABRAZOS Y ALGUNOS SUEÑOS

Ella siempre lo llamó <<amor al primer contacto>>.

Tardé treinta y seis años en conocer <<al hombre de mis sueños>>; o lo más cercano a lo que una pueda aproximarse a ese ideal en estos tiempos, lo cual en mi caso resultó ser muy, muy próximo. Bueno... cuando conseguí acostumbrarme a su cabeza rapada.

Durante mi infancia en el sur de Texas –en una época en la que las niñas todavía soñaban con casarse y cosas así– jamás imaginé que terminaría uniéndome con una filósofo-psicólogo-transcendentalista de un metro ochenta de estatura y con aspecto de extraterrestre. Una apariencia muy singular y una combinación única de cualidades: un hombre muy tierno y muy lúcido. Yo siempre había buscado ambas cualidades en la misma persona, pero los hombres tiernos con quienes había tropezado hasta ese momento no eran brillantes, y los inteligentes no eran precisamente dulces.

Ken y yo nos conocimos el 3 de agosto de 1983. Dos semanas después de aquel primer encuentro decidimos casarnos. Cierto que todo fue muy rápido, pero de algún modo parecía que nos conociéramos desde hacía mucho tiempo. Aunque yo había tenido varias relaciones satisfactorias, a mis treinta y seis años *jamás* había conocido a alguien que me hubiera hecho pensar seriamente en el matrimonio. Tal vez tenía miedo, era una perfeccionista, una idealista o simplemente una neurótica incorregible. De tanto en tanto me preguntaba (y también me preocupaba) durante un tiempo por mi situación, pero luego terminaba

serenándome y aceptándola hasta que algo hacía que me cuestionara nuevamente mi <<normalidad>>. A fin de cuentas, los demás se enamoran, se casan...

Supongo que una parte de nosotros quiere ser <<normal>> para no ser rechazada. Cuando era niña nunca quise ser diferente para no llamar la atención y, no obstante, he tenido una vida que difícilmente podría considerarse normal. Al principio recibí la educación usual en un colegio de monjas seguida de un año de docencia y una graduación normal en Literatura Inglesa, pero luego mi pasión por la causa medioambiental me llevó a las montañas de Colorado y mi vida cambió radicalmente. Me dediqué entonces a la práctica y la enseñanza del esquí y a trabajar por el medio ambiente, hasta que otro golpe súbito e inesperado de timón cambió nuevamente el rumbo de mi vida. Durante un viaje en bicicleta por Escocia, siguiendo un profundo anhelo que sería incapaz de describir, tropecé con Findhorn, una comunidad espiritual ubicada al este de Inverness. Allí encontré algunas respuestas a este anhelo y me quedé a vivir durante tres años. Fue en Findhorn donde reconocí mi anhelo como una aspiración espiritual y fue también allí donde aprendí varias formas de satisfacer esa incesante demanda interna. Más tarde abandoné Findhorn para crear con unos amigos un centro alternativo (Windstar) en las afueras de Aspen, Colorado donde esperaba poder compaginar simultáneamente mis inquietudes espirituales y medioambientales. Luego me matriculé en una universidad entre Oriente y Occidente, y entre la psicología y la filosofía trascendental (el Instituto de Estudios Integrales de California).

Fue allí donde leí por vez primera la obra de un tal Ken Wilber, considerado por muchos –según descubrí– como el principal teórico en el novedoso campo de la psicología

transpersonal (una psicología que estudia los temas fundamentales de la psicología tradicional sin dejar de lado la psicología de la experiencia espiritual). Ya en ese entonces era conocido como <<el esperado Einstein de la investigación de la conciencia>> y <<un genio de nuestro tiempo>>. Sus libros –que arrojaban luz sobre muchos puntos oscuros con los que me había tropezado iluminándolos con una claridad meridiana– me gustaron mucho. Recuerdo que me sorprendió muy gratamente la imagen del autor de ese compacto grupo de libros que aparecía en la contraportada de uno de ellos, *Un Dios sociable*, en donde se veía a un hombre de aspecto elegante, con la cabeza rapada y unas gafas que destacaban su penetrante y concentrada mirada.

En el verano del 83 asistí al Congreso Anual de Psicología Transpersonal y supe que el famoso Ken Wilber estaría presente, pero que no hablaría. Le vi ocasionalmente a lo lejos –era difícil no reparar en un hombre de un metro ochenta completamente calvo– unas veces rodeado de admiradores y otras sentado a solas en un sofá. No pensé más en el asunto hasta que pocas semanas después Frances Vaughan, una amiga con quien había viajado a la India, me invitó a cenar con Ken.

No podía creer que Frances y Roger estuvieran tan de acuerdo con respecto a alguien. Según decían, Terry Killam era una hermosa e inteligente mujer con un gran sentido del humor y un cuerpo precioso, practicante de la meditación y muy querida por todo el mundo. A mí todo eso me parecía demasiado bueno para ser verdad. Si realmente era así, ¿Cómo es que seguía viviendo sola? De modo que cogí el teléfono con actitud escéptica pensando que lo que menos necesitaba era otra cita a ciegas. Estaba harto de la rutina de

la citas. <<¿Qué hay de malo –me preguntaba– en morir en soledad, miserable y desdichado?>> Menuda paliza con las dichas citas.

Había estado viviendo la mayor parte de ese año con Frances Vaughan y Roger Walsh en su preciosa casa de Tiburón, donde disponía de una habitación en la planta baja. Francés era una mujer extraordinaria desde todos los puntos de vista: ex-presidenta de la *Association for Transpersonal Psychology*, futura presidenta de la *Association for Humanistic Psychology* y autora de varios libros, entre ellos *El arco interno*, por no mencionar su hermosura y que aparentaba diez años menos de los cuarenta y pico que tenía. Roger había nacido en Australia, pero llevaba veinte años viviendo en los Estados Unidos. Trabajaba durante toda la semana dando clases en Irvine, la Universidad de California, pero los fines de semana volaba de regreso a Tiburón para estar con Frances. Licenciado y doctorado en Australia, era también autor de varios libros y había coeditado con Frances la obra *Más allá del ego*, la más famosa (y mejor) introducción a la psicología transpersonal. Roger y yo nos sentíamos realmente como hermanos –algo que nunca me había ocurrido anteriormente–, y en esa casa de Paradise Drive convivíamos felizmente como una pequeña y simpática familia... a la que le faltaba un miembro: yo no tenía compañera. Así que Frances y Roger no paraban de buscar candidatas.

Un día Frances me presentaba una mujer y Roger me comentaba en un aparte: <<No es arrebatadoramente hermosa, pero tú tampoco lo eres>>. Otro día era Roger quien me presentaba a alguien y Frances me decía: <<No es muy inteligente pero, qué quieres, tampoco lo eres tú>>. En cualquier caso, lo cierto es que ese año tuve varias citas de este tipo y Roger y Frances no parecían estar nunca de acuerdo sobre la seleccionada.

Al cabo de un año, un buen día llegó Roger y me dijo: <<Te parecerá increíble, pero he encontrado a la mujer perfecta para ti. No puedo creer que no se me haya ocurrido antes. Se llama Terry

Killam>>. <<Claro, claro –pensé– ya conozco la historia>>. Y me olvidé del asunto de inmediato.

Pero tres días después, Frances me dijo: <<Te parecerá increíble, pero he encontrado tu mujer ideal. No puedo creer que no se me hay ocurrido antes. Se llama Terry Killam>>.

Me quedé estupefacto. ¿Frances y Roger de acuerdo? ¿Y no sólo de acuerdo, sino realmente entusiasmados? Debía tratarse de la mujer de mi vida. Miré a Frances y dije bromeando. <<Bueno. Me casaré con ella>>.

Nuestro primer encuentro fue muy peculiar. Había múltiples problemas de horarios y finalmente acordamos encontrarnos en casa de un amigo mutuo que salía con una compañera de mi facultad (que, por cierto, había sido novia de Ken). Llegué pasadas las 9 de la noche, después de atender a un cliente en mi consulta, y apenas tuvimos tiempo de saludarnos Ken y yo cuando nuestros dos amigos sacaron a colación sus problemas de relación. En seguida le pidieron a Ken que hiciera de mediador –es decir, de <<terapeuta de guardia>>– y se pasaron las tres horas siguientes hablando de sus asuntos. Estoy segura de que no era esa la forma en que Ken deseaba pasar la noche pero, a pesar de todo, estuvo muy presente y muy lúcido intentando desenredar las dificultades de relación de nuestros amigos.

Ken y yo prácticamente no tuvimos oportunidad de conversar, y mientras tanto yo pasé la mayor parte del tiempo tratando de familiarizarme con su desconcertante cabeza rapada. Me gustaba su aspecto de frente, pero de perfil... bueno, me costaba acostumbrarme. Me impresionó mucho su forma de trabajar, su amabilidad, su sensibilidad y su compasión, especialmente en su trato con esa mujer llena de angustias por su relación y, en particular, por su deseo de tener un hijo.

En cierto momento nos desplazamos a la cocina a preparar un té. Ken me rodeó entonces con el brazo. Yo me sentí un tanto incómoda ya que prácticamente no le conocía pero, poco a poco, le tomé también la cintura. Luego algo me empujó a rodearlo con el otro brazo y a cerrar los ojos... y entonces sentí algo indescriptible: una ternura, una sensación de fusión, de encaje, de ser completamente uno. Por un momento me sentí flotar y entonces abrí los ojos muy sorprendida. Mi amiga me miraba fijamente y yo me pregunté si se habría percatado de lo que acababa de ocurrir y si acaso podría explicar qué había pasado.

¿Qué había pasado? Una especie de reconocimiento, un reconocimiento que se halla más allá de este mundo, más allá de las pocas palabras que habíamos compartido. Fue algo mágico, algo fantástico, algo único. Cuando por fin nos despedimos a las cuatro de la madrugada, Ken me retuvo todavía un tiempo antes de subir al coche. Me dijo que estaba sorprendido pero que sentía que no quería dejarme marchar. Eso mismo era lo que yo también sentía, como si por algún motivo inexplicable y esotérico yo perteneciera a sus brazos.

Esa noche soñé con él. Solé que atravesaba el Golden Gate —como de hecho había hecho esa misma noche— pero por un puente que realmente no estaba allí. Ken me seguía en otro coche y yo sentía que debíamos reunirnos en cierto lugar. El puente me condujo a un paraje mágico, como si fuera un lugar real pero bañado de una cualidad etérea que le dotaba de un significado, una importancia y una belleza especial.

Amor al primer contacto. No habíamos cruzado ni cinco palabras y, por su forma de observar mi cabeza rapada, era evidente que no se trataba de un <<amor a primera vista>>. Al igual que a

todo el mundo, también a mí me pareció Treya muy hermosa aunque en realidad casi no la conocía. Pero apenas la rodeé con el brazo se disolvió toda sensación de separación y distancia y fue como si ambos nos fundiéramos, como si hubiéramos estado juntos durante vidas enteras. Era una sensación tan real y evidente que no se sabía muy bien qué hacer. Treya y yo apenas habíamos hablado y, por consiguiente, ignorábamos que nos estaba ocurriendo lo mismo. Recuerdo que en aquel entonces pensé: <<¡Que genial! Son las cuatro de la mañana y acabo de tener una fantástica experiencia mística, precisamente en la cocina de uno de mis mejores amigos y por el mero hecho de abrazar a una desconocida. Esto no va a ser fácil de explicar...>>.

Esa noche no pude dormir. Las imágenes de Treya desfilaban por mi mente. Era una mujer realmente hermosa. Pero, ¿Qué estaba ocurriendo en realidad? Sentía una energía que brotaba de ella irradiando en todas direcciones. Era una energía tranquilidad y sosegada pero, al mismo tiempo, muy intensa y poderosa. Una energía inteligente y hermosa pero, sobre todo, una energía *viva*. Jamás había conocido a nadie tan VIVO. Su manera de moverse, la forma de sostener la cabeza, la sonrisa que iluminaba el rostro más franco y luminoso que nunca hasta entonces había visto. ¡Dios, qué viva estaba!

Sus ojos parecían ver todo y a través de todo. No es que su mirada fuera penetrante —eso sería demasiado agresivo— sino que parecía ver a través de las cosas aceptando lo que veía, como si estuviera haciendo una radiografía amable y compasiva. Cuanto te miraba a los ojos sabías, a ciencia cierta, que esa mujer jamás te mentiría. Todos sus gestos y movimientos parecían impregnados de una integridad que despertaba de inmediato toda tu confianza. Transmitía una gran seguridad en sí misma, y sin embargo no era nada orgullosa o presumida. Me resultaba difícil imaginar que algo pudiera perturbarla. Tal solidez de carácter habría sido casi

intimidante si no fuera porque detrás danzaban unos ojos chispeantes que parecían advertirlo todo como queriendo jugar. Me dio la impresión de que no temía a nada y que disfrutaba de todo. Su espíritu sincero, pero liviano, se aunaba a tal superabundancia vital que parecía permitirle afrontar la vida como un juego, casi como si pudiera desprenderse de toda densidad y flotar libremente hacia las estrellas en caso de querer hacerlo.

Finalmente me quedé dormido para, de repente, despertarme sobresaltado: <<¡La he encontrado!>>. Eso fue todo lo que pensé: <<¡La he encontrado!>>.

Esa misma mañana Treya escribió un poema.

Una hermosa velada la de anoche, realizada por el brandy.
La conversación pausada por el rellenar de vasos
y la preparación del café,
como un minuetto de palabras y pequeñas acciones
que se entrelazaban con su delicada agudeza
y su inmensa ternura al apoyar esa relación.

Gentileza, dulzura y el ánimo de ayudar
en esas preguntas escabrosas, sondeando un poco más,
cribando
el oro de la verdad, separando las pequeñas pepitas que
relucen entre la escoria,
profundizando lentamente en busca de la veta
hasta encontrarla.

Todo el proceso fue hermoso, su desarrollo, el empeño, la
Bondad y, al fin,
su encantadora conclusión;
y ya la atmosfera alivianada nos aúna en la ternura.

Siento abrirse mi corazón ante ese recuerdo,
al igual que ocurrió anoche,
y siento ese contacto
con el que me conmovió, primero
con sus palabras y con lo que de sí mostraba,
la dulce profundidad de sus ojos castaños,
y luego esa fluida fusión de cuerpos...
algo ocurrió
nítidamente ,
y cerré los ojos para sentirlo más allá de las palabras,
tan palpable, tan real, pero inefable.

Siento abrirse mi corazón
y llenarse de confianza por él, más aún
de lo que confío en el Universo.

Tumbado en la cama sentí como la energía fluía sutilmente por mi cuerpo. Todo ocurría de un modo muy similar a lo que las religiones orientales describen como el despertar de la kundalini, esa energía que permanece dormida y latente hasta que una persona o un acontecimiento apropiado la despiertan. No era la primera ocasión que sentía esa corriente –llevo quince años meditando y ese tipo de sensaciones son muy frecuentes en la meditación– pero nunca la había experimentado de una manera tan clara. Lo singular es que a Treya le estuviera ocurriendo lo mismo, y precisamente en el mismo momento.

Esa mañana permanecí en la cama un rato más, completamente fascinada. Sentía una vibración que en pequeñas oleadas recorría clara y nítidamente mis brazos, mis piernas y, sobre todo, la parte inferior del tronco. ¿Qué me

estaba ocurriendo? ¿Acaso estaban disolviéndose las tensiones del pasado?

Presté atención a mi corazón y, recordando la sensación que había experimentado junto a Ken la noche anterior, lo sentía muy, muy abierto. Era como si una corriente asombrosamente poderosa saliera de mi corazón y, descendiendo hasta el centro de mi cuerpo, subiera nuevamente hasta la coronilla. La sensación era tan agradable y dichosa que casi resultaba dolorosa. Era una especie de anhelo, de deseo de abrirme y ser vulnerable. Estoy segura de que me sentiría así de continuo si abandonara mis defensas y renunciara a toda protección. Era una sensación realmente maravillosa, una sensación muy viva y muy real, una sensación que me hacía sentir plena de energía y de calor mientras mi ser más esencial se estremecía de vida.

Quiero aclarar que Treya y yo no dormimos juntos. En realidad, apenas habíamos hablado. Simplemente nos habíamos abrazado un par de veces, una en la cocina y otra después, brevemente, al despedirnos. En total, sólo charlamos unos quince minutos. Esa había sido toda nuestra relación hasta ese momento, y sin embargo los dos estábamos desconcertados por lo que nos estaba sucediendo. Era algo demasiado intenso y tratábamos de mantener una actitud sobria y prudente ante la situación, aunque, por cierto, sin mucho éxito.

Después de aquello estuve una semana sin ver a Ken. Me había comentado que tenía que ir a Los Ángeles y que me llamaría a su regreso. Durante su ausencia soñé un par de veces más con él. A un nivel profundo sabía claramente que había sido un encuentro extraordinariamente relevante, pero conscientemente trataba de quitarle importancia. Quizás me imaginara cosas que no habían ocurrido y estuviera construyendo castillos en el aire. Después de

todo, a mi edad ya había sufrido muchos desengaños. A fin de cuentas ¿Qué es lo que había ocurrido? Apenas unos pocos abrazos y algunos sueños.

Una semana después tuvimos por fin una auténtica cita. Ken se pasó toda la cena hablando de la amiga a quien había ido a visitar a Los Ángeles. Hoy en día se avergüenza al recordar cómo trataba de ocultar sus sentimientos hablando de otra persona, pero yo me sentía a gusto y divertida con la situación. A partir de ese momento estuvimos juntos y, aunque nos separamos, siempre sabíamos lo que estaba haciendo el otro. En realidad, no nos agradaba separarnos, pero cuando nos encontrábamos, estábamos, en el mejor de los sentidos, muy juntos. Yo sentía sed de él. No sólo una sed física, sino también emocional y espiritual, y la mejor manera de saciarla era permanecer juntos el mayor tiempo posible: me sentía bebiendo de él a todos los niveles.

Recuerdo una hermosa tarde de septiembre que pasamos sentados en el porche de mi casa en Muir Beach, en la costa del Pacífico, bebiendo un vaso de vino en medio del aroma a mar y a eucalipto, escuchando la suave sinfonía que la brisa destilaba de entre los árboles, el ladrido distante de un perro, el sonido de las olas rompiendo en la orilla de la playa. De algún modo conseguíamos degustar el vino mientras permanecíamos abrazados: ¡todo una hazaña! Tras unos momentos de silencio, Ken me preguntó: <<¿Alguna vez te había ocurrido algo así?>>. No lo dudé ni un momento antes de responder: <<Jamás. Nunca me había pasado nada igual. ¿Y a ti?>>. <<A mí tampoco>> –respondió. Luego nos echamos a reír y Ken, imitando exageradamente la voz de John Wayne, me dijo: <<Lo que nos está ocurriendo es más grande que nosotros dos, pequeña>>.

Me sentía obsesionada con Ken. Adoraba su forma de caminar, de hablar, de moverse y de vestir. Todo en él me encantaba. Su rostro permanecía conmigo en todo momento, lo cual me causaba

bastantes contratiempos. Una vez, por ejemplo, cuando salía de una librería después de comprar uno de sus libros me crucé estúpidamente en la trayectoria de una camioneta. En otra ocasión, estaba tan enfrascada pensando en Ken que me olvidé de poner gasolina y me quedé tirada cerca de la entrada del Golden Gate, con lo cual llegué a la cita a la que me dirigía con varias horas de retraso.

A los dos nos parecía como si ya estuviéramos casados y lo único que faltara fuera comunicarlo a los demás. Treya y yo nunca hablamos de matrimonio, no era necesario. Era algo tan inevitable que no cabía ni cuestionarlo ni plantearlo.

Lo sorprendente era que previamente ambos habíamos ya renunciado a encontrar la mítica <<media naranja>>. Treya llevaba más de dos años sin aceptar una cita y se había resignado a vivir sola. Y lo mismo me ocurría a mí. Pero cuando nos encontramos no hizo falta hablar de ello ni una sola vez. Estaba muy claro que íbamos a casarnos.

No obstante, antes de acometer las formalidades necesarias – antes de pedirle que se casara conmigo– quise que conociera a mi amigo Sam Bercholz, que vivía en Boulder con su esposa Hazel y sus hijos Sara e Iván (El Terrible).

Sam era el fundador y presidente de Shambhala Publications la editorial más famosa e importante del mundo en estudios sobre Oriente y Occidente, budismo, filosofía esotérica y psicología. Hacía mucho tiempo que conocía a Sam, quien además de dirigir la editorial –que por aquél entonces estaba en Boulder, Colorado– dirigía también la Shambhala Booksellers, una librería muy conocida de Berkeley. Cuando Sam abrió esa librería, a los veinte años de edad, él mismo se encargaba de empaquetar y enviar los pedidos a los clientes trabajando hasta muy entrada la noche. Una vez al mes recibía un voluminoso pedido de un joven de Lincoln, Nebraska, y entonces pensaba: <<Si de verdad se lee todos los libros que nos

pide no resultará nada extraño que pronto escuchemos hablar de él>>.

Lo cierto es que yo *realmente* leía todos esos libros. En aquella época tenía veintidós años y estaba a punto de licenciarme en bioquímica. Inicialmente quería ser médico y empecé el curso introductorio de medicina en la Universidad de Duke, en Durham, Carolina del Norte, pero pasados dos años comprendí que la medicina no era lo suficientemente creativa como para satisfacer mi inquietud intelectual. Todo se reducía a memorizar hechos y almacenar información, para después aplicarlo de forma bastante mecánica a personas afortunadamente poco recelosas. Me parecía un trabajo apenas un poco más glorioso que la fontanería y una manera poco amable de tratar al ser humano, de modo que abandoné Duke y regresé a mi casa. Por aquel entonces mi padre seguía en las Fuerzas Aéreas y vivía con mi madre en la Base de Offut, cerca de Omaha, Nebraska. Allí estudié química y biología y luego me gradué en bioquímica en la Universidad de Nebraska, en Lincoln. Al menos la bioquímica era creativa y era posible investigar, descubrir algo, aportar más información, nuevas ideas, nuevas teorías, en vez de meramente aplicar lo que me hubieran enseñado.

Sin embargo, y aunque terminé la carrera con muy buenas notas, mi corazón no estaba allí, ya que ni la bioquímica ni la medicina ni la ciencia en general podrían responder a las preguntas que realmente me preocupaban: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Por qué estoy aquí?

Al igual que Treya, yo buscaba algo que la ciencia no puede proporcionar. Empecé entonces a estudiar con entusiasmo la filosofía y la psicología de las grandes religiones orientales y occidentales. Leía dos o tres libros al día robando tiempo a las clases de bioquímica y a las prácticas de laboratorio (que consistían en la definitivamente repugnante tarea de diseccionar cientos de ojos de vaca por semana para investigar sus retinas). Mis insólitos intereses

preocupaban mucho a mis profesores, quienes sospechaban que no debía tratarse de nada bueno (es decir, de nada científico). En cierta ocasión, en lugar de dar una conferencia sobre algo tan fascinante como <<La fotoisomerización de la rodopsina aislada a partir del segmento distal de los bastones oculares de los bovinos>>, charlé durante dos horas sobre <<¿Qué es la realidad y cómo la conocemos?>>, un decidido ataque frontal contra la metodología de la ciencia empírica. Los asistentes escucharon muy atentamente, hicieron preguntas muy inteligentes y muy sesudas y siguieron perfectamente las conclusiones expuestas. Sin embargo, al terminar la exposición, se escuchó un comentario en voz baja que resumía perfectamente los sentimientos de casi todos los allí reunidos: <<Bien. ¡Ahora volvamos a la realidad!>>.

Fue un comentario genuinamente gracioso que arrancó las carcajadas de todos los presentes. Pero lo triste, sin embargo, es que la <<realidad>> a la que hacían referencia era exclusivamente la realidad de la que se ocupa la ciencia empírica, una realidad que sólo abarca el ámbito de percepción de los sentidos humanos y de sus extensiones (los microscopios, los telescopios, las placas fotográficas, etcétera). Desde ese punto de vista, *cualquier cosa* que se salga de ese estrecho dominio –cualquier cosa que tenga que ver con el alma, con el espíritu, con Dios o con la eternidad– es considerada como algo no científico y, por consiguiente, como algo <<irreal>>. Había estado dedicando mi vida al estudio de la ciencia sólo para toparme con la lamentable conclusión de que, sin estar equivocada, la ciencia posee sin embargo una perspectiva brutalmente limitada y estrecha. Si los seres humanos se componen de materia, cuerpo, mente, alma y espíritu, entonces no cabe la menor duda de que la ciencia se ocupa muy diestramente de la materia y del cuerpo, pero es evidente que contempla pobremente la mente y nada en absoluto el alma y el espíritu.

Yo ya no quería saber nada más sobre la materia y sobre el cuerpo. Estaba asfixiado de verdades al respecto. Quería saber más sobre la mente y, especialmente, sobre el alma y el espíritu. Quería encontrar algún sentido dentro de todo ese revoltijo de hechos que había estado ingiriendo.

Y en ello estaba, revisando el catálogo de Shambhala Booksellers y pidiendo libros. Dejé la facultad, abandoné el doctorado e inicié, en cambio, un master. El último recuerdo que tengo de ese lugar es la cara horrorizada de mis profesores cuando les expuse mi proyecto de escribir un libro sobre <<la conciencia, la filosofía, el alma y la materia>>. Comencé entonces a fregar platos para poder pagarme los gastos. En total ganaba unos 350 dólares al mes, de los cuales me gastaba unos 100 en mis pedidos por correo a Shambhala.

A los veintitrés años de edad escribí finalmente ese libro, *El espectro de la conciencia*. Afortunadamente tuvo una espléndida acogida que me estimuló a seguir por ese camino. Durante los cinco años siguientes seguí lavando platos sirviendo mesas, trabajando en una tienda y escribí cinco libros más.¹ Para ese entonces llevaba casi diez años practicando meditación zen, mis libros tenían un gran éxito y estaba muy contento. Me casé, viví nueve años de feliz matrimonio y luego me divorcié igual de felizmente (mi ex-mujer y yo seguimos siendo buenos amigos).

En 1981 me trasladé a Cambridge, Massachusetts, para hacerme cargo de la publicación del *ReVISION Journal*, una revista que había fundado con Jack Crittenden tres años antes. En muchos

¹ *La conciencia sin fronteras: aproximaciones de Oriente y Occidente al crecimiento personal; El proyecto Atman: una visión transpersonal del desarrollo humano; Un Dios sociable: introducción a la sociología trascendental; Los Tres Ojos del Conocimiento: la búsqueda de un nuevo paradigma; y Up from Eden: a transpersonal view of human evolution. Los cuatro primeros se encuentran actualmente publicados en castellano por editorial Kairós, Barcelona, así como El espectro de la conciencia y El paradigma holográfico. (N. de la E.)*

sentidos, *ReVISION* fue una gran revista gracias a la energía, la dirección y la intuición de Jack. En una época en la que se ignoraban casi por completo la visión intercultural y los estudios interdisciplinarios, *ReVISION* constituyó una especie de faro para muchos profesores e intelectuales interesados en el estudio de las relaciones entre el conocimiento oriental y el occidental y en el nexo entre ciencia y religión. Fuimos los primeros, por ejemplo, en publicar artículos sobre el paradigma holográfico, con contribuciones de Karl Pribram, David Bohm, Fritjof Capra y otros autores del mismo calibre. Todos esos artículos fueron recogidos posteriormente en un libro titulado *El paradigma holográfico: una exploración en las fronteras de la ciencia*.

Lo increíble es que *ReVISION* fuera la obra de sólo dos personas. Yo me encargaba de la redacción desde Lincoln, y Jack, desde Cambridge, hacía todo lo demás, desde la redacción de algunos artículos hasta la impresión, la encuadernación y la distribución por correo. Finalmente Jack contrató a una mujer muy inteligente y muy hermosa –con la que se casó poco después– para que se encargara del departamento de suscripciones, pero como quedó embarazada muy pronto, Jack tuvo que dejar *ReVISION* para conseguir un “buen trabajo”. De modo que ahí estaba yo, camino de Cambridge, para intentar salvar *ReVISION*.

Fue en esta ciudad al fin conocí personalmente a Sam, quien se hallaba de paso por allí tramitando el eventual traslado de Shambhala a Boston (cosa que ocurrió poco después). Hicimos buenas migas de inmediato. Hombre fornido y barbudo, con una mente inclinada a la globalidad, genial en los negocios y poseedor de un corazón extraordinario cálido, Sam me recordaba inevitablemente a un enorme oso de peluche. Pero al cabo de un año me harte de Cambridge.

Mucha gente me había dicho que esa ciudad me resultará muy estimulante, intelectualmente hablando, pero lo cierto es que

más bien la encontré irritante. La gente parecía confundir el chirriar de dientes con el pensar. Eventualmente salvamos *ReVISION* traspasándola a Heldreiff Publications y yo cambié Cambridge por San Francisco, o más concretamente por Tiburón, donde me instalé en casa de Frances y Roger quienes, un año más tarde, me presentarían a la adorable Treya.

Sam había vuelto a Boulder con su familia y yo quería que Treya y Sam se conociera antes de casarnos, para ver cómo se caían el uno al otro. Así pues, cuando Treya y yo viajamos a Aspen para conocer a su familia nos detuvimos en Boulder. A los cinco minutos de charlar con Treya, Sam me llevó aparte y me dijo: <<Muchacho, no sólo apruebo tu elección sino que te recomiendo que te des prisa, no sea que ella cambie de opinión>>.

Me declaré a Treya esa misma noche, en la acerca de la calle Pearl de Boulder, ante el restaurante de Rudi. Su única respuesta fue: <<Si no me lo llegas a proponer te lo hubiera pedido yo>>.

Yo había planeado visitar a mis padres en Colorado y, aunque sólo hacía dos semanas que Ken y yo nos conocíamos, ardía en deseos de presentárselo. Nos las arreglamos, pues, para combinar un viaje de negocios a Shambhala Publications, en Boulder, con una visita a Aspen. Primero viajé yo y, abandonando todo tipo de reserva, estuve tres días con mis padres y antiguos amigos hablándole de ese hombre sorprendente, único y adorable. No me importaba lo que pensarán, aun a pesar de que nunca había estado tan perdidamente enamorada en mi vida y ni siquiera había salido con ningún hombre en los últimos dos años. Estaba tan segura de mis sentimientos que no temía parecer embobada. Muchos de estos amigos me conocían bien desde hacía más de diez años y estaban prácticamente convencidos de que seguramente nunca me casaría. Aunque yo no mencioné nada al respecto, mi madre no pude contenerse y me preguntó si

íbamos a casarnos. ¿Qué podría decirle? Ken y yo nunca habíamos hablado de ello... No tuve más remedio que responderle la <<verdad>>: ¡Sí, nos casaremos!>>.

Cuando volé a Denver para reunirme con Ken estaba tan nerviosa que mientras aguardaba en el aeropuerto la llegada de su vuelo me tomé una copa, cosa infrecuente en mí. Contemplé con inquietud cómo bajaban todos los pasajeros del avión, albergando la secreta esperanza de que quizás Ken no se hallara entre ellos. Después de todo ¿Quién era ese hombre tan extraño, alto y clavo a quien estaba esperando? ¿Estaba realmente preparada para todo esto? No, en ese momento no estaba lista.

Y Ken no llegó en ese avión. Ello me dio tiempo para reconsiderar las cosas. Así pasé del temor a su llegada al alivio cuando vi que no parecía; y después, de la desilusión por su ausencia al pánico por si no volvía a verle. <<¿Y si no era más que una invención de mis sueños? ¿Y si se hubiera quedado en Los Ángeles con su antigua novia? ¿Y si...?>> de repente desee con todo mi corazón volver a verle.

Y, en efecto, llegó en el vuelo siguiente. Era imposible no verlo, inconfundible. Lo saludé con una mezcla de nerviosismo, turbación y placer, desacostumbrada todavía a las miradas que inevitablemente atraía su llamativa presencia.

Pasamos los días siguientes estábamos físicamente juntos, tanto en público como en privado, de modo que empecé a preguntarme qué pensarían. Una noche, frente a la puerta del restaurante donde acabábamos de cenar con ellos, le pregunté a Ken qué le había comentado a Sam respecto de mí. Entonces me tomó las manos y, mirándome con sus enormes ojos castaños, me dijo: <<Le dije a Sam que, si me aceptas, eres la mujer con quien quiero casarme>>. Sin

reflexionarlo ni un solo momento respondí: <<¡Calo que sí!>>; y añadí –o tal vez sólo lo pensé–: <<Si no me lo llegas a proponer te lo hubiera pedido yo>>. Y allá que nos fuimos todos a celebrarlo con champán, ¡apenas transcurridos diez días desde nuestra primera cita!

Esa fue una hermosa noche de verano, fresca, clara y cargada de energía. Sentía la presencia majestuosa de las Montañas Rocosas a nuestras espaldas testimoniando nuestro compromiso y dándonos su bendición. ¡Mis montañas favoritas y el hombre de mis sueños! Me sentía tan dichosa que desbordaba felicidad.

Pocos días después llegamos a Aspen, donde yo había vivido durante casi diez años. Mis padres quedaron encantados; mi hermano y su esposa quedaron encantados; todos mis amigos quedaron encantados; una de mis hermanas llamó felicitándome; la otra, preocupada, me llamó para averiguar hasta qué punto esto era algo de veras o no: la ignoré por completo.

Ken y yo fuimos a pasear río arriba (el Conundrum) por mi sendero favorito, un camino flanqueado de montañas bellamente esculpidas que atraviesa un valle glaciar repleto de álamos, coníferas y rocas cuyo recortado perfil contrasta con el azul cristalino del cielo. Había recorrido esa vereda innumerables veces anteriormente y este valle era el paraje que siempre visualizaba cuando necesitaba sentirme en paz. Y ahí estábamos los dos, acompañados del suave murmullo del agua, del canto ocasional del colibrí, el susurro del viento meciendo las hojas de los álamos; y por todas partes las margaritas, las gencianas, las pastinacas y las columbinas – siempre las encantadoras columbinas– salpicando el paisaje.

Esa tarde pasamos un rato apacible a solas en la pequeña cabaña del bosque de álamos. Parecía que la

hubieran construido los gnomos o los duendes. Una de sus paredes es una gran roca rojiza cubierta de liquen, sus esquinas son álamos vivos y el resto de las paredes son de madera de álamo trabajada a mano. Es una construcción tan integrada en el entorno que uno podría pasar a su lado sin verla, tan familiar para las ardillas como su propio hogar. Allí Ken y yo hablamos del futuro y nos quedamos dormidos felizmente abrazados.

Estamos solos, sentados frente a la chimenea. El fuego del hogar ilumina la noche. Como era de esperar, la instalación eléctrica no funciona.

- *Justo ahí, sobre tu hombro izquierdo –dice Treya– ¿No la ves?*
- *La muerte. Está justo ahí, sobre tu hombro izquierdo.*
- *¿De veras? No hablarás en serio. Estás bromeando, ¿verdad? ¿Qué quieres decir?*
- *Estábamos diciendo que la muerte es una gran maestra y, de repente, vi una figura oscura y poderosa sobre tu hombro izquierdo. Es la muerte, estoy segura.*
- *¿Tienes este tipo de alucinaciones muy a menudo?*
- *No, nunca. Sólo sé que he visto a la muerte sobre tu hombro izquierdo. No sé lo que significa.*
- *No puedo evitarlo y miro hacia mi hombro izquierdo. No veo nada.*

2

MÁS ALLÁ DE LA FÍSICA

La boda se fijó para el 26 de noviembre, distante todavía unos pocos meses. Entretanto, nos ocupamos de todos los preparativos necesarios. Es decir, Treya se ocupaba de ellos mientras que yo, por mi parte, me dedicaba a escribir un libro.

Ese libro, *Cuestiones cuánticas*, se centraba en el hecho singular de que casi todos los grandes pioneros de la física moderna –hombres como Einstein, Schrödinger y Heisenberg– eran, de un modo u otro *místico*, lo cual era algo sumamente extraordinario. Era así, pues, que la más <<dura>> de las ciencias, la física, hacía sus incursiones en lo más <<tierno>> de las religiones: el misticismo. ¿Por qué? Y, después de todo, ¿*Qué es* exactamente el misticismo?

Así que me dediqué a reunir los escritos de Einstein, Geisenberg, Schrödinger, Louis de Broglie, Max Planck, Niels Bohr, Wolfgang Pauli, Sir Arthur Eddington y Sir Jeans. El genio científico de estos hombres es incuestionable (todos ellos, excepto dos, habían conseguido el premio Nobel); pero lo que es realmente asombroso, como decía, es que todos ellos compartían una visión del mundo profundamente espiritual o mística, lo cual tal vez sea lo último que podría esperarse de un pionero de la ciencia.

La esencia del misticismo es que en lo más profundo de nuestro ser, en el centro puro de nuestra conciencia, somos fundamentalmente, atemporal, eterna e inmutablemente uno con el Espíritu, con la Divinidad, con el Todo. ¿Suena esto muy descabellado? Escuchemos a Erwin Schrödinger, premio Nobel y uno de los padres de la moderna mecánica cuántica:

<<No es posible que esa unidad de conocimientos, sentimientos y elecciones que llamas *tú mismo* haya surgido de la nada, en un momento dado y no mucho tiempo atrás; más bien, y por el contrario, esos conocimientos, sentimientos y elecciones son esencialmente eternos, inmutables y numéricamente *uno* en todos los hombres; y es más, en todos los seres sensibles. Por inconcebible que pueda parecer a la razón ordinaria, tú mismo –y todos los demás seres conscientes como tales– están todos en todo. Por ello, la vida que tú vives no es simplemente una pieza más de la existencia sino que es, en cierto sentido, *la totalidad*... Este es el significado simple y claro de la sagrada fórmula mística: “Estoy en el este y el oeste, estoy arriba y abajo, *yo soy la totalidad del mundo*”.

>>Por lo tanto, puedes tumbarte en el suelo y extenderte sobre la Madre Tierra con la absoluta certeza de que eres uno con ella y ella uno contigo. Tus cimientos son tan firmes e invulnerables como los suyos; en realidad, mil veces más sólidos e invulnerables. Con la misma seguridad de que mañana te engullirá, puedes estar seguro de que volverá de nuevo a darte a luz. Y no meramente “algún día”, si no ahora, hoy; pues cada día te está alumbrando, y no *una sola vez*, sino miles y miles de veces, al igual que miles de veces diariamente te engulle. Porque eternamente y siempre únicamente existe el *ahora*, un único y mismo ahora. El presente es lo único que no tiene fin>>.¹

Según los místicos, cuando trascendemos la sensación de estar separados, cuando vamos más allá de nuestro ego limitado, descubrimos en cambio una Identidad Suprema, una identidad con el Todo, con el Espíritu universal, infinito, eterno e inmutable que todo lo impregna. Como explica Einstein: <<El ser humano es parte inseparable de esa totalidad que llamamos “Universo”, si bien una parte limitada en el espacio y el tiempo. Sin embargo, en una especie

de ilusión óptica de su conciencia, se experimenta a sí mismo y a sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto. Esta ilusión es una especie de prisión que nos limita a nuestros deseos personales y al efecto hacia unas pocas personas que nos son próximas. Nuestra tarea debe considerar en liberarnos de esta prisión>>.

En realidad, el verdadero objetivo de la meditación o contemplación –ya sea oriental u occidental, y tanto de origen cristiano como mahometano, budista o hindú– consiste precisamente en liberarnos de esa <<ilusión óptica>> de que somos meros egos separados entre sí y alejados del Espíritu eterno, para llegar a descubrir, una vez liberados de la prisión de nuestra individualidad, que somos uno con la Divinidad y, por tanto, que somos atemporal y eternamente uno con todo lo manifestado.

Y esta no es una simple *idea* teórica, sino una *experiencia* directa e inmediata testimoniada en todo el mundo desde tiempo inmemorial y que, independientemente del lugar y el tiempo, es siempre la misma en esencia. En palabras de Schrödinger: <<Dentro de ciertos medios culturales, en los que determinadas ideas se han limitado y especializado, puede ser arriesgado expresar esta conclusión con toda la simplicidad que requiere. En la terminología cristiana, decir: “Por lo tanto soy Dios todopoderoso”, suena tanto a blasfemia como a locura. Pero olvidemos por un momento estas connotaciones y admitamos que su significado no tiene nada de novedoso. Para el pensamiento hindú, lejos de ser una blasfemia, representa la quintaescencia de la comprensión más profunda de lo que acontece en el mundo. A través de los siglos, de manera independiente pero en perfecta armonía los unos con los otros (como si se tratara de las partículas de un gas ideal), los místicos han descrito la experiencia única de su vida en términos que pueden resumirse en la frase “*Deus factus sum*: Me he convertido en Dios”>>.

¹ Todas las citas entrecomilladas de este capítulo pertenecen a *Cuestiones cuánticas*.

No se trata de que mi ego particular sea Dios –nada más alejado de ello–, sino de que en el núcleo más íntimo de mi conciencia mi yo intersecta directamente con lo eterno. Y es esa directa intersección, esa conciencia mística, lo que tanto interesaba a estos pioneros de la física.

En *Cuestiones cuánticas* quise demostrar cómo y por qué todos estos grandes físicos eran místicos, y deje que explicaran con elocuencia y por sí mismos por qué consideraban que <<la mística es la emoción más hermosa que podemos experimentar>> (Einstein), que <<el mecanismo precisa de un misticismo>> (de Broglie), que existimos <<en la mente de algún Espíritu eterno>> (Jeans), que <<en nuestra época y en nuestros días, el mito, manifiesto o tácito, es una síntesis que abarca tanto el entendimiento racional como la experiencia mística de la unidad>> (Wolfgang Pauli), y que la relación más importante es <<la que el alma humana mantiene con el espíritu divino>> (Eddington).

Obsérvese que *no* estoy afirmando que la física moderna sostenga o demuestre una visión mística del mundo. Lo único que estoy diciendo es que estos físicos eran místicos, no que su disciplina fuera un quehacer místico o espiritual que condujera a una visión religiosa del mundo. En otras palabras, estoy en total desacuerdo con libros como *El Tao de la física* y *La danza de los Maestros del Wu Li*, que declaran que la física moderna sostiene o, más aún, constituye una demostración del misticismo oriental.²

En su tercera edición actualizada de *El Tao de la física*, publicada por Shambhala, Fritjof Capra ha matizado considerablemente sus puntos de vista originales. Así que cuando

hago esta afirmación no me refiero tanto a Capra como a sus pálidos epígonos Gary Zukov y Alan Wolf.

Este es un error colosal. La física es una actividad limitada, finita, relativa y parcial que se ocupa de un aspecto muy limitado de la realidad. *No* trata, por ejemplo, de verdades biológicas, psicológicas, económicas, literarias o históricas; mientras que el misticismo, por su parte, sí que lo hace porque se ocupa de la Totalidad. Decir que la física demuestra el misticismo es como decir que el rabo demuestra al perro.

Por emplear la analogía de la caverna de Platón: la física nos da una imagen detallada de las sombras en la caverna (la verdad relativa), mientras que el misticismo nos ofrece una visión directa de la luz que está más allá de la caverna (la verdad absoluta). Por más que estudiemos las sombras, jamás podremos llegar a la luz.

Es más, *ninguno* de estos grandes científicos cree que la física moderna demuestre una visión mística o religiosa del mundo. Lo que creen, en cambio, es que la física moderna, a diferencia de la física clásica, se ha vuelto tan consciente de lo extremadamente limitado y parcial de su papel y de su total inadecuación para tratar con las realidades primordiales, que ya no puede *objetar* nada a la visión mística o religiosa del mundo. Como dice Eddington valiéndose también de la analogía de Platón: <<La franca constatación de que la ciencia física se ocupa del mundo de las sombras es uno de los recientes y más importantes avances>>.

Todos estos pioneros de la física eran místicos precisamente porque querían ir más allá de las limitaciones intrínsecas de la propia física y penetrar en una conciencia interna y mística que, al trascender el mundo de las sombras, les revelara realidades más elevadas y duraderas. Si eran místicos no era gracias a la física, sino a pesar de ella. En otras palabras, su misticismo es precisamente metafísico; es decir, se halla <<más allá de la física>>.

² En su tercera edición actualizada de *El Tao de la Física*, publicada por Shambhala, Fritjof Capra, ha modificado considerablemente sus puntos de vista originales. No me refiero tanto a Capra como a sus pálidos epígonos Gary Zukov y Alan Wolf, por ejemplo.

¿Y qué hay del intento de apoyar una determinada visión religiosa del mundo mediante las interpretaciones de la física moderna? Einstein, en representación de la mayoría de estos físicos, calificó el intento de <<reprobable>>. Schrödinger, por su parte, consideraba que era <<sinistro>>, y decía <<La física no tiene nada que ver con todo eso. La física parte de la experiencia cotidiana y la prosigue por medios más sutiles. Se mantiene ligada a ella, no la trasciende, no entra en otros dominios... porque el verdadero terreno [de la religión] está mucho más allá del alcance de las explicaciones de la ciencia>>. Y Eddington es tajante en este sentido: <<No estoy sugiriendo que la nueva física “constituya una demostración de la religión” ni que ofrezca siquiera algún tipo de fundamentación positiva de la fe religiosa. *Por mi parte, me opongo completamente a cualquier intento de ese tipo*>>. (La cursiva es suya).

¿Por qué? Imaginemos simplemente lo que ocurriría si dijéramos que la física moderna ha demostrado el misticismo. ¿Qué pasaría, por ejemplo, si dijéramos que la física actual está en perfecto acuerdo con la iluminación de Buda? ¿Qué sucedería entonces cuando la física del mañana superase o reemplazara a la física de hoy (cosa que con toda seguridad ocurrirá)? ¿Perdería entonces, por ello, su iluminación el pobre Buda? El problema es evidente. Si ubicase a tu Dios en la física actual, ese Dios también se tambaleará cuando la física se tambalee. Y *eso* es precisamente lo que tanto preocupa a estos físicos místicos: no quieren que la física se distorsione ni que el misticismo se empobrezca con un matrimonio condenado de antemano al fracaso.

Treya contemplaba todo esto con tan gran interés que pronto se convirtió en mi mejor redactora y en mi crítica más fiable. Finalmente, *Cuestiones cuánticas* fue un libro especialmente satisfactorio. Tanto Treya como yo practicábamos la meditación —es decir, compartíamos una visión contemplativa o mística del mundo—

y nuestra práctica constituía una vía directa para trascender la individualidad, ir más allá del ego y descubrir el Sí mismo y la Fuente que se halla más allá de lo mundano. El hecho de que muchos de los grandes físicos del mundo fueran místicos declarados constituía un gran apoyo. Yo había llegado tiempo atrás a la conclusión de que existían dos tipos de personas que creían en el Espíritu Universal: las que eran extraordinariamente brillantes (como Einstein). Quienes se hallaban entre esos dos extremos consideraban como una especie de mérito <<intelectual>> el no creer en Dios o en cualquier otra cosa trascendental de este tipo. Sea como fuere, Treya y yo creíamos en Dios, lo considerábamos el Sustrato y la Meta más profundos de uno mismo, lo cual significaba que éramos o muy brillantes o algo estúpidos. Y no es que creyéramos en <<Dios>> como una figura paterna (o materna) antropomórfica, sino más bien como una conciencia pura que es *lo que es* y que está en *todo* lo que es, una conciencia que se cultiva con la meditación y se actualiza en la vida cotidiana. Esa comprensión mística era algo absolutamente fundamental tanto para Treya como para mí y para nuestra vida en común.

Por otra parte, Treya contemplaba muy divertida la elaboración del libro. Dedujo que, fueran los que fuesen los motivos de mi trabajo, el hecho de que me enfrascara tanto también se debía a que intentaba escabullirme de mis responsabilidades ante nuestra próxima boda. Probablemente tenía razón.

Mi conexión con Treya continuaba profundizándose, si es que eso era posible. ¡Estábamos mucho, mucho, mucho <<más allá de la física>>! El amor es una de las formas más honradas y tradicionales de trascender la sensación de estar separados y de penetrar, de un salto, en lo sublime. Treya y yo nos tomábamos de la mano, cerrábamos los ojos y dábamos ese salto.

Rememorando esa época me doy cuenta de que tuvimos cuatro meses escasos para consolidar nuestra relación antes de que el

desastre se cerniera sobre nosotros. El vínculo que establecimos en esos meses de éxtasis perduró durante los cinco años de pesadilla a través del infierno médico. El golpe fue tan duro que Treya y yo casi nos dimos por vencidos. Nuestro amor prácticamente se tambaleó para resurgir después y volver a unirnos nuevamente.

Mientras tanto llamábamos y escribíamos a nuestros amigos, quienes se mostraban muy compasivos y pacientes con dos personas que estaban enamoradas como locos de atar. Mis amigos miraban a Treya y comprendían perfectamente que se me cayera la baba y balbuceara cuando hablaba de ella. Los amigos de Treya, por su parte, que nunca le habían visto hablar tanto de alguien, disfrutaban con todo lo que ocurría. Yo estaba inusualmente lacónico mientras que Treya, por su parte, se mostraba inusitadamente locuaz.

Muir Beach, 2 de septiembre de 1983

Querido Bob,

Seré breve. La he encontrado. No sé exactamente qué significa eso, pero la he encontrado. Se llama Treya Killam y es, bueno... es maravillosa, inteligente o, más aún, brillante, cariñosa, adorable, cálida, apasionada... ¿He dicho maravillosa? ¿He dicho brillante?... Es mucho más aún: tiene más valor e integridad que cualquier otra persona (hombre o mujer) que haya conocido. No sé, Bob, pero seguiré a esta mujer a cualquier parte. Aunque realmente no debe ser tan brillante, puesto que ella siente lo mismo por mí. A los diez días de conocernos le pedí que se casara conmigo. ¿Puedes creerlo? Dijo que sí. ¿Puedes creer eso? Estás invitado a la boda. Trae a una amiga, si puedes encontrarla.

Hasta pronto

Ken

P.D. –Ya los sé, todavía estarás allí el <<día después>>, si es que lo hay.

Muir Beach, 24 de septiembre de 1983

Querida Alyson,

Bueno querida, por fin le he encontrado. ¿Recuerdas aquellas listas, bien regadas con jerez, en las que anotábamos nuestro <<inventario de deseos>> sobre el hombre perfecto? ¿Cuántos años hace de aquello y cuál fue la fecha tope que me fijé? Quién abe... Hacía ya tanto tiempo que había desistido de encontrarlo... Nunca, jamás pensé que me fuera a pasar algo así.

Se llama Ken Wilber. Probablemente habrás oído hablar de sus escritos y hasta puede que hayas leído alguno de sus libros. Escribe sobre la conciencia y la psicología transpersonal, y sus libros son muy utilizados en diversas universidades (como la mía, el Instituto de Estudios Integrales de California). Si todavía no los has leído creo que te interesarán. Te enviaré alguno. Muchos le consideran el principal teórico en estudios transpersonales, pero Ken bromea es como ser el edificio más alto de Kansas City>>.

Me doy cuenta de que, en mi fuero interno, había decidido que nunca encontraría a nadie con quien casarme y abandonar mi antiguo, cómodo e independiente estilo de vida. Nunca había pensado seriamente en casarme con alguien, pese a que ya tengo treinta y seis años. ¡Hasta que apareció el Sr. Ken Wilber!

Tenemos la sensación de haber vivido siempre juntos. Hasta ahora, nunca había sentido una conexión semejante con ningún

hombre en toda mi vida. Es como si cada célula de mi cuerpo se hallara conectada con él y como si ese tipo de conexión fuera la expresión más concreta e inmediata de un vínculo que nos une a todos los niveles, incluso a los más sutiles. Nunca me había sentido tan amada y aceptada, y jamás había amado y aceptado tanto a nadie. Definitivamente, ¡él es mi hombre! De hecho, a lo único que tardé en acostumbrarme fue a que se afeita la cabeza (es budista zen, medita desde hace doce o trece años y habitualmente lleva la cabeza completamente rapada). Tiene treinta y cuatro años, mide un metro ochenta aproximadamente y tiene un rostro muy claro y hermoso y un cuerpo maravilloso. Intentaré enviarte una foto y también te mandaré alguno de sus libros.

De algún modo, a raíz de este encuentro me sentí como reivindicada... ya sé que suena un poco fuerte pero esa es la sensación que tuve. Fue como la confirmación de que mi propio sentido interno de dirección, por confuso que pudiera parecer a primera vista, me estuviera realmente guiando hacia algún lugar. Tenemos la sensación de que nos conocemos desde hace mucho tiempo y de que estábamos buscándonos el uno al otro... No sé si realmente creo en esta forma de describir las cosas, pero –aunque suene algo cursi– es una metáfora precisa de cómo me siento; y él también se siente como mi compañero del alma. Estar con Ken es aclarar alguno de esos espacios internos atiborrados de dudas sobre mí misma y sobre el universo. Siento un gran respeto por su trabajo y su gran inteligencia, y me encanta la forma en que ésta se manifiesta en todos los aspectos de su vida. También tiene un increíble sentido del humor –¡me hace reír constantemente!– y vive la vida de forma muy ligera, lo cual es buenísimo para mí. Me siento amada y reconocida como jamás lo había experimentado hasta ahora. Es el hombre más adorable, bondadoso y mejor compañero

que he conocido. La relación es muy natural, muy fácil de llevar y no hay muchos problemas que trabajar o superar. Con él siento algo así como un: <<¡Ah, estás ahí! Precisamente ahora te iba a buscar>>. Formamos un gran equipo y estoy realmente entusiasmada con lo que ocurrirá en el futuro con nuestras vidas. Miro hacia delante y sé que dentro de veinte años todavía seguiremos juntos... ¡Es toda una aventura! Realmente quiero compartir toda mi vida con él.

A veces no puedo creerlo. Es como si no confiara realmente en que el universo permita que esto suceda, como temiendo que algo pudiera cambiarlo o cosas así. Pero estamos muy comprometidos el uno con el otro y sé que será fascinante ver cómo tomando forma nuestra relación y nuestro trabajo con el paso de los años. Él está muy comprometido con lo nuestro y estamos planeando casarnos. En realidad nos sentimos ya casados y la ceremonia parece ser meramente un trámite familiar.

Bueno querida, esta es mi gran noticia. Lo único que he hecho últimamente es salir con Ken y seguir atendiendo a los clientes de mi consulta. Ya es tarde y estoy cansada. Te contaré más cosas cuando te vea... ¡el día de la boda!

Cariñosamente,
Terry

Sigo mirando mi hombro izquierdo, fijamente, pero no veo nada. ¿Me estará tomando el pelo? No sé, todavía no la conozco bien.

-¿Quieres decir que la has visto en un sentido figurado?

-No sé lo que quiero decir, pero estoy segura de que vi la figura de la muerte sentada sobre tu hombro izquierdo con la misma

nitidez con la que ahora veo tu rostro. Parecía... no sé, como un duende negro ahí sentado, sin más, sonriendo.

-¿Seguro que no te pasa esto con frecuencia?

-Nunca, de veras.

-Pero, ¿por qué sobre mi hombro izquierdo? ¿Por qué a mí?

De repente la situación me resulta extraña. Sin más luz que la de ese fuego menguante, parece como extraída de un cuento de hadas.

-No lo sé, pero parece muy importante. Lo digo en serio.

Está realmente seria. No puedo evitarlo y miro nuevamente hacia mi hombro. Sigo sin ver nada.

Un mes antes de la ceremonia Treya fue a hacerse un reconocimiento médico.

Aquí estoy, tumbada en la camilla del ginecólogo, con las piernas abiertas y cubierta con una sábana blanca hasta las rodillas, expuesta al frío y a las manos inquisidoras del médico en la clásica postura de una revisión ginecológica. Me parecía muy buena idea hacerme un chequeo general antes de la boda. Mis padres se someten a ellas regularmente, y o irregularmente. Desde luego, me encuentro bien. Siempre he gozado de buena salud y soy –si se me permite la expresión –fuerte como un toro. Creo que Ken se casa con una mujer bien saludable.

La situación me recuerda al jefe de una tribu africana exactamente minando la dentadura y los músculos de la novia antes de dar su consentimiento al matrimonio de su hijo.

Mi cabeza bulle con todo tipo de planes y preguntas: dónde celebraremos la boda, a quiénes invitaremos, qué vajilla y qué cristalería elegiremos; en fin, pienso en todos los detalles que nos quedan por resolver antes de santificar la

unión. No nos queda mucho tiempo para esos preparativos. Decidimos casarnos una semana después de habernos conocido y fijamos la fecha para unos tres meses después.

El examen del médico prosigue. Ahora está palpando y presionando mi abdomen y mi estómago. Es un buen hombre y un buen doctor, le aprecio mucho. Es médico general y considera la salud desde todos los puntos de vista, de manera que no sólo ejerce como médico sino como un verdadero terapeuta. Eso es algo que no sólo se nota en su forma de tratar a los pacientes, sino que impregna toda su consulta. Desde luego es un buen hombre.

Ahora está examinando mis pechos. Primero el izquierdo. Desde los doce años tengo pechos grandes. Recuerdo que, a veces, tuve miedo de que no crecieran; en ocasiones me sentaba en la bañera con una amiga y nos masajeábamos y tirábamos de los pezones para acelerar su proceso de crecimiento. ¡Y desde luego que crecieron! Crecieron de repente –y demasiado– en un sostén a una amiga. ¡Ah, mis pechos: cuánta vergüenza me ha hecho pasar! Cuando era joven los chicos me rozaban accidentalmente en las calles solitarias. De mayor, los hombres parecían incapaces de dirigir su mirada a mi rostro. Las blusas me apretaban por delante y la ropa que quedaba bien a otras mujeres a mí me sentaba mal. Los blusones grandes me daban aspecto de embarazadas y las blusas plisadas me hacían parecer gorda y pechugona. Las cintas de los sostenes me dejaban marcas en los hombros. No se fabrican sostenes bonitos, elegantes y sexys de mi talla. Tenía que usar sostén constantemente y necesitaba uno especialmente fuerte para correr o practicar jogging, y en lo que se refiere al traje de baño, cuando encontraba un bikini

de mi talla, me parecía obsceno y si se trataba de un traje de una pieza nunca me sujetaba lo suficiente.

Poco a poco fui acostumbrándome a esta particularidad y mis pechos terminaron gustándome. Son suaves, firmes y bonitos y, en cierto modo, se parecen a los que salen en la revista *Playboy*. Al parecer heredé ese rasgo de mi abuela paterna. Soy la única de las cuatro mujeres de mi familia con este problema. En cierta ocasión mi madre sugirió que me operara para reducirlos. Creo que estaba preocupada por mis dificultades para encontrar ropa que me favoreciera. Yo pensé que no era necesario pero, no obstante, hace muchos años fui a visitar a un cirujano plástico que me explicó el procedimiento quirúrgico a seguir. Pero ese doctor estuvo de acuerdo conmigo: mis pechos eran grandes pero no tanto como para justificar una medida tan drástica.

El médico prosigue reconociendo ahora mi seno derecho. Hace un examen concienzudo, como el que debería hacerme cada mes. Recuerdo ahora vagamente que me dijeron que me revisará periódicamente las mamas, pero estoy segura de que no me explicaron bien cómo hacerlo. El médico sigue con la revisión.

-¿Sabe usted que tiene un bulto en el seno derecho?

¿Cómo?, ¿un bulto? No, no lo sabía.

-Está justo aquí, en el cuadrante inferior externo de su seno derecho. Usted misma puede palparlo con facilidad.

Guía mi mano hacia la zona en cuestión. Sí, lo puedo notar fácilmente al tacto. Demasiado fácilmente. Hubiera bastado simplemente con mirarlo.

-¿Qué cree que puede ser, doctor?

-Bueno, es más bien grande y duro, pero no está unido al músculo y se mueve con facilidad. Pienso que con estas

características y en una mujer de su edad no es preocupante. Quizás no sea más que un quiste.

-¿Qué cree que debería hacer? –Ninguna mención todavía de la palabra *cáncer*...

-Teniendo en cuenta su edad, no parece que sea cáncer, así que, ¿por qué no esperamos un mes y vemos si cambia de tamaño? Quizás cambie con su ciclo menstrual. Vuelva dentro de un mes.

Me siento aliviada. Me visto, me despido y me voy. Mi cabeza no para de dar vueltas en torno al tema de la boda: gente a quien llamar, decisiones que tomar, etcétera. Además, estoy haciendo un master en psicología y asesoría terapéutica, de modo que tengo mucho que leer y que estudiar, y ello sin contar con el trabajo de la consulta. Pero ahora, por debajo de todo eso asoma un escalofrío de miedo. ¿Podría ser cáncer de mama? Tengo miedo. No es algo que pudiera expresar claramente con palabras, sino sólo una vaga sensación de inquietud, de saber algo de un modo indefinido. ¿Era una premonición o simplemente se trataba del temor que cualquier mujer probablemente siente ante una situación así? Me ocupaba de todo lo que era preciso hacer durante ese tiempo tan emocionante, peor mis dedos volvían una y otra vez, furtivamente, a ese bulto duro y definido que no cambiaba. El bulto siempre estaba ahí. Caminando a toda prisa por el centro de San Francisco para comprar los zapatos de la boda, allí estaba. Sentada en clase de psicología en la facultad, allí estaba. Sentada ante mi escritorio haciendo las llamadas telefónicas necesarias para arreglar todos los asuntos de la boda, allí estaba. Justo donde mi seno toca el <<futón>> al acostarme, cada noche, junto al que sería mi esposo, y al acomodarme en mi lugar favorito, cobijada entre

sus largos y amorosos brazos, allí estaba. Siempre, allí estaba.

Pensé que el bulto no sería nada. Era tan duro como una piedra, lo cual era malo; pero era simétrico y estaba suelto, lo cual era bueno. De todos modos, sólo había una probabilidad entre diez de que fuera cáncer. Todos nuestros amigos también pensaban que no sería nada. Además, estábamos enamorados. ¿Qué podía salir mal? Sólo pensábamos en una boda seguida de esa bella y conocida frase. <<Y vivieron felices para siempre...>>.

Ya sólo faltaban tres semanas para la boda y no tenía libre ni un momento, siempre ocupada poniendo las cosas a punto. Estaba entusiasmada y me sentía segura, aunque también algo nerviosa. Ahí estaba yo, haciendo los preparativos para un acontecimiento que nunca había imaginado que fuera tan complicado. A veces sentía dolor en el seno derecho y me preocupaba; palpaba entonces de nuevo aquel bulto duro y me preguntaba qué es lo que sería.

Teníamos mucho que hacer. Acabábamos de regresar de un rápido viaje a la costa este para conocer a los padres de Ken. Mis padres vinieron a pasar un fin de semana y nos echaron una mano para decidir el lugar donde celebraríamos la boda y elegir las tarjetas de invitación.

Cierto que hubiéramos podido esperar. Yo siempre había soñado con casarme –si tan improbable evento llegaba a producirse– en alguna verde pradera de las Montañas Rocosas de Colorado, pero no quería esperar hasta el verano siguiente aun cuando eso significaba que me iba a casar el mismo mes de mi cumpleaños y entre el Día de Acción de Gracias y las Navidades. Hubiera sido mejor celebrar nuestro aniversario en un mes cargado, pero yo tenía prisa. Recuerdo claramente que, aun antes de descubrir el bulto en la mama,

dije: <<Por alguna razón, parece que realmente tengo prisa por casarme>>.

De modo que después de todos esos años de dudas en busca de una perfección imposible o secretamente temerosa de comprometerme, iba a terminar casándome. Sólo hacía cuatro meses que conocía a Ken, pero estaba segura de lo que hacía. En la limusina, mientras nos dirigíamos a la boda, Ken me susurraba cosas bonitas al oído, me hablaba de cómo me había estado buscando durante toda la vida, de sus luchas contra dragones para llegar hasta mí; todas ellas imágenes románticas, poéticas y amorosas que me parecían profundamente verdaderas. Yo estaba un poco cortada porque pensaba que mis padres podían escucharle.

Nuestra boda se celebró en un día precioso, claro, radiante y soleado, el primer día del sol después de una semana de tormentas borrascosas. Todo estaba reluciente y hasta el aire parecía saturado de luz. Fue un día mágico. Nos casaron dos queridos amigos: David Wilkinson, un pastor metodista al que conocía de los días en Findhorn, y el padre Michael Abdo, abad de un monasterio católico a mi interior casa de Colorado. (Cuando Ken y yo nos prometimos, envíe al padre Michael una caja de los libros de Ken junto con una carta en la que le comentaba que nos casábamos. El padre Michael abrió la caja y dijo: <<Oh, ya veo que Terry ha descubierto a mi escritor favorito>>. Luego leyó la carta y dijo: <<Oh, más bien parece que Terry *se casa* con mi escritor favorito>>). Mi amigo metodista nos recordó que el matrimonio puede convertirse en una verdadera cárcel –señalando detrás nuestro hacia la isla de Alcatraz, que se recortaba en medio de la brillante bahía de San Francisco–, o también puede poner de relieve la belleza y la libertad –

haciendo un gesto en dirección al Golden Gate, que une dos partes de la tierra al igual que ese día nos uníamos nosotros—.

El banquete fue muy divertido, con la consabida mezcla de amigos y familiares, una copiosa cantidad de champaña y apetitosos platos. Me gustó lo que dijo Judith Skutch, editora de *Un Curso de Milagros*: <<¡Este es un matrimonio regio!>>. Yo me sentía en las nubes. Más adelante, al recordarlo, deseé haberme detenido unos momentos en medio del torbellino para impregnarme de todo aquello. Esa noche dormí acurrucada entre los brazos de mi esposo, dichosa y exhausta.

Ni ese día ni los inmediatamente siguientes hubo tiempo para miedos ni para examinar el bulto. La sensación inicial de que algo podría ir mal se había desvanecido en la medida en que los demás me apoyaban y me reconfortaban. Por otra parte, los preparativos para la boda me habían absorbido por completo. Me sentía bastante despreocupada cuando regresé al médico para sostenerme a otra revisión.

Planificamos nuestra luna de miel hawaiana para dos semanas más tarde, ya que Treya tenía que terminar las clases y pasar los exámenes finales. Para ese entonces, prácticamente todo el mundo había dejado de preocuparse.

-Bueno, el bulto todavía sigue aquí, no parece haber cambiado nada —dijo el doctor—. ¿Ha notado algún cambio?

-Ni en su tamaño en su textura. He sentido algunas punzadas dolorosas en mi seno que no recuerdo haber tenido antes, pero también las tengo en otras zonas del pecho. Sigo sin sentir nada alrededor del bulto —le expliqué. Huno un momento de silencio. Casi podía oír los pensamientos del médico mientras ponderaba la situación y decidía que hacer.

-Bueno —dijo al fin—, nos ha tocado un caso difícil. No creo que el bulto sea preocupante, probablemente sólo se trate de un quiste. La forma en que te sientes, tu edad, tu salud, todo me lleva a pensar que no se trata de nada serio. Pero, precisamente por tu edad, creo que para estar seguros lo mejor será extirparlo. Creo que es lo más prudente.

-Muy bien, si usted lo dice. ¡Finalmente, tengo mucho tejido de sobre en mis pechos! ¿Cuándo considera conveniente de haberlo? Ken y yo nos vamos de luna miel dentro de una semana y estaremos fuera unos quince días más, hasta Navidad. ¿Podemos esperar tres semanas?—. Estoy preocupada por el viaje que por otra cosa.

-Sí, no creo que haya problema. No hay peligro en esperar tres semanas. Será mejor no tener ninguna incisión con puntos y por cicatrizar durante tu luna de miel —me dijo—. También me gustaría que vieras a otro médico, un cirujano, para tener otra opinión. Aquí está su nombre. Trabaja cerca del Marin General.

Apenas preocupada —al fin y al cabo sólo estaba adoptando las precauciones necesarias—, al día siguiente me dirigí a la consulta del cirujano. Me examinó el bulto y los pechos concienzudamente. Me hizo levantar la mano por encima de la cabeza y tensar los músculos, luego tuve que poner las manos sobre mis rodillas con los codos levantados y volver a tensar los músculos. Miró muy atentamente la piel que rodeaba el bulto. Yo por aquel entonces no lo sabía, pero hay maneras de ponderar a partir de este tipo de examen externo si un bulto puede ser maligno o no. Si es maligno suele presentar un ligero pliegue de la piel sobre el bulto. Como mi piel no lo tenía y el bulto estaba suelto, este médico también pensó que probablemente se trataba de un quiste. Procedió entonces a aspirarlo y parecía muy confiado. Para

este procedimiento se emplea una aguja ancha; si el bulto es un quiste líquido, se drena el líquido a través de la aguja y el bulto desaparece. Pero cuando trató de hacerlo con mi bulto, la aguja topo con algo duro. El doctor pareció entonces sorprendido y ligeramente alarmado. <<Debe tratarse de un fibroadenoma, un tumor benigno>> –me dijo. Me recomendó extirparlo y también consideró que no habría ningún problema en postergar tres semanas la operación hasta la vuelta de nuestro viaje de luna de miel. De modo que salí de su consulta con un cardenal en el pecho y con el bulto todavía dentro...

Eso lo decía todo. Los médicos estaban convencidos de que no debíamos preocuparnos por el bulto, aunque convendría extirparlo. Por lo tanto, prácticamente todo el mundo dejó de preocuparse. Salvo Sue, la madre de Treya.

Mi madre está muy insistente. Quiere que me vea también un oncólogo o un especialista en cáncer, para tener una tercera opinión. Y eso a pesar de que sólo faltan cuatro días para salir de luna de miel y todavía debo pasar dos exámenes finales. Me sentí pero terminé aceptando a regañadientes. Al fin y al cabo, sabe de qué habla. Es la misma persona que hace quince años conmocionó y asustó a toda la familia cuando se le descubrió que tenía cáncer de colon.

Recuerdo muy bien el terror y la confusión absoluta de aquellos días ante semejante descubrimiento y la posterior operación, que tuvo lugar el verano después de que yo terminara el instituto. Recuerdo muy bien que todos estábamos impresionados y sorprendidos y que no comprendíamos nada de lo que ocurría, mientras deambulábamos con ojos llorosos por el enorme complejo

médico del M.D. Anderson Cancer Center de Houston. recuerdo perfectamente a mi madre en la cama de hospital, rodeada de tubos que le entraban y salían por todas partes. Los recuerdos de esa época son borrosos y se mezclan con las carreras a casa, la sensación de no entender nada, el vuelo a Houston y al M.D. Anderson Hospital, la habitación del hotel, la inquietud de mi querido padre caminando de un lado a otro de la habitación del hotel, en el aparcamiento, en el hospital, tratando de cuidar de mamá, intentando explicarnos lo que sucedía. Lo atravesé todo como si estuviera medio aturdida. No sabía realmente lo que era el cáncer. No lo supe entonces, ni cuando visitamos a mamá después de la operación –que seguía atontada por la anestesia–ni tampoco durante los años posteriores, cuando sentía en casa la tensión y el temor cada vez que mi madre regresaba al Hospital M.D. Anderson para someterse a revisiones periódicas.

Ya han pasado quince años de todo aquello y mi madre ha superado bien todas las revisiones. Después de cada una de ellas la familia daba un suspiro de alivio, el miedo disminuía un poco más y el mundo parecía un poco más estable, un poco más fiable. Eso sí, por aquel entonces me preguntaba qué sería de mi papá sin mamá: estaba tan unidos que me costaba imaginar a cualquiera de ellos viviendo sin el otro. Ni una sola vez pensé en lo que sentiría ella ante la posibilidad de morir de cáncer. En ese tiempo sabía demasiado poco como para preocuparme por tales cosas. Al menos mi ignorancia me ahorró preocupaciones innecesarias, porque quince años después sigue aquí, goza de buena salud y está muy decidida a que yo consulte una tercera opinión.

Pero yo quería ir a Hawai, no a Houston. así que llamé a mi primo ginecólogo y le pedí que me recomendara un oncólogo que ejerciera en la ciudad. Efectivamente,

conocía a uno, me lo recomendó y concerté una cita de inmediato. Pero mamá quería saber más del Dr. Peter Richards antes de dejar que me pusiera en sus manos, y resultó ser un discípulo del mismo cirujano que había operado a mi padre quince años atrás. ¡Qué suerte!... además, en el Hospital M.D. Anderson son dijeron que era uno de los mejores oncólogos que habían tenido en años y que les hubiera gustado que siguiera con ellos en el hospital; en cambio, decidió volver al Hospital Infantil de San Francisco, donde su padre era cirujano jefe. Eso estaba bien, pensé. Me gustaba ese detalle, y mamá quedaba satisfecha.

Al día siguiente entré en la consulta del Dr. Peter Richards. Me gustó enseguida. Era joven, amable, muy buena persona y, obviamente, muy bien preparado. Me sentía a gusto en su consulta; en comparación, la última consulta en la que estuve me resultaba anticuada. Después de examinarme el bulto y de revisar ambos senos también sugirió la extracción. Sin embargo, no quiso esperar tres semanas y el pareció más adecuado extirparlo cuanto antes.

-Probablemente no sea da –me aseguró– pero es más prudente proceder a extirparlo cuanto antes.

Quizás yo estaba todavía muy animada a consecuencia de la boda, de estar enamorada y del viaje a Hawai, así es que no me preocupé demasiado. Fijamos la operación para el día siguiente, jueves, a las cuatro de la tarde, lo cual daba tiempo y darnos los resultados del análisis. Como este tipo de operaciones se efectúan el mismo día del ingreso y con anestesia local, supuse que a la mañana siguiente me hallaría en condiciones de pasar mi último examen del master. Nuestro plan era salir para Hawai inmediatamente después.

-¿Qué sucedería si hubiera algún problema? – preguntó el Dr. Richar con delicadeza.

-Entonces no iríamos –le respondí feliz en mi ignorancia. Después de las semanas de aprensión y miedo que siguieron al descubrimiento del bulto había terminado por adoptar una actitud optimista dispuesta a afrontar las cosas en la medida en que fueran presentándose.

Pasé la tarde y la mayor parte del día siguiente estudiando y preparándome para el examen, mientras que Ken trataba de terminar su libro *Cuestiones cuánticas*. Estaba tan confiada que le dije que no era necesario que me acompañara, ya que no quería interrumpir su trabajo. Después de tantos años de vivir sola estaba acostumbrada a hacer las cosas por mi cuenta y no me resultaba fácil pedir ayuda a los demás. A Ken le sorprendió mi determinación y yo me sentí secretamente aliviada cuando decidió acompañarme.

Treya y yo hablábamos de Hawai camino del Hospital Infantil. Fuimos a la sección de cirugía diurna e iniciamos todas las formalidades. De repente me puse muy nervioso. La operación ni siquiera había comenzado y ya sentía que algo andaba mal.

Ken está más nervioso que yo. Me desnudo, me pongo la bata, dejo mi ropa en el armario y me ponen el brazalete de identificación del hospital. Otro momento de espera. Un médico joven, de origen escandinavo, se presenta como el ayudante del Dr. Richards, y me hace algunas preguntas.

Son preguntas que parecen bastante rutinarias e inocuas; sólo después comprendí su importancia.

-¿A qué edad tuvo la primera menstruación?

-Creo que a los catorce años. Algo más tarde que la mayoría. (Las mujeres que comienzan a menstruar pronto corren un mayor riesgo de cáncer de mama).

-¿Ha tenido hijos?

-No, nunca he estado embarazada. (Las mujeres que no han tenido hijos a los treinta años tienen mayor riesgo de cáncer de mama).

-¿Ha habido algún caso de cáncer de mama en su familia?

-No, que yo sepa. (No sé cómo pude haberlo olvidado? ¿un bloqueo?—, pero cinco años antes la hermana de mi madre tuvo cáncer de mama. No obstante, desde entonces estaba bien. Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama tienen mayor riesgo).

-¿Le duele el bulto? ¿Le ha dolido alguna vez?

-No, nunca. (Los bultos cancerígenos casi nunca duelen).

-¿Cómo se siente ante la operación? Si está nerviosa o tiene miedo podemos darle algo.

-No será necesario, me siento bien. (La investigación ha demostrado que las mujeres que tienen mucho miedo antes de extirparle un bulto que puede ser maligno son menos propensas a tener cáncer; las que están tranquilas, en cambio, son más propensas a tenerlo).

Pronto me encuentro tumbada boca arriba contemplando el techo de todos los pasillos por los que se desplaza la camilla. En la próxima hora gozaré de esta extraña perspectiva, exactamente la opuesta a la vista de pájaro. El quirófano resulta más frío de lo que me imaginaba: es más aséptico. La enfermera me trae otra sábana, agradablemente cálida, como si acabara de salir del horno. Charlo con ella mientras hace los preparativos necesarios,

porque estoy interesada en el proceso y quiero que me expliquen todo lo que ocurre. Me conecta al por debajo de sesenta pulsaciones sonará una alarma. Le comento que mi ritmo cardíaco es más bien bajo y entonces ajusta el nivel de control a cincuenta y seis.

Así estamos todos, la amistosa enfermera, el amable médico escandinavo y mi amigo el Dr. Richards, charlando de todo un poco, las vacaciones, el esquí, el excursionismo (a todos nos gusta el aire libre), la familia, la filosofía. Han levantado una delicada barrera entre mis ojos curiosos y mi seno derecho. Me gustaría ver lo que está pasando a través de un espejo, por ejemplo, pero creo que habrá demasiada sangre como para poder ver algo.

La anestesia local que me han aplicado en la parte inferior externa de mi seno derecho ha hecho su efecto, pero a medida que discurre la operación comprobamos que necesito más anestesia. Mi imaginación va pintando una imagen nítida, aunque seguramente inexacta, del procedimiento quirúrgico. Estoy tan tranquila que la alarma del monitor suena unas cuantas veces advirtiéndome que mi pulso está por debajo de las cincuenta y seis pulsaciones por minuto. El Dr. Richards hace algún comentario a su ayudante sobre la técnica de la sutura subcutánea y, al poco, todo ha terminado.

Pero cuando el Dr. Richards pide que llamen al Dr. X mi corazón se sobresalta.

-¿Hay algún problema?— preguntó con la voz sobrecogida mientras mi corazón comienza a latir sobresaltado por encima de las cincuenta y seis pulsaciones por minuto.

-¡Oh, no! —responde el Dr. Richards—. Sólo estamos llamando al patólogo que debe analizar el tumor.

Me relajo y todo vuelve a la normalidad. No puedo comprender por qué de repente sentí pánico. Ya me han quitado las vendas y estoy limpia y sentada en una silla de ruedas dispuesta para regresar, mucho menos indefensa que cuando me acosté en la camilla y recorrí los anónimos pasillo del hospital. Me llevan en la silla hasta el despacho de la enfermera y me dan más formularios para rellenar. Estoy pensando en el examen del día siguiente cuando aparece el Dr. Richards preguntándome por Ken. Despreocupadamente le respondo que está en la sala de espera.

Supe que Treya tenía cáncer tan pronto vi acercarse a Peter y pedirle a la enfermera de servicio una sala privada para entrevistas.

Pocos minutos después estamos los tres en una habitación privada. El Dr. Richards balbucea algo así como: <<Lo siento pero el tumor es maligno>>. Me siento conmovida, casi congelada. No lloro. Medio aturdida todavía, hago varias preguntas, intentando dominarme, sin atreverme aún a mirar a Ken. Sólo cuando el Dr. Richards nos deja a solas para llamar a la enfermera puedo mirarle, atónita. De pronto me echo a llorar y todo se desmorona a mi alrededor. Me he levantado de la silla de ruedas y estoy entre sus brazos, llorando, llorando desconsoladamente.

Pasan cosas raras con la mente cuando nos golpea la adversidad. Yo, entonces, sentí como si el universo entero se convirtiera en un delgado pañuelo de papel que alguien desagarrase ante mis ojos. Estaba tan atónito que era como si no hubiera ocurrido absolutamente nada. Una fuerza tremenda descendió sobre mí, esa fuerza que nace al experimentar una enorme sacudida y simultáneamente una completa estupefacción. Tenía la mente clara y me hallaba muy presente y con gran determinación. Como

secamente comentó Samuel Johnson, la perspectiva de la muerte concentra extraordinariamente la mente. Me sentía extraordinariamente atento, muy bien; sólo que nuestro universo se había partido en dos. El resto de la tarde y toda aquella noche se desplegaron ante mí como una especie de sucesión de escenas congeladas que pasaban una tras otra o cámara lenta, nítidas, intensamente dolorosas, sin filtros, sin protección alguna.

Sólo recuerdo unos pocos fragmentos de lo que ocurrió después. Ken me sostenía mientras yo lloraba. ¡Qué tonta fui al pensar en venir sola! Creo que pasé los tres días siguientes llorando de continuo, sin comprender absolutamente nada. El Dr. Richards nos volvió a explicar cuáles eran las alternativas de que disponíamos: mastectomía, radiación, implantación, módulos linfáticos. Comprendía que, dada la situación, no recordaríamos gran cosa, de modo que se ofreció gustosamente a explicarnos nuevamente en cualquier otro momento. Teníamos entre una semana y diez días para pensarlo y tomar una decisión. Luego llegó una enfermera con un dossier informativo del centro de salud mamaria demasiado elemental como para despertar nuestro interés. Por otra parte, estábamos demasiado abatidos como para escuchar nada.

De pronto quise irme, salir del hospital y volver al aire libre, donde las cosas parecieran normales de nuevo y nadie llevara bata blanca. Me encontraba terriblemente mal, me sentía rota y como deseando pedirle disculpas a Ken. Aquí está este hombre maravilloso, mi esposo desde hace sólo diez días, y resulta que tengo CÁNCER. Es como abrir un ansiado regalo tan sólo para descubrir que el hermoso cristal que contiene está hecho añicos. Me parecía injusto pasarle una carga de esa magnitud tan pronto. Me parecía demasiado pedirle que compartiera eso conmigo.

Ken cortó de inmediato esa cadena de pensamientos sin hacerme sentir estúpida por pensar en esas cosas. Comprendía que me sintiera así, pero me dijo que el hecho de que tuviera cáncer no modificaba nada. <<Te he buscado desde siempre y estoy muy contento de haberte encontrado. Esto no es importante. Nunca te abandonaré. Estaré siempre contigo. No eres un objeto estropeado, eres mi esposa, mi compañera del alma, la luz de mi vida>>. No iba a dejarme sola, ni siquiera se le había ocurrido. Así estaban las cosas. No cabía duda de que estaría conmigo en cualquier circunstancia, como pude comprobar durante los largos meses que siguieron. ¿Qué hubiera ocurrido si se hubiera dejado convencer para no acompañarme al hospital?

Recuerdo que volvimos a casa en coche. Durante el trayecto Ken me preguntó si me sentía avergonzada de tener cáncer. Le dije que no. No sentía que se tratará de mi culpa, sino más bien del reparto de suerte que nos aflige en estos tiempos modernos: uno de cada cuatro habitantes de los Estados Unidos contrae cáncer y una de cada diez mujeres tiene cáncer de mama... aunque a la mayoría se les presenta a edad avanzada. Las revisiones no suelen incluir el chequeo de cáncer de mama antes de los treinta y cinco años. Y yo tenía treinta y seis; justamente acababa de cruzar la línea divisoria. Nunca había oído que los pechos grandes y prominentes implicaran mayor riesgo. Tener un hijo antes de los treinta parece conferir una cierta protección... aunque, tal y como se había desarrollado mi vida, no había tenido ninguna oportunidad al respecto. Me puedo imaginar un manual de consejos prácticos para niñas potencialmente pechugonas. Al revisar el índice aparecería <<Pechos: precauciones a tomar>> y, en el capítulo correspondiente, junto con las correspondientes advertencias de senos que

operan en las aglomeraciones callejeras, etcétera, una recomendación subrayada diría: <<Se aconseja utilizarlos para su propósito original antes de los treinta años>>.

Volvimos a nuestra casa de Muir Beach sólo para encontrarnos afrontando la difícil tarea de pasar la noche contestando al teléfono.

Al llegar a casa me ovillé en el sofá y me puse a llorar. Las lágrimas me brotaban tan automáticamente como el temblor de rodillas, constituyendo una respuesta refleja a la palabra CPANCER, la única respuesta sana y apropiada. Simplemente me senté y lloré mientras Ken llamaba a familiares y amigos para darles la mala noticia. Unas veces sollozaba, otras las lágrimas brotaban pasudas pero interminables. No me encontraba en condiciones de hablar con nadie. Ken iba y venía, abrazándome, hablando por teléfono, abrazándome, hablando por teléfono.

Al cabo de un rato algo cambió y la autocompasión desapareció. El martilleo CÁNCER-CÁNCER-CÁNCER que resonaba en mi cabeza iba disminuyendo de intensidad. Las lágrimas dejaron de ser satisfactorias, como ocurre cuando comes muchas galletas y de repente pierden su sabor. Para cuando Ken estaba haciendo las últimas llamadas me sentí lo bastante sosegada como para hablar un poco por teléfono. Eso me sentó mejor que seguir sentada en el sofá como una especie de bulto húmedo y goteante. La pregunta inicial <<¿Por qué a mí?>> iba perdiendo fuerza y fue reemplazada por un <<¿Y ahora qué?

Las escenas congeladas seguían sucediéndose espasmódicamente, lentamente, dolorosamente, nítidamente. Llamaron varias veces el hospital, siempre con peores noticias. El

tumor era muy grande, 2'5 centímetros, lo cual implicaba que técnicamente se encontraba dentro de la fase de la segunda categoría, y ello suponía una mayor probabilidad de que existieran ganglios linfáticos afectados. Y, lo que es peor, el informe del patólogo reveló que las células del tumor estaban muy poco diferenciadas (lo cual significaba fundamentalmente que era muy canceroso). En una escala de uno a cuatro, y siendo el valor cuatro la peor situación, Treya tenía un tumor de cuarto grado particularmente maligno, difícil de eliminar y que se reproducía muy rápidamente, aunque lo cierto es que en esos momentos no comprendíamos casi nada de lo que nos explicaban.

Aunque todo discurría con una dolorosa parsimonia, cada escena contenía una intensa densidad de experiencias y una información excesiva, lo que de alguna manera producía la extraña sensación de que las cosas ocurrían muy rápida y, a la vez, muy lentamente. Me sentía como un jugador de béisbol: allí estaba, de pie y con el guante enfundado que se suponía que debía atajar. Pero me arrojaban tantas a la vez que muchas se rebotaban en la cara y en el cuerpo, y caían al suelo mientras yo permanecía de pie con expresión estúpida, como diciendo: <<Oigan amigos, ¿no podrían ir un poco más despacio y darme una oportunidad?>>. Mientras tanto, el teléfono no dejaba de sonar comunicándonos malas noticias.

¿Por qué no llama alguien con alguna buena noticia?, pensé. ¿Es que todavía no es suficiente? Si por lo menos llegara un rayo de esperanza. Con cada nueva llamada me volvía a sumir en la autocompasión. ¿Por qué ha tenido que ocurrirme a mí? Poco a poco, sin embargo, fui reaccionando y al cabo de un tiempo, ya más serena, empecé a aceptar las noticias con mayor objetividad, como simple información. Esto es lo que hay: me han extirpado un tumor de 2'5 centímetros, es un carcinoma maligno y las células están poco diferenciadas.

Eso era todo lo que sabíamos por ahora.

Era tarde. Ken fue a la cocina a preparar algo de té. El mundo reposaba, todo era silencio y las lágrimas retornaron. Lágrimas rendidas, lágrimas desesperadas. Esto era de verdad, era real y me estaba pasando a mí... Ken volvió, me miró, no dijo nada. Se sentó y me rodeó con sus brazos estrechándome contra su pecho; y allí nos quedamos, solos los dos, mirando fijamente hacia la oscuridad sin decir palabra.

CONDENADOS A UN MUNDO DE SIGNIFICADOS

Me despierto súbitamente intranquila y desorientada. Son las tres o las cuatro de la madrugada y algo anda terriblemente mal. Ken respira pesadamente a mi lado. La noche es oscura y serena y puedo ver las estrellas a través de la claraboya. Algo me oprime el corazón y atenaza mi garganta. Tengo miedo. ¿De qué? Advierto que mi mano, apoyada en la parte derecha del pecho, busca por debajo de las vendas y trata de tocar... ¡los puntos! Y el recuerdo... ¡Oh, no, no! Mis ojos se cierran con fuerza, mi rostro se crispa y el miedo anuda mi garganta. Sí, recuerdo; y no quiero recordar, no quiero saber lo que ha ocurrido. Pero ahí está: tengo cáncer. Es el cáncer lo que me despierta en medio de la calma de esta fría noche, la quinta desde la noche de bodas... Tengo cáncer, cáncer de mama. Hace sólo unas

horas que me extirparon un tumor; no era benigno. Tengo cáncer.

Esto es real y me está sucediendo a mí. Estoy tendida en la cama, rígida, impactada, sin querer creer lo que está ocurriendo mientras el mundo sigue silencioso a mi alrededor. Ken está tumbado junto a mí; puedo sentir su reconfortante presencia, cálida y fuerte, pero, de repente, me siento absolutamente sola. Tengo cáncer; tengo cáncer de mama. Sé que es verdad y, al mismo tiempo, no me lo creo. No puedo hacerme a la idea. Y, sin embargo, esa conciencia me despierta en medio de la noche, batiendo mi corazón, estrujando mi garganta, ascendiendo hasta mis ojos donde se derrama en lágrimas. En esa noche callada, inmóvil, mi corazón batiente y la profunda respiración de Ken a mi lado.

Sí, ahí está esa incisión, todavía fresca en mi seno, inconfundible, innegable. No, no puedo dormir; no con esta opresión en la garganta y en el pecho. Mis ojos permanecen cerrados ante una verdad demasiado cruda para ser aceptada. El miedo a lo desconocido crispa todo mi ser. ¿Qué puedo hacer? Me incorporo gateando cuidadosamente sobre Ken, que se remueve un poco y vuelve a conciliar un sueño inquieto. Veo las formas familiares en la penumbra. La casa está fría. Busco mi bata rosa y me envuelvo en su cómoda familiaridad. Es diciembre y en esta casa, situada a orillas del Océano Pacífico, no tenemos calefacción central. Escucho el sonido de las olas de Muir Beach rompiendo a lo lejos, como si fueran un fantasma de la noche. No enciendo el fuego sino que me cubro con una manta para protegerme del frío.

Estoy muy despierta, terriblemente despierta, a solas con mi pesar y con mi miedo. ¿Qué puedo hacer? No tengo hambre; tampoco estoy en condiciones de meditar, y leer me parece irrelevante. De pronto recuerdo el paquete de

información que me dio la enfermera del Centro de Educación Sobre la Salud. Voy a leerlo. Me aferro a él como si fuera algo importante, un salvavidas, algo que quizás pueda calmar mis temores, algo que atenúe la ignorancia que alimenta el miedo.

Me instalo en el sofá y me arrebujó en la manta. Todo está tranquilo y en silencio. ¿Cuántas mujeres –me pregunto– se habrán despertado asoladas en plena noche ante esa misma evidencia? ¿Cuántas se despertaron anoche? ¿Cuántas lo harán mañana? ¿Cuántas habrán escuchado el implacable tamborileo de la palabra CÁNCER. CÁNCER, CÁNCER! Es imposible acallar este sonido. ¡CÁNCER! Todas las voces, las imágenes, las ideas, los temores, las historias, las fotografías, los anuncios, los artículos, las películas y los programas de televisión que mi cultura ha reunido en torno a esta enfermedad –<<la gran C>>– flotan de manera difusa pero contundente y ominosa a mi alrededor. Todo me llena de miedo, dolor e importancia: mala cosa esta <<gran C>>. Quienes padecen de cáncer terminan en su mayor parte muriendo a consecuencia de él; y su muerte suele ser dolorosa, lenta y terrible. Desconozco los detalles –en realidad sé muy pocas cosas sobre el cáncer– pero esas historias me dicen que se trata de algo espantoso, de algo doloroso e incontrolable, de algo incomprensible y poderoso. Y lo peor es el misterioso que lo rodea. Nadie comprende ese crecimiento descontrolado, no hay forma de pararlo ni de encauzarlo; en el mejor de los casos sólo es posible contenerlo. Un crecimiento salvaje, ciego y tan voraz que termina destruyéndose a sí mismo junto con su anfitrión. Ciego, autodestructor y dañino. Nadie sabe lo que es el cáncer, nadie sabe cómo comienza y nadie sabe cómo puede detenerse.

Todas estas ideas bullen en mi interior. Me estremezco levemente y me arrebujo de nuevo en la manta como si así pudiera protegerme de esa cosa terrible. Pero el cáncer está dentro de mí, ha estado ahí mientras me sentía tan bien, ha ocurrido conmigo doce millas por semanas, se ha nutrido de alimentos sanos, ensaladas crudas y verduras al vapor; me ha acompañado cuando meditaba con regularidad, cuando estudiaba y cuando llevaba una vida tranquila. ¿Quién puede entenderlo? ¿Por qué ahora? ¿Por qué a mí? ¿Por qué a cualquiera?

Estoy cansada en el sofá, cubierta con una manta, con todos esos documentos y folletos apoyados en el regazo. Me sumerjo en ellos, obsesionada por el deseo de comprender. ¿Hay algo más aparte de las historias que me cuenta mi cultura? Quizá lo haya. Sé que la ignorancia alimenta el miedo y que las tinieblas acrecientan mis temores, de modo que me pongo a leer. Leo sobre la mujer que descubrió que tenía un bulto del tamaño de una semilla de manzana (¡el mío tenía casi dos centímetros y medio!). Leo que hay niños que padecen leucemia. ¿Cómo puede ocurrir algo así? ¿Cómo puede haber niños que sufran tanto? Leo sobre cánceres cuya existencia ni siquiera sospechaba y sobre cirugía, quimioterapia y radiaciones. Leo los índices de supervivencia, esas cifras cruciales para los pacientes cancerosos; estadísticas que representan gente, personas, seres humanos como yo. Al cabo de cinco años sobrevive un tanto por ciento y otro tanto por ciento muere. ¿En qué grupo entraré yo? ¿De qué porcentaje formaré parte? Quisiera saberlo ahora. No puedo soportar esta incertidumbre, esta sospecha que llena de sombras la noche, esta inquietud que me correo en la oscuridad. Quisiera saberlo ahora mismo. ¿Debo prepararme para vivir o debo prepararme para morir?

Lo ignoro, y sé que nadie podrá aclararme esa duda. Nadie puede decírmelo. Pueden darme cifras, pero nadie puede responder a ciencia cierta a mi pregunta.

Me zambullo por completo en las palabras, en las imágenes y en las cifras. Todos esos datos me mantienen ocupada y evitan que mi gente revolotee a su antojo entre sus propios temores. Miro las fotografías a todo color que reproducen a pacientes tumbados en la mesa de operaciones, pacientes que se hallan debajo de enormes aparatos, pacientes que charlan con médicos de apariencia preocupada, pacientes sonrientes que posan ante la cámara con todos sus familiares... Pronto seré uno de ellos; estoy a punto de convertirme en una paciente, en un dato más en las estadísticas sobre el cáncer. A mí también me harán todas esas cosas, igual que se las han hecho a tantos otros. No soy la única, las imágenes lo dejan sumamente claro. Hay mucha gente implicada en la <<lucha contra el cáncer>>, una guerra que ahora se libra dentro de mi propio cuerpo.

La lectura me apacigua. Esta información nocturna es una especie de tabla que mantiene salvo de miedos y preocupaciones inútiles. Como acaba de comprobar –y como comprobaría en muchas ocasiones futuras –la información es la mejor terapia en momentos así. Cuanto más supiera más segura me sentiría, aun cuando se tratará de malas noticias. La ignorancia me aterroriza pero el conocimiento me tranquiliza. Lo peor de todo es la ignorancia... Decididamente, lo peor de todo es no saber.

Vuelvo a la cama y me aproximo a la tibieza del cuero de Ken. Está despierto, mirando en silencio el firmamento: –No voy a dejarte, ¿sabes?

–Lo sé –respondió.

-Creo firmemente que podemos solucionarlo, cariño. Sólo tenemos que decidir qué diablos vamos a hacer...

Como comprendió Treya, nuestro problema inmediato no era el cáncer: era la información. Y lo primero que aprendes de la información sobre el cáncer es que, básicamente, nada es verdad.

Me explicaré. Ante cualquier indisposición, las personas se enfrentan a dos ámbitos muy diferentes. El primero es el del propio proceso patológico como tal, tanto si trata de una fractura ósea, una gripe, un ataque cardíaco o un tumor maligno. Este aspecto de la indisposición es lo que llamamos <<dolencia>>. El cáncer, por ejemplo, es una dolencia, una disfunción específica que posee dimensiones científicas y médicas mu y concretas. Al igual que una montaña no es ni mala ni buena sino que simplemente es, la dolencia, en sí misma, carece de principios morales: no es ni verdadera ni falsa, ni buena, ni mala; simplemente, es.

Pero, en segundo lugar, la persona debe también afrontar el trato que su sociedad o cultura dan a esa dolencia: todos los prejuicios, los temores —fundados o infundados— las expectativas, los mitos, las historias, los valores y los significados que una determinada sociedad atribuye a cada afección. Este aspecto de la indisposición se denomina <<enfermedad>>. En este sentido, el cáncer no es tan sólo una dolencia, un mero fenómeno científico y médico, sino que es también una verdadera enfermedad, un fenómeno preñado de significados culturales y sociales. Así pues, la ciencia nos dice cuándo y cómo padecemos una dolencia, pero es la cultura —o subcultura— en la que nos hallamos inmersos la que nos dice cuándo y cómo estamos enfermos.

Esta situación no es forzosa, necesaria ni especialmente mala, puesto que si una cultura trata a una determinada enfermedad con comprensión y compasión, entonces la enfermedad deviene un desafío, una crisis curativa, una oportunidad para el crecimiento. Desde este punto de vista estar «enfermo» no es una condena ni un

juicio moral, sino un momento concreto dentro de un proceso más o menos largo de curación y recuperación. Así pues, cuando una enfermedad se enfoca positivamente y en términos de comprensión y apoyo, la dolencia tiene muchas más posibilidades de curación y el sujeto en cuestión puede crecer y enriquecerse interiormente a lo largo del proceso.

Las personas —hombres y mujeres— estamos condenados a un mundo de significados, condenados a la creación de juicios y valores. No basta con saber *que* tengo una indisposición, *que* tener una indisposición es mi dolencia, sino que también necesito saber *por qué* tengo esa indisposición: ¿Por qué yo? ¿Cuál es el significado de todo esto? ¿Qué fue lo que hice mal? ¿Por qué sucedió todo esto? En otras palabras: necesito otorgar algún sentido, algún *significado* a esa dolencia. Y, para ello, dependo básica y fundamentalmente de la sociedad, de todas las historias, valores y significados que mi cultura atribuye a esa indisposición en particular. En este sentido, la enfermedad —a diferencia de la dolencia— está fundamentalmente definida por la sociedad y la cultura o la subcultura dentro de la cual vivo.

Veamos, por ejemplo, lo que ocurre con la gonorrea. En cuanto dolencia, la gonorrea es algo limpio y claro: una infección de la mucosa que reviste el tracto genito-urinario, que se transmite por contacto sexual con una persona infectada y que responde muy positivamente al tratamiento con antibióticos, especialmente la penicilina.

Esto es la gonorrea como dolencia, como un asunto estrictamente médico. Pero lo cierto es que nuestra sociedad incorpora multitud de significados y juicios sobre la gonorrea como dolencia, parte de lo cual es verdad y, sin embargo, otra gran parte es falsa y cruel. En este sentido, la gonorrea es una indisposición moral. Quienes la contraen son sucios, perversos o moralmente degenerados y arrostran el justo castigo que merece su inmoralidad.

Así que mucho después de que la penicilina haya destruido la dolencia todavía puede seguir existiendo la enfermedad; y los juicios, los prejuicios y las condenas de la sociedad siguen devorando el alma de la persona al igual que las bacterias devoraban anteriormente su cuerpo: «Soy una persona aborrecible, soy malo, soy abominable...».

Por consiguiente, trato de *explicarme* la dolencia (en este caso una infección genito-urinaria causada por la *Neisseria gonorrhoeae*) a través de la ciencia, pero intento *comprender* el significado de la enfermedad a través de la sociedad (así, tener gonorrea significa que soy moralmente reprochable). Sea cual fuere la cultura o subcultura a la que pertenezco, me encontraré con una amplia gama de significados, de valoraciones y de juicios sobre mi dolencia; y en la medida en que estoy *dentro* de una determinada cultura, los significados y juicios de esa cultura están *dentro* de mí, internalizados, inseparablemente entrelazados con todo aquello en que me baso para comprenderme a mí mismo y a mi enfermedad. Y la cuestión es que el significado de esa enfermedad —ya sea positivo o negativo, redentor o punitivo, compasivo o condenatorio— puede tener un enorme impacto sobre mí y sobre el curso de mi indisposición. En este sentido, la enfermedad suele ser más destructiva que la propia dolencia.

Lo más lamentable, sin embargo, es el hecho de que una sociedad juzga negativamente una determinada dolencia —es decir, considera que es «mala»— basada en el miedo y la ignorancia. Antes de que se descubriera que la gota es una dolencia hereditaria se consideraba que se trataba de una debilidad moral. De este modo una dolencia nada censurable se convirtió en una enfermedad debida a la flaqueza, y ello a causa de carecer de una información científica precisa. Del mismo modo, antes de que se descubriera que la tuberculosis era causada por un bacilo se pensaba que era un proceso de «consumción» por el cual una persona de carácter débil terminaba

«consumiéndose» lentamente. Y así, una dolencia de origen bacteriano se convertía en una enfermedad propia de la debilidad de carácter. Y antes aún, las plagas y el hambre se consideraban el fruto de la intervención directa de un Dios vengativo que castigaba a un determinado pueblo por los pecados cometidos por toda la colectividad.

Condenados, como estamos, a un mundo de significados, preferimos sobrellevar el peso de un significado dañino y negativo antes que no tener significado alguno. Así pues, siempre que la dolencia golpea disponemos de la sociedad con su enorme provisión de significados y juicios previamente confeccionados a través de los cuales el individuo tratará de comprender su propia enfermedad. Y aun cuando eventualmente la sociedad ignore la verdadera causa de una dolencia, la mera ignorancia engendra temores, que a su vez generan juicios negativos sobre el carácter de quien ha sido lo bastante desafortunado como para contraer la dolencia. La persona, entonces, no sólo padece una dolencia sino que tiene una enfermedad; y esa enfermedad, definida por los juicios de valor de la sociedad, suele convertirse en una profecía que se satisface y se demuestra a sí misma. ¿Por qué estoy enfermo? ¿Por qué yo?: porque has sido malo. Pero, ¿por qué sabes que he sido malo?: porque estás enfermo.

En otras palabras: cuanto menos se comprenden las causas médicas de una determinada dolencia, más se tiende a considerarla como una enfermedad rodeada de mitos y metáforas inconexas; y cuanto más tiende a ser tratada como una enfermedad debida a una debilidad de carácter o a defectos morales del individuo afectado, más se interpreta erróneamente como una enfermedad del alma, un defecto de la personalidad o el resultado de una debilidad moral.

Obviamente, hay ciertos casos en que la debilidad moral o la flaqueza de la voluntad (el hecho de no querer dejar de fumar, por ejemplo) y determinados factores de la personalidad (como la

depresión) pueden contribuir directamente a la enfermedad. Como veremos más adelante, en algunas dolencias los factores mentales y emocionales desempeñan un papel fundamental. Pero esto es algo completamente diferente que el hecho de contraer una dolencia — originada por causas clínicas importantes— que rápidamente se malinterpreta, por ignorancia y falta de información, como el fruto de un defecto o una debilidad moral. Este es un ejemplo sencillo de cómo la sociedad trata de comprender la dolencia de la persona por medio de la condenación de su alma.

El cáncer es una disfunción, una dolencia sobre la que sabemos muy poco (y sobre la que prácticamente ignoramos todo acerca de la forma de curarla). Esta es la razón por la que en torno a ella se tejan todo tipo de mitos y de historias. Así, siendo ya de por sí difícil comprender el cáncer como dolencia, como enfermedad ha adquirido proporciones pavorosas convirtiéndose en algo completamente desbordante.

Lo primero que conviene hacer cuando se padece cáncer es comprender que casi toda la información disponible está plagada de mitos y de cuentos. Y como hasta ahora la ciencia médica no ha podido explicar sus causas y su posible curación, también la propia medicina está contaminada por todo tipo de mitos.

Veamos un ejemplo. La campaña publicitaria de la National Cancer Association afirma que «la mitad de los cánceres actuales son curables». El hecho, sin embargo, es que a pesar de la tan cacareada «lucha contra el cáncer» y de las sofisticadas técnicas quirúrgicas, de radioterapia y de quimioterapia de que disponemos en la actualidad, en los últimos cuarenta años no se ha detectado ningún aumento significativo en el índice de supervivencia de los afectados. Cabe señalar, no obstante, la notable excepción de los cánceres de sangre —la enfermedad de Hodgkin y la leucemia— que parecen responder bien a la quimioterapia. El patético dos por ciento aproximadamente de aumento de los índices de supervivencia

para el resto de los cánceres parece deberse fundamentalmente a la detección precoz; en el resto de los casos los índices de mejora no parecen haber aumentado ni un ápice. En cuanto al cáncer de mama, en realidad los índices de supervivencia ¡incluso han descendido!¹

El hecho es que, a pesar de que los médicos conocen perfectamente todas estas estadísticas, raramente las admiten. Debo decir en favor de Peter Richards, sin embargo, que él sí lo hizo con Treya y conmigo: «Si estudian las estadísticas de cáncer de las últimas cuatro décadas observarán que ninguno de nuestros tratamientos ha podido aumentar los índices de supervivencia de los pacientes. Es como si una célula cancerosa tuviera escrita una fecha determinada desde el momento en que se activa en tu cuerpo (es decir, la fecha en la que morirás). A veces podemos minorar por un tiempo la expresión de la disfunción, pero todavía no podemos cambiar esta fecha. Si una célula cancerosa tiene escrita la fecha de cinco años, entonces podemos conseguir que la persona pueda seguir activa y en bastante buena forma durante casi esos cinco años, pero ninguno de nuestros tratamientos parece aumentar ese lapso de tiempo. A ello se debe que los índices de supervivencia no hayan mejorado en casi cuarenta años. Se requiere de unos avances importantísimos a nivel bioquímico-genético para que se produzca un progreso real en el tratamiento del cáncer».

Así pues, ¿qué es lo que suele hacer un médico? Sabe que las intervenciones médicas clásicas —cirugía, quimioterapia, radiación— no son muy eficaces, pero obviamente tiene que hacer algo. Así que como no puede controlar realmente la dolencia, lo que

¹ Según el *New York Times* del 24 de abril de 1988: <<Las estadísticas presentadas recientemente sugieren que, lejos de estar ganando la guerra contra el cáncer de mama, quizás estemos perdiendo terreno... Las mujeres de más de 50 años no sobreviven más a la enfermedad de nuestros días que hace una década y el índice de mortalidad en mujeres de menos de 50 años en un 5 por ciento mayor en 1985 que en 1975>>.

hace es tratar de controlar la enfermedad. Es decir, intenta definir el *significado* de la disfunción prescribiendo la forma en que el paciente debe pensar sobre el cáncer: que se trata de una entidad que el científico-doctor comprende y puede tratar médicamente, y que cualquier otra forma de abordarla es inútil e incluso contraproducente.

Esto significa que el médico prescribirá, por ejemplo, un tratamiento de quimioterapia *aun a sabiendas de que no funcionará*; práctica muy corriente cuyo descubrimiento nos conmocionó tremendamente a Treya y a mí. En un texto muy autorizado y respetado sobre el cáncer —*La célula rebelde*, del Dr. Victor Richards (curiosamente, el padre de Peter Richards)— se explica detenidamente por qué en multitud de casos la quimioterapia no funciona, para afirmar a continuación que, no obstante, su prescripción debe mantenerse en esos casos. ¿Por qué? Pues porque, en su opinión, «mantiene al paciente orientado hacia las autoridades médicas competentes». Para decirlo crudamente, esta actuación mantiene al paciente orientado hacia la medicina *ortodoxa* —aun cuando en su caso ésta sea ineficaz— y le impide buscar otro tipo de tratamientos alternativos.

Pero esto, obviamente, *no es* tratar la dolencia; esto es tratar la enfermedad. Es un intento de controlar la forma en que el paciente comprende la afección y, con ello, controlar los tipos de tratamiento hacia los que debe encaminarse. La cuestión es que el tratamiento no actúa significativamente sobre la dolencia, aunque sí incide, no obstante, sobre la enfermedad; o, mejor dicho, sobre cómo *se orienta* el paciente hacia ésta, es decir, hacia el tipo de autoridades a las que prestará atención y el tipo de medicina que aceptará.

A una buena amiga nuestra que padece de cáncer avanzado los médicos le recomendaron encarecidamente someterse a otra fase de quimioterapia muy intensa, y le dijeron que, si seguía sus

indicaciones y se sometía a quimioterapia, podía esperar vivir un promedio de doce meses. Tras escuchar eso, finalmente se atrevió a preguntar: «Entonces, ¿cuánto tiempo puedo vivir sin quimioterapia?». La respuesta fue contundente: catorce meses. A pesar de todo, la recomendación médica fue que se sometiera a quimioterapia. (Quienes no han pasado por este trance tendrán dificultades para comprender que este tipo de cosas están sucediendo continuamente, lo cual es una clara evidencia de cuán confiadamente aceptamos la interpretación de la medicina ortodoxa y su «tratamiento» de las enfermedades.)

Debo decir que no culpo a los médicos por esto, ya que en gran medida se encuentran impotentes ante las expectativas desesperadas de los pacientes. De hecho, no conozco un solo médico que haya tratado de manipular a un paciente con mala intención, y no me cabe la menor duda de que los médicos son hombres y mujeres muy honestos que hacen cuanto está en sus manos aun en las circunstancias más adversas, encontrándose en muchas ocasiones tan impotentes como los mismos pacientes. Lo que ocurre es que, si bien la dolencia es una entidad nítidamente definida, la enfermedad, en cambio, es una religión. Y, dado que el cáncer no suele responder positivamente a los tratamientos, los médicos se ven obligados a tratarlo como una enfermedad y, por tanto, a desempeñar el papel de sacerdotes, un papel para el que no se hallan ni capacitados ni preparados: en una democracia de enfermos, el médico es elegido sumo sacerdote a instancias de la población de pacientes.

De este modo hemos retomado a nuestro punto de partida: gran parte de la información que nos dan los médicos sobre el cáncer está repleta de mitos, y ello debido a que se ven obligados a actuar no solamente como médicos sino también como sacerdotes, es decir, como manipuladores del *significado* que tiene la enfermedad. Es como si los médicos no sólo dispensaran ciencia,

sino también religión. Es como si dijeran: siga mi tratamiento y se salvará; busque tratamiento en otra parte y se condenará.

Y así, desde esa horrible primera semana —la semana siguiente al diagnóstico original y antes de que Treya comenzará a tratarse— y durante un período que se extendió inexorablemente los siguientes cinco años, este fue el conflicto con el que *siempre* nos topamos: la necesidad de separar lo que es la dolencia del cáncer de lo que es la enfermedad del cáncer, intentando encontrar la mejor forma de *tratar* la una y la forma más cuerda de *comprender* la otra.

En lo que a la dolencia en sí se refiere, Treya y yo iniciamos un frenético estudio de la oncología, de manera que desde la misma noche del fatídico diagnóstico, comenzamos a leer todo lo que caía en nuestras manos. Al terminar la semana habíamos devorado más de tres docenas de libros (textos médicos en su mayoría, y descripciones más populares los demás) y otros tantos artículos periodísticos. Queríamos tener una información lo más detallada posible y tanta como hubiera disponible. Por desgracia, gran parte de la información sobre la investigación científica del cáncer —que por otra parte, cambia a una velocidad pasmosa— no es concluyente y resulta, por tanto, descorazonadora.

También iniciamos en ese entonces una indagación completa sobre todos los tratamientos alternativos a los que tuvimos acceso: la macrobiótica, la dieta de Gerson y el tratamiento de las enzimas de Kelley; leímos a Burton y a Burzynski; hicimos incursiones entre los curanderos, la cirugía psíquica, Livingston-Wheeler, Hoxsey, el laetril, las megavitaminas, la inmunoterapia, la visualización, la acupuntura, las afirmaciones y todo lo demás (gran parte de lo cual se describe más adelante). Y, si bien la mayor parte de la información científico-médica resulta poco concluyente o francamente negativa, la «información» alternativa, por su parte, es generalmente anecdótica y sistemáticamente optimista. Leyendo la literatura alternativa se tiene la mareante sensación de que *cualquier*

paciente tratado por la medicina ortodoxa acaba muriendo, mientras que *cualquiera* que sea tratado por la medicina alternativa sigue viviendo (exceptuando, claro está, los que *primero* fueron tratados por los métodos ortodoxos, que obviamente siempre terminan muriendo). Uno pronto termina advirtiendo que, aparte de los beneficios genuinos que supongan las medicinas alternativas para el tratamiento de la *dolencia* del cáncer (que no son pocos, como luego veremos), lo que éstas encaran fundamentalmente es el tratamiento de la *enfermedad* del cáncer, proporcionando un significado positivo, apoyo moral y, sobre todo, esperanza a quienes han sido golpeados por la dolencia.

En resumen: las medicinas alternativas actúan mayormente desde una perspectiva religiosa, y no desde una competencia médica. Por lo cual, este tipo de literatura no aporta virtualmente ningún estudio científico, pero sí cientos de *testimonios*.

Así pues, nuestra primera tarea consistió en bucear en toda esa literatura —tanto la ortodoxa como la alternativa— tratando de extraer de entre toda la propaganda al menos un puñado de hechos comprobados en que apoyamos.

La segunda tarea que afrontamos fue la de tratar el cáncer como enfermedad, intentando comprender los distintos significados y juicios que nuestras diferentes culturas y subculturas asocian a esta dolencia; o, dicho en palabras de Treya, intentamos afrontar «ese cúmulo de voces, imágenes, ideas, temores, historias, fotografías, anuncios, artículos, películas, programas de televisión... todo ello una niebla difusa y amorfa, pero densa y ominosa... rebosante de miedo y dolor y desesperanza».

Y no sólo es la sociedad en general la que suministra las diversas historias. Treya y yo nos abrimos a diferentes culturas y subculturas, cada una de las cuales tenía algo muy definido que decir al respecto. Veamos algunas de ellas:

1. *Cristiana*. Su mensaje fundamentalista es que la enfermedad es básicamente un castigo de Dios por algún tipo de pecado, de modo que cuanto peor es la enfermedad, más inconfesable debe haber sido el pecado cometido.

2. *Nueva Era*. La enfermedad es una lección. En este sentido, es una oportunidad para aprender algo que nos es necesario para poder proseguir nuestro desarrollo y evolución personal. La mente es la única causante de la enfermedad y, por tanto, la única que puede curarla. Este punto de vista constituye una versión postmoderna y «yuppy» de la ciencia cristiana.

3. *Médica*. La enfermedad es fundamentalmente un trastorno biofísico causado por factores biofísicos (desde los virus hasta los traumas, la predisposición biogenética y los agentes ambientales de secundenantes). En virtud de este punto de vista, el tratamiento psicológico y espiritual suele ser irrelevante y es por ello que en muchos casos los tratamientos alternativos pueden obstaculizar que se obtenga la atención médica correcta.

4. *Kármica*. La enfermedad es el fruto de un karma negativo; es decir, de alguna acción negativa realizada en el pasado y cuya consecuencia padecemos actualmente. Desde este enfoque, la enfermedad es «mala» en el sentido de que representa una falta de virtud en el pasado, pero «buena» en cuanto que el proceso de la enfermedad quema y purifica la deuda pendiente; se trata de una purgación, de una limpieza.

5. *Psicológica*. Como Woody Allen dijo en cierta ocasión: «Yo no me enfado; simplemente desarrollo tumores». La idea —cuando menos según la psicología popular— es que las emociones reprimidas provocan enfermedades y su forma extrema es que la enfermedad responde a un deseo de muerte.

6. *Gnóstica*. La enfermedad es una ilusión. Todas las manifestaciones del universo son un sueño, una ilusión. De este modo, uno sólo se libera de la enfermedad cuando se libera de todas

las manifestaciones ilusorias, cuando despierta del sueño y descubre la realidad del Uno que se halla más allá del universo manifestado. El Espíritu es la única realidad y en el Espíritu no hay enfermedad. Se trata de una versión extrema y algo excéntrica del misticismo.

7. *Existencial*. La enfermedad en sí carece de significado. Por consiguiente, puede adoptar cualquier significado que yo elija darle, siendo yo el único responsable de esta elección. Los hombres y mujeres son finitos y mortales y la respuesta auténtica es aceptar la enfermedad como parte de esa finitud personal, aun cuando la imbuamos de un significado personal.

8. *Holística*. La enfermedad es el producto de un conjunto de factores —tanto físicos, como emocionales, mentales y espirituales— ninguno de los cuales puede ignorarse ni considerarse aisladamente. Desde este punto de vista, el tratamiento debe tener en cuenta todas estas dimensiones (aunque en la práctica esto se traduce en la renuncia a un tratamiento ortodoxo, aun cuando pudiera ser de cierta ayuda).

9. *Mágica*. La enfermedad es una retribución. «Me merezco esto porque he deseado la muerte de fulano de tal», o «Mejor no destacar demasiado, porque me puede pasar algo malo», o «Si me ocurren muchas cosas buenas luego deberá pasarme algo malo», y así sucesivamente.

10. *Budista*. La enfermedad constituye una parte ineludible del mundo manifestado. Preguntarse por qué hay enfermedades es lo mismo que preguntarse por qué hay aire. El nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte son las marcas de este mundo caracterizado por la impermanencia, el sufrimiento y el desinterés. Sólo la iluminación y la conciencia pura del nirvana nos permite trascender la enfermedad, porque entonces se trasciende también todo el mundo fenoménico.

11. *Científico*. Cualquier enfermedad tiene una causa —o un conjunto de causas— concretas. Algunas de ellas están

determinadas, otras, en cambio, son casuales o debidas al azar. En ambos casos, la enfermedad no tiene ningún «significado» porque es el mero fruto de la casualidad o la necesidad.

Los hombres y mujeres estamos inmersos en un océano de significado y Treya y yo estábamos a punto de ahogarnos en él. Ya desde ese primer día, mientras la llevaba de regreso a casa, los distintos significados nos inundaban casi sofocando a Treya.

¿Y cuál era el significado simbólico para mí, personalmente, del hecho de tener esa célula —ahora ya una larga colección de ellas— en mi seno derecho? Mientras Ken conducía no podía pensar en otra cosa. La velocidad de reproducción de esas células es tan elevada que no se sabe cuándo o cómo puede detenerse. Se trata de un crecimiento celular que se nutre de los tejidos adyacentes y que puede expandirse a través de los sistemas sanguíneo o linfático: las células producidas pueden propagarse a otras partes si mi sistema inmunológico no logra desactivarlas. Si no hago nada seguramente terminará matándome. ¿Se tratará de algún misterioso deseo de muerte? ¿Acaso he sido demasiado dura conmigo misma? ¿Acaso he sido tan autocrítica como para que ese odio secreto termine matándome? ¿O, por el contrario, será que he sido demasiado buena, que he reprimido tanto mi ira y mis críticas hacia los demás como para que toda esa agresividad termine manifestándose con estos síntomas físicos? ¿Se trata de un castigo por haber disfrutado de tantas cosas buenas en la vida: una familia verdaderamente encantadora, una esmerada educación, inteligencia, belleza y este marido fantástico que supera todos mis sueños? ¿Es que acaso el hecho de disfrutar de tantas cosas desencadena algún tipo de adversidad? ¿Es, quizá, el fruto del karma acumulado en alguna vida anterior?

¿Encierra esta experiencia alguna lección que debo aprender o es acaso el empujón que me faltaba para avanzar en mi evolución espiritual? ¿Será posible que, después de todos estos años de ansiosa búsqueda en pos de la tarea de mi vida, el hecho de contraer cáncer contenga —si soy capaz de reconocerla— la semilla de esta tarea?

Volveremos de nuevo sobre este tema una y otra vez, siempre en pos del significado de contraer cáncer, un tema sobre el cual todo el mundo tiene una teoría. Esta cuestión aparecía súbitamente en todas partes, siempre flotando en el ambiente, al punto de llegar a ser el tema dominante —indeseado pero ineludible— de nuestras vidas, algo ante lo cual la importancia de todo lo demás palidecía. Tratar la dolencia nos ocupaba unos cuantos días al mes, pero tratar la enfermedad era un trabajo permanente que no podíamos obviar y que impregnaba todas las facetas de nuestra vida, de nuestro trabajo, de nuestros juegos y de nuestros sueños impidiéndonos olvidar. Se despertaba con nosotros ya desde primera hora de la mañana, sonriente, como una calavera que exhibe su mueca en el banquete, como un recordatorio constante de esa célula díscola que había penetrado en el cuerpo de Treya, la célula con una fecha inscrita.

—¿Qué piensas al respecto? —pregunté finalmente a Ken. Hacía un par de días que me habían diagnosticado el cáncer y estábamos almorzando entre dos citas con los médicos.

—¿Por qué crees que contraí cáncer? Ya sé que todo esto es una aplicación simplista de la idea de que la mente afecta el cuerpo, ¡pero el miedo que tengo al cáncer no me permite hacer distinciones sutiles! Si considero la hipótesis de que el cáncer tiene un origen emocional —y no ambiental o genético— me resulta difícil no sentirme culpable de algo.

Siento como si, en algún sentido, hubiera hecho algo mal, como si hubiera pensado o hubiera sentido erróneamente. A veces me pregunto si los demás elaborarán también teorías sobre la causa de mi cáncer. Quizá crean que reprimo demasiado mis emociones, que soy muy reservada o que soy demasiado fría. Quizás, por el contrario, opinen que soy demasiado obediente, demasiado amable, demasiado <<buena>>, en definitiva. A lo mejor es que estaba demasiado confiada, demasiado satisfecha de mi vida y necesita alguna experiencia difícil. No me encuentra tan mal como esa mujer de la que me comentaron que se sintió fracasada al contraer cáncer, pero creo comprender lo que sentía. <<¿Qué piensas tú?>>. <<¡Diablos, cariño, no sé qué pensar! ¿Por qué no haces una lista? Intenta hacerla ahora mismo. Escribe todas las cosas que piensas que contribuyeron a tu cáncer>>.

De modo que, mientras esperaba que me sirvieran un plato de sopa de verduras, elaboré la siguiente lista:

- Reprimir las emociones, especialmente la ira y la tristeza.
- Una crisis depresiva con mucha tensión que atravesé hace unos años y que duró un par de meses durante los cuales lloraba casi a diario.
- Ser demasiado autocrítica.
- Mucha grasa animal y mucho café en mi dieta de adolescente.
- Preocuparme por buscar el sentido de mi vida. La presión interna por encontrar mi verdadera vocación.
- La soledad y la impotencia que experimenté cuando, siendo niña, me sentía aislada y era incapaz de expresar mis sentimientos.

- La tendencia constante a ser autónoma, independiente y a tenerlo todo bajo control.

- El haber sido incapaz de poner más energía en seguir un camino espiritual, como la meditación, cuando ese era mi objetivo fundamental.

- Haber tardado tanto en conocer a Ken.

—Bueno. Y tú, ¿qué piensas? Todavía no has dicho nada.

Ken miró la lista y dijo:

—Ah, querida, la que más me gusta es la última. Bueno, en serio, ¿qué es lo que pienso? Pienso que el cáncer se debe a una docena de cosas diferentes. Como diría Frances [Vaughan], los seres humanos tienen una dimensión física, una dimensión emocional, una dimensión mental, una dimensión existencial y una dimensión espiritual y creo que los problemas en cualquiera de esos niveles pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad. Las causas físicas son: la dieta, las toxinas del medio ambiente, las radiaciones, el tabaco, la predisposición genética y demás. Las causas emocionales son: la depresión, el autocontrol demasiado estricto y la independencia exagerada. Las mentales son: la autocrítica continua, la visión pesimista constante y, en particular, la depresión, que parece incidir directamente en el sistema inmunológico. Las existenciales: el miedo exagerado a la muerte, que a su vez produce un miedo exagerado a la vida. Las espirituales son: no haber escuchado nuestra propia voz interior.

—Es muy posible que todos esos factores concurren en el desarrollo de la enfermedad física. Pero mi problema es que no sé cómo ponderarlos. A los factores mentales o psicológicos, ¿les corresponderá un 60% o sólo un 2%? Ese es el asunto. Eso es lo que me preocupa. En este momento, me atrevería a decir que el cáncer depende en un 30% de

causas genéticas, en un 55% de influencias del entorno (la bebida, el tabaco, las grasas, las fibras y las toxinas de la dieta alimenticia, la luz del sol, las radiaciones electromagnéticas, etcétera) y el 15% restante de todo lo demás (los aspectos emocionales, mentales, existenciales y espirituales). Pero entonces, si esto es cierto, las causas físicas constituyen aproximadamente el 85%.

Me trajeron la sopa.

—En realidad, todo esto no tendría mucha importancia si no fuera porque tengo miedo de ser yo misma la responsable de mi cáncer y estar causándomelo continuamente de una u otra forma. ¿Para qué seguir entonces un tratamiento? Casi desearía considerarlo como fruto del azar, como una predisposición genética, como el efecto de un tratamiento radiológico en mi infancia o la consecuencia de haber vivido cerca de un vertedero de residuos tóxicos, por ejemplo. Y tengo miedo: miedo a deprimirme porque si disminuyen mis ganas de vivir puede que se reduzca también la tasa de glóbulos blancos de mi sangre; miedo de imaginarme una escena de muerte en la cama de un hospital porque entonces puedo estar alimentando —casi diría «creando»— este tipo de desenlace. Y no puedo sacarme de la cabeza un torbellino de preguntas: ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Es que, en cierto modo, no quiero vivir? ¿Es que mi voluntad ya no es lo suficientemente fuerte? ¿Me estoy castigando por algo? Comencé entonces a sollozar sobre la sopa. Ken acercó su silla y me ayudó a superar la situación.

—A que está buenísima la sopa...

—No quiero que te preocupes por mí —le respondí finalmente.

—Cielo, mientras respires y llores no me preocuparé por ti. Sólo me preocuparé si dejas de hacerlo.

—Estoy asustada. ¿Qué debo hacer? ¿Acaso tengo que cambiar algo? Quiero que me digas sinceramente lo que piensas al respecto.

—Ignoro cuál es la causa del cáncer y no creo que nadie la conozca. Quienes afirman que el cáncer se debe a las emociones reprimidas, a una baja autoestima o a la apatía espiritual no saben de lo que están hablando. No existen evidencias que respalden estas afirmaciones. Por el contrario, cuando ches ese tipo de argumentos harás bien en sospechar que están tratando de venderte algo. Como nadie sabe cuál es la causa de tu cáncer, yo tampoco sé lo que debes hacer para curarlo. ¿Por qué no tratas, pues, de utilizar el cáncer como una metáfora, como un acicate para cambiar todas las cosas que quieras cambiar de tu vida? En otras palabras, sea cierto o falso que el hecho de reprimir ciertas emociones contribuye a provocar el cáncer, úsalo como un pretexto, como una excusa, como un estímulo para dejar de reprimir esas emociones que de todos modos quieres dejar de reprimir. Sé que los consejos sirven de muy poco en estos casos, pero ¿por qué no te tomas el cáncer como una oportunidad para cambiar todas las cosas que quisieras cambiar?

De pronto me sentí aliviada y empecé a sonreír. Ken agregó:

—Y no las cambies porque creas que produzcan cáncer; eso sólo haría que te sintieras culpable. Simplemente cámbialas porque quieres cambiarlas. No es preciso que el cáncer te diga en qué tienes que trabajar. Eso es algo que tú ya sabes de antemano. Así que pongámonos manos a la obra; hagamos de esto un nuevo comienzo. Yo te ayudaré. Será divertido, de veras. ¿Te parece una bobada? Podríamos llamarlo «Diviértase con el Cáncer» o algo así.

Ambos nos echamos a reír. Pero todo eso tenía sentido y yo me sentí clara y resuelta. Desde luego, y definitivamente, era muy probable que el hecho de adquirir cáncer no tuviera ningún significado «preestablecido», aun cuando las gentes de épocas pretéritas se vieran en verdad arrastradas a interpretaciones de ese tipo. Tampoco me satisfacía particularmente el enfoque médico en general, que lo reduce todo a una combinación aleatoria de diversas circunstancias ambientales (como la dieta, la herencia genética y la contaminación, por ejemplo). Era ésa una explicación adecuada a cierto nivel, y cierta a ese nivel, pero me resultaba demasiado limitada. Yo quería —y necesitaba— que esta experiencia tuviera algún significado y propósito. Y la única forma de lograrlo con alguna certeza radicaba en que yo actuara «como si» los tuviera, en dotar a mi cáncer de un significado a través de mis pensamientos y acciones.

Ni siquiera había decidido qué tratamiento seguir, y de eso se trataba precisamente. No quería limitarme a tratar la dolencia para luego relegarla a un rincón oscuro de mi vida en la esperanza de no tener que volver a abrirlo o hacer alguna otra cosa al respecto nunca más. A partir de ahora el cáncer formaría parte integrante de mi vida, pero no por la necesidad de someterme a chequeos constantes o por la posible recurrencia. Iba a utilizar el cáncer de todas las maneras posibles: filosóficamente, para contemplar la muerte más de cerca, como preparación a encarar la muerte cuando llegara el momento, para descubrir el significado y el propósito de mi vida; espiritualmente, para renovar mi interés por encontrar y seguir una senda contemplativa, una senda —cualquier senda— suficientemente adecuada para mí, abandonando la estéril búsqueda de una «vía perfecta»;

psicológicamente, para ser más amable y amorosa conmigo misma y con los demás, para aprender a expresar mi rabia más fluidamente, para disminuir la férrea defensa de mi intimidad abandonando la tendencia a encerrarme en mí misma; materialmente, para cuidar más mi nutrición comiendo alimentos frescos, sanos e integrales, y para comenzar a hacer ejercicio nuevamente; y, sobre todo, para ser más indulgente conmigo, ya sea que alcanzara o no todos esos objetivos.

Esa comida —que más tarde recordaríamos chistosamente con el nombre de «El Gran Incidente de la Sopa de Verduras», o «Cómo Divertirse con el Cáncer»— marcó un punto de inflexión fundamental en la forma en que ambos enfocamos el «significado» del cáncer de Treya, y especialmente caracterizó ese período de cambios que ella iba a iniciar en su estilo de vida, cambios que efectuaría no por causa del cáncer sino porque eran convenientes en sí mismos.

—No, no la has visto; ni creo que pudieras. Es sólo algo que vi.

—¿Sigue ahí todavía? —La idea es inquietante.

—Ya no la veo, pero sí, siento que está ahí. —Treya habla de ello con toda naturalidad, como si fuera de lo más normal ver a la muerte junto a la persona amada.

—Oye, ¿y no podrías sacudírmela de encima?

—No seas tonto —respondió simplemente.

Como veremos más adelante, Treya y yo finalmente encontramos nuestro propio significado a esta enfermedad y desarrollamos también nuestras propias teorías sobre la salud y la curación. Mientras tanto, sin embargo, había que tratar la dolencia y debíamos hacerlo a toda prisa.

Ya casi llegábamos tarde a nuestra cita con Peter Richards.

UNA CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

—Se trata de una nueva técnica desarrollada en Europa. Creo que eres una buena candidata para ella.

Peter Richards parecía afligido. Era evidente que le tenía mucho cariño a Treya. «Qué duro debe ser —pensé— tratar a pacientes de cáncer.» Peter resumió del siguiente modo las opciones de que disponíamos: mastectomía y extirpación de los ganglios linfáticos; dejar intacto el pecho pero extraer los ganglios linfáticos y luego tratar el pecho con implantes irradiados; mastectomía segmentaria o parcial (extirpando aproximadamente la cuarta parte del tejido del pecho) y extracción de la mitad de los ganglios linfáticos seguida de cinco o seis semanas de irradiación en la zona del pecho; y, por último, mastectomía segmentaria con extracción de todos los ganglios linfáticos. Era difícil escapar a la impresión de estar discutiendo tranquilamente técnicas de tortura medieval. «Claro que sí, señora, tenemos algo estupendo en la talla ocho, la Dama de Hierro.»

Treya ya había decidido un plan general de acción. Aunque ambos éramos grandes partidarios de la medicina alternativa y holística, un estudio detenido nos llevó a la convicción de que ninguna de esas opciones —incluida la visualización de Simonton, la técnica de Burton y la dieta de Gerson— había tenido éxito en el tratamiento de los tumores de grado cuatro. Estos son una especie de exterminadores nazis que no se intimidan lo más mínimo ante los zumos de brotes de trigo o el pensamiento positivo, con lo que frente a este tipo de cáncer la única opción sensata parece ser la bomba atómica... y es ahí donde entra en funciones la medicina del hombre blanco. Así que, después de considerar a fondo todas las posibilidades, Treya decidió que lo más adecuado era iniciar un

tratamiento ortodoxo y luego combinarlo con una serie de tratamientos holísticos auxiliares.

Desde luego, los practicantes holísticos suelen desaconsejar la utilización de los tratamientos ortodoxos —como la radiación o la quimioterapia— porque, según dicen, debilita irreversiblemente el sistema inmunológico dificultando así las probabilidades de éxito de los tratamientos holísticos. Hay algo de verdad en ello, pero la situación es mucho más sutil y compleja de lo que la mayoría de los seguidores holísticos parece comprender. En primer lugar, es cierto que la radiación reduce el número de leucocitos, que son uno de los principales recursos defensivos del organismo, pero también hay que decir que ese efecto es, sin embargo, meramente provisional y que no se ha llegado a establecer una correlación entre su ligera reducción a largo plazo y la inmunodeficiencia; por consiguiente, no parece existir ninguna relación directa entre la *cantidad* de leucocitos y la *calidad* de la protección inmunológica. La gente sometida a quimioterapia no presenta a largo plazo un promedio de mayor incidencia de, por ejemplo, resfriados, gripes, infecciones generales o cánceres secundarios, aun cuando el recuento de leucocitos pueda ser inferior. Por tanto, no es en absoluto evidente que estas personas padezcan un «deterioro» del sistema inmunológico. Hablando crudamente, el hecho es que muchos de quienes se someten a los tratamientos holísticos también mueren y que el argumento de que «tendría que haber acudido a nosotros en primer lugar» no deja de ser una excusa.

Así pues, dado el estado actual de los conocimientos médicos, Treya decidió que el único camino prudente consistía en combinar los métodos ortodoxos con los alternativos. En lo que se refiere a la terapia ortodoxa, los estudios europeos habían demostrado que la mastectomía segmentaria seguida de radiación era tan eficaz como la mastectomía radical. Así pues, Peter, Treya y yo estimamos que lo más adecuado era la mastectomía segmentaria.

(Treya era muy poco presumida, así que si eligió este procedimiento fue porque salvaba gran parte de los ganglios linfáticos, no porque conservara la mayor parte del pecho).

Y así fue que el 15 de Diciembre de 1983 Treya y yo pasamos nuestra luna de miel en el Hospital Infantil de San Francisco, piso segundo, habitación 203.

—¿Qué estás haciendo?

—Estoy pidiendo una cama de acompañante. Dormiré contigo en la habitación.

—No te dejarán.

Ken adoptó el aspecto de ojos-en-blanco-debes-estar-bromeando.

—Nena, para un paciente los hospitales son lugares terribles. Hay gérmenes que no se dan en ningún otro lugar del mundo, y si los gérmenes no acaban contigo lo hará la comida. Yo me quedo. Además, es nuestra luna de miel y no voy a dejarte sola.

Así pues, Ken consiguió su cama y se quedó todo el tiempo en la habitación, con gran parte de su metro ochenta colgando fuera del pequeño camastro que le proporcionaron. Justo antes de la operación trajo un precioso ramo de flores, con una nota que decía: «Para la otra mitad de mi alma».

Treya había recuperado rápidamente la armonía. Su enorme entereza natural volvió a aflorar transportándola con total desenvoltura a través de toda esa terrible prueba.

11/Dic. Los tres [Peter Richards, Ken y yo] hemos llegado a la misma decisión: mastectomía segmentaria parcial axilar [la extirpación de aproximadamente la mitad de los ganglios linfáticos] seguida de radiación. Parece la decisión más adecuada. Me siento bien y bromeo sobre el tema. Comemos en Max y luego vamos de compras de Navidad.

Regresamos a casa agotados pero casi hemos terminado de hacer todas las compras. Me siento desbordada de amor por Ken. Quiero reconciliarme con todos y mandar mi amor a todas las personas que me importan, especialmente a mi familia.

14/Dic. Primer tratamiento de acupuntura. Siesta y empaquetar regalos. Cenamos con papá y mamá y seguimos recibiendo regalos de boda. He llamado a Kati [una hermana]. Mimos con Ken.

15/Dic. A las nueve vamos al hospital: preparación-sala de espera habitación-retraso de un par de horas. Me siento bien al entrar en el quirófano y al salir de él. No estoy demasiado atontada. Me despierto a las cinco. En la habitación están Ken, papá, mamá y Kati. Ken —«la otra mitad de mi alma»— ha conseguido una cama. Esa noche, morfina. Sensaciones interesantes: ensoñación, lasitud, a veces casi meditación. Me despiertan prácticamente cada hora para tomarme la temperatura y la presión sanguínea. Mi presión natural es tan baja que Ken tiene que despabilarse cada vez y tranquilizar a la enfermera cuando ésta no puede encontrar mi pulso para decirle que no se preocupe, que sigo viva.

16/Dic. He dormido todo el día. Paseo lentamente por el pasillo con Ken. Visitas de mamá, papá, Kati y Joan [una amiga]. El Dr. R. dice que han extirpado veinte ganglios, todos negativos [una noticia estupenda, no hay cáncer en los ganglios]. Paseo con Susan. Esa noche no puedo dormir, pido analgésicos y me administran morfina y Tylenol. Es estupendo que Ken permanezca conmigo todo el tiempo. Me alegro de que insistiera.

17/Dic. He llamado a varias personas. He leído mucho. Visita del Dr. R. Mi familia se ha marchado. Ken sigue con las compras de Navidad. Me siento muy bien.

18/Dic. Muchas visitas. Ken sigue con los recados. He caminado mucho. Estoy leyendo *El color púrpura*. La inflamación persiste y siguen drenándose líquido.

19/Dic. Me dan de alta. Comemos en Max. Seguimos con las compras. Volvemos a casa. Lamento no haber escrito más. Me siento bien y confiada. Un poco de dolor el primer día, especialmente donde estuvieron las sondas [de drenaje]. ¡Me siento tan bien que a veces temo estar excesivamente confiada!

Esta operación tuvo una consecuencia psicológica inmediata: Treya se detuvo a reconsiderar casi por completo lo que siempre había llamado «la tarea de su vida»; concretamente, qué es lo se suponía que *tenía que ser* la tarea de su vida. Según me explicó, esta cuestión se centraba en torno al tema de *ser* como opuesto a *hacer*, lo cual, en nuestra cultura, también incluye el tema de los roles masculinos frente a los roles femeninos. Treya siempre había valorado el *hacer*, lo cual a menudo (aunque no necesariamente) se asocia a lo masculino, y había restado valor a *ser*, que con mucha frecuencia (aunque no necesariamente) se encuentra asociado a lo femenino.¹

Los valores propios del hacer tienen que ver con el hecho de producir, de crear, de conseguir algo. Se trata de valores

frecuentemente agresivos, competitivos y jerárquicos, que están orientados hacia el futuro y dependen de reglas y valoraciones. Básicamente, los valores del hacer intentan *cambiar* el presente para «mejorarlo».

Los valores propios del ser, por su parte, tienen que ver con la *aceptación* del presente, con la aceptación de las personas por lo que *son* y no por lo que *hacen*-, son valores de relación, inclusión, aceptación, compasión y ternura.

En mi opinión, ambos tipos de valores —los del hacer y los del ser— son igualmente importantes. Pero la cuestión era que, dado que los valores del ser suelen asociarse a lo femenino, Treya sentía que al sobrevalorar el hacer/masculino había estado reprimiendo en su interior toda una amplia gama del ser/femenino.

Esto no era para Treya una mera curiosidad pasajera. Yo diría más bien que, de una u otra forma, fue *la* gran preocupación psicológica de su vida. Entre otras muchas cosas, fue la causa directa de que cambiara su nombre de «Terry» —que le parecía de hombre— por el de «Treya».

Hay un montón de cuestiones que estoy empezando a ver con mayor claridad. Que yo recuerde, siempre me he atormentado con la pregunta. <<¿Cuál es la tarea de mi vida?>>. Creo que tal vez he menospreciado el ser y he hecho demasiado hincapié en el hacer. Fui la mayor de cuatro hermanos y, durante mi infancia, quise ser el *hijo* mayor de mi padre. Al fin y al cabo, por aquél entonces en Texas las <<labores>> realmente importantes eran las masculinas y el trabajo realmente *productivo* lo hacían los hombres. Yo admiraba los valores masculinos y no quería ser una mujer, así que descarté los valores femeninos combatiéndolos cada vez que afloraban. Hoy creo que lo que entonces hice fue negar mis aspectos femeninos —mi cuerpo, mi capacidad para alimentar y mi sexualidad— mientras que, por otra parte, me

¹ En todo este relato, Treya se refiere a la asociación tradicional de lo masculino con el hacer, con la mente y con el Cielo (lógica); y de lo femenino con el ser, con el cuerpo, con la Tierra. Es innecesario decir que no está hablando de divisiones rígidas y apresuradas sino de preferencias personales, lo cual tampoco implica que los hombres no puedan ser o que las mujeres no puedan hacer. Esta apariencia en sí misma y en mí. Treya pensaba que, si bien la primera fase del feminismo había demostrado que las mujeres podían hacer tan bien como los hombres, la segunda fase, por su parte, debía subrayar la vía del ser, que las mujeres parecen comprender mejor de manera innata. En este sentido, voy a seguir a Treya en esta terminología porque ella ha sido mi principal muestra en este campo.

afianzaba en mi cabeza, en mi padre, en la lógica y en los valores sociales.

Ahora, al afrontar este cáncer, creo que la respuesta a esa candente cuestión -¿Cuál es mi tarea?- tiene dos facetas:

1. Iónicamente —dada mi constante resistencia a encontrarme a mí misma a través de un hombre— parte de mi tarea es definitivamente cuidar de Ken y apoyar su obra de todas las formas posibles, aprendiendo a hacerlo sin perder mi autonomía, aprendiendo a abandonar lentamente mis antiguos temores a medida que crezco en esta tarea que consiste inicialmente en ser simplemente la esposa de Ken, en apoyarle, cuidar de nuestra casa para crear un bonito lugar donde él pueda trabajar (¡contratar a una asistente!) y prestar atención a cuanto sea preciso en esta línea. Comenzar esa tarea implica apoyarle a él y a su obra mediante todas esas formas invisibles en que lo hace una esposa y contra las cuales mi ego siempre se había sublevado. Pero ahora no se trata ya de una idea, ahora la situación no tiene nada que ver con ese estilo tejano que tanta rebelión suscitaba en mi ego ni el estado de mi ego es ya el de entonces. Su obra es —estoy convencida— increíblemente importante y posee un nivel de aportación muy superior del que yo misma sería capaz (y no es que me esté denigrando, sino que simplemente soy honesta). Además, se trata de *Ken*, de alguien de quien estoy absolutamente enamorada. El se encuentra claramente, absolutamente, en el centro mismo de mi tarea. No creo que hubiera podido darme cuenta de esto en absoluto si Ken hubiera querido que yo fuera así, si Ken hubiera querido que yo fuera la típica buena «esposa». Pero él no me ha demandado nada. Si acaso, la esposa ha sido él. ¡Es él quien cuida de mí!

2. La segunda faceta que está aflorando es una tarea sobre el cáncer y está relacionada con mi trabajo como asesora psicológica y terapeuta grupal. Cada vez me resulta más evidente lo que tengo que hacer: empezaré por escribir un libro sobre mi experiencia con el cáncer, expondré las diversas teorías sobre la curación, entrevistaré a terapeutas y les preguntaré por la relación existente entre el cuerpo y la mente, y entrevistaré también a otros enfermos de cáncer. Después tal vez haga un vídeo. Pero no nos adelantemos a los acontecimientos. No me cabe la menor duda de que esta faceta constituye un elemento fundamental de mi tarea.

Ambas facetas son dos formas diferentes de «servicio desinteresado», dos formas de poner mi ego a un lado y servir a los demás. Ambas están directamente relacionadas con mi anhelo de seguir una disciplina espiritual. ¡Todo empieza a encajar!

Siento que todo mi ser se está abriendo.

Siento una apertura que auna mi cabeza y mi corazón,
mi padre y mi madre, mi cuerpo y mi mente,
mi varón y mi hembra, mi científico y mi artista;
el escritor de artículos y el poeta;
el primogénito responsable que cuida de su padre,
que mantiene unida a la familia
y la mujer alegre, exploradora, aventurera y mística.

Pero ésta no fue, en modo alguno, la solución final de la búsqueda vocacional de Treya. Su «verdadera tarea» no había hecho más que comenzar. En cualquier caso, este cambio supuso una especie de curación interior, una integración que le proporcionó un mayor equilibrio.

Por aquel entonces comenzamos a referirnos a esa búsqueda de su «tarea» como a la búsqueda de su «daimón». El término

daimón alude en la mitología clásica al «dios interior», a la propia deidad interna, al guía espiritual también llamado *genii* o *jinn*, la deidad tutelar o genio de una persona; era también usado como sinónimo del sino o fortuna del individuo. En aquel tiempo Treya todavía no había descubierto su sino, su genio, su destino, su daimón; no, al menos, en su forma definitiva. Y yo iba a formar parte de él, aunque no al grado de ser ese foco principal que ella contemplaba, sino más bien como un catalizador. Su daimón era, en realidad, su propio Yo Superior, un yo que Treya pronto llegaría a encontrar y a expresar, si bien no tanto en su trabajo como a través de su arte.

En lo que a mí respecta, yo ya había encontrado mi sino, mi daimón, que era escribir. Sabía exactamente lo que quería hacer y por qué quería hacerlo. Sabía por qué estaba aquí y cuál era mi tarea. Yo no tenía la menor duda de que, cuando escribía, estaba expresando mi propio Yo superior. Apenas empecé la redacción de mi primer libro, a los veintitrés años de edad, supe que había llegado a casa, que me había encontrado a mí mismo, que había encontrado el propósito de mi vida, que había encontrado a mi dios. Desde ese momento no lo he dudado ni una sola vez.

Pero el daimón es algo extraño y terrible. Cuando cumples con él y actúas siguiendo sus dictados, se convierte realmente en el espíritu que guía tus pasos y todo tu trabajo se beneficia de ese genio. Pero cuando lo desatiendes, cuando no le prestas atención, termina convirtiéndose en un demonio, en un espíritu del mal, y la energía divina y el talento degeneran en actividad autodestructiva. Según afirmaban los místicos cristianos, por ejemplo, las llamas del Infierno no son más que la negación del amor de Dios y hasta los ángeles son entonces reducidos a demonios.

Me puse un poco nerviosa cuando Ken y Janice [una amiga] estuvieron hablando de lo mucho que se asemejan en el trabajo, porque ambos, al parecer, si no trabajan se sienten

raros. En tal caso —comentaban— Ken se dedica a la bebida y a otro tipo de relajos, mientras que Janice dice que trabaja para evitar suicidarse. En mi opinión, se trata de motivaciones diferentes: Ken tiene un daimón que le hace trabajar para poder sentirse realizado, mientras que Janice tiene un demonio y trabaja para escapar de él. Pero el hecho es que Ken intentaba establecer alguna conexión entre sus respectivas motivaciones —cosa muy comprensible, por cierto— y yo me sentí un poco extraña dada mi inseguridad con respecto a la tarea de mi vida. La vieja historia de siempre: no tengo ningún demonio interno que me impulse a trabajar (como Janice) pero tampoco he encontrado a un daimón que me estimule (como Ken). A veces pienso que mi verdadero problema es que no me considero capaz de ser realmente buena en algo, que tengo una idea exagerada de lo buenos que son los demás y que sólo cuando tenga cincuenta años y la experiencia haya truncado mis expectativas y las haya hecho encajar con la realidad llegaré a descubrir que puedo ser buena en algo. A veces creo que debo dejar de perseguir a mi daimón y darle así tiempo para que pueda mostrarse y desarrollarse por sí mismo. Es como si fuera demasiado impaciente y no dejara que el proceso siguiera su propio curso. Debo tomarme el tiempo necesario para regar y nutrir esa planta, para atender a todos sus brotes y decidir cuidadosamente cuál elijo o cuál de ellos me elige a mí.

Tengo que aprender a leer en las profundidades de mi ser y encontrar mi propio «guía», mi propio daimón. No quiero vivir sin algún tipo de fe en un propósito superior, aunque sólo sea en la evolución! No quiero permitir que la ira [por padecer cáncer] anule las experiencias místicas y su poder transformador. No quiero dejar que la amargura erosione mi sentido de lo sagrado y de lo importante, sino

que prefiero utilizarla para profundizar en el conocimiento y la comprensión de mí misma. Hasta la propia ira puede ser «la materia» a través de la cual se manifiesta y opera Dios y su fuerza evolutiva. Sigo interesada en descubrir cómo cambia la gente y cómo encuentra el sentido y el objetivo de su vida. Reconozco definitivamente la necesidad de una tarea, de una especie de fundamento para todos los Findhorns y los Windstars, y siento que Ken y el trabajo con el cáncer constituyen una faceta muy importante en este sentido. Debo encontrar en mí la contrapartida de la actividad literaria de Ken, de la arquitectura de Steven y de la danza de Cathy. Reconozco en mí [tal como lo denomina Haridas Chaudhuri] «la necesidad de auto- creación y autorrealización creativa», la «voluntad de crecer y de desarrollarme».

Pero para seguir ese camino debo encontrar la forma de establecer un mayor contacto con mi espíritu profundo, ese principio interno del crecimiento personal constante. Eso es lo que más puede acercarme a mi Dios interior: aprender a comprender y a seguir adelante, lo cual significa aprender a escuchar la voluntad de Dios y actuar de acuerdo a ella. Entrar dentro de mí, entrar en contacto con la parte más profunda y más auténtica de mi ser... llegar a conocerla, alimentarla, dejar que madure... investirla de poder (reconociéndola como el Dios interno)... y desarrollar la capacidad de seguir ese guía interno... la capacidad de comprobar su verdad y la capacidad de desarrollar la confianza suficiente como para seguirla aunque contradiga las argumentaciones racionales de la realidad consensual.

Esa es, pues, la tarea de mi vida...

Durante ese viaje de pesadilla que íbamos a afrontar, parte del tormento de Treya tuvo que ver con el hecho de que no había

encontrado todavía su daimón; mi tormento, en cambio, consistió en que a pesar de haber encontrado el mío, por momentos parecía escapárseme de entre las manos. Mis ángeles se convertían en demonios y a punto estuve de ser completamente destruido por esa singular versión del infierno.

Pasamos esas Navidades en Laredo, con la familia (tras una breve parada en el Hospital M.D. Anderson, de Houston), y luego regresamos a Muir Beach para que Treya iniciara su tratamiento de radiación con el Dr. Simeón Cantril («Sim», para los amigos). Sim era un hombre brillante y muy agradable cuya mujer había muerto de cáncer. En ocasiones, sin embargo, su intensidad intelectual se traducía en una cierta brusquedad personal, incluso en frialdad, lo cual —salvo incurrir en una falsa impresión— no era en realidad nada intimidante. De modo que además de someterla a una radioterapia de primera, Sim le proporcionó a Treya una oportunidad de pulir su asertividad hasta el mismo borde de la perfección.

No te explican nada. Tienes que preguntar, presionar y volver a preguntar y, sobre todo, no sentirte estúpida. Pero, por encima de todo, debes ir más allá de la sensación de que su tiempo es tan valioso que apenas pueden dedicarse a responder a tus preguntas, y vencer la resistencia y el temor ante su aspecto de personas superocupadas. Pero es tu propia vida lo que está en juego. ¡Pregunta todo lo que tengas que preguntar!

Esa asertividad formaba parte de ese «toma de responsabilidad» que Treya fue desarrollando frente a su enfermedad. Durante las cinco semanas y media de tratamiento diario de radiación (un proceso indoloro cuyo principal efecto secundario era una fatiga ligera pero creciente y cuyos síntomas ocasionales se parecían a la fiebre) Treya empezó a llevar a cabo su programa principal: cambiar todo aquello que debía cambiar.

Hoy he iniciado el tratamiento de radiación. Me resulta muy emocionante la disciplina y la regularidad del proceso, y el hecho de hacerlo a diario me ayuda a mantener la disciplina en el resto de mis actividades. He comenzado también a dar largos paseos cotidianos. Siento que necesito un proyecto vital que me permita centrarme para superar este período. Debo expresar mi energía hacia el exterior en lugar de invertirla hacia dentro, así que trabajo en mi libro sobre el cáncer. Ken me está administrando la terapia megavitamínica (¡al fin y al cabo es bioquímico!). Compra lotes enormes de más de cincuenta nutrientes y los mezcla en la pila de la cocina haciendo ruidos muy divertidos de científico loco. Además, se ha convertido en mi dietólogo particular así que se encarga de cocinar (es un cocinero estupendo). Su trabajo no oficial consiste en hacerme reír constantemente. Anoche, por ejemplo, al llegar a casa le pregunté: «¿Qué tal te va?», y él me respondió: «He tenido un día terrible. He chocado con el coche, he quemado la cena y he pegado a mi mujer. ¡Oh, demonios... me olvidé de pegar a mi mujer!», y entonces comenzó a perseguirme alrededor de la mesa de la cocina.

Además de la meditación, el ejercicio, la acupuntura, las vitaminas, la dieta y mi libro, he comenzado también con el trabajo de visualización, estoy visitando a dos médicos holísticos y ¡estoy poniendo más energía en mi diario! Este diario forma parte importante de mi sanación. Sólo lamento haber sido tan perezosa durante las Navidades y no haber iniciado antes todas estas actividades: comía cualquier cosa, no meditaba ni hacía ejercicio, me abandonaba al desánimo y permitía que las cosas se me escaparan de las manos.

Ahora siento que me hago cargo de las cosas, hago las preguntas que tengo que hacer y asumo la responsabilidad de mi vida. En sólo dos días el dolor [de la intervención

quirúrgica] ha desaparecido. ¿Existe una relación causal? Es importante que no abandone mi responsabilidad en manos de los médicos y que haga todo lo que esté en mis manos para curarme.

Estoy leyendo *The healing heart*, de Norman Cousins. Según él, nunca se deprimió y siempre se centró en lo que podía hacer para recuperarse. Eso es estupendo, pero yo me deprimó y creo que eso se debe, en parte, a la incertidumbre con respecto a las causas que desencadenaron mi cáncer. En las enfermedades de corazón la cosa está mucho más clara, ya que los principales causantes son la tensión y la dieta. ¡Pero ahora sé lo que tengo que cambiar y me concentro en ello! Sé que mientras leo, pienso y trabajo mi estado de ánimo se mantiene alto; sin embargo, cuando me siento víctima o delego mi responsabilidad en manos del médico o de Ken, me deprimó. Esta es una lección muy importante.

Pero, por importante que fuera esa actitud de «hacerse cargo», no era más que la mitad de la ecuación. Además de hacer cargo de nuestra vida y de asumir nuestras propias responsabilidades, las personas debemos también aprender cuándo y cómo dejar que sea lo que haya de ser, rendimos al ser, dejamos llevar por la corriente sin resistimos a ella, sin combatirla. Evidentemente, este dejar que suceda frente a tomar el control no es más que otra versión de la dualidad ser/hacer, esa misma e interminable polaridad primordial entre el yin y el yang que asume una miríada de formas diversas. La cuestión no es si el yin es más o menos adecuado que el yang o si el ser es mejor o peor que el hacer, sino encontrar el justo equilibrio, esa armonía natural que los antiguos chinos denominaban Tao. La búsqueda de ese equilibrio entre el hacer y el ser, entre el controlar y el permitir, entre el resistir y el entregarse, entre luchar y rendirse, entre querer y aceptar se

convirtió también en *la cuestión* fundamental de la lucha de Treya contra el cáncer (ésa era también su principal preocupación psicológica). Sobre ese tema volvíamos una y otra vez, cada vez desde una perspectiva ligeramente diferente.

Debo equilibrar las ganas de vivir con la aceptación de la muerte. Ambas son necesarias. Debo aprender a equilibrar esas dos facetas de mi ser. Siento que ya acepto la muerte pero me preocupa perder el miedo a la muerte y que eso signifique desear morir. Pero es que yo no quiero morir; sucede, simplemente, que he perdido el miedo a la muerte. ¡No quiero dejar a Ken! ¡Así que voy a luchar!

Pero también sé —por haber pasado un tiempo con Jerry Jampolsky [autor de varios libros basados en *Un curso de milagros*, entre los que cabe destacar *Amar es liberarse de los miedos*]— que tengo que aprender a *soltar*. Como dice Jerry: «¡Déjalo ser y deja a Dios hacer!». Jerry me enseñó a salir de mi obcecación. En lugar de intentar cambiarme a mí misma o a los demás, debo intentar perdonar: perdonarme a mí misma y perdonar a los demás. Y si no puedes perdonar a alguien —si tu ego no te permite perdonar— pide al Espíritu Santo que hay en ti que perdone. Es como pedir a tu Yo superior que perdone a los demás y que te perdone a ti mismo. Como dice *El curso de milagros*: «Dios es amor y desde él perdono».

Perdonarme significa aceptarme a mí misma (¡Glup!), lo cual supone renunciar a una vieja amiga, la autocrítica, mi antigua compañera escorpiana. Cuando visualizo todas las cosas que me impiden sentirme bien en mi pellejo, en el fondo aparece la figura de un escorpión sobre el cual pende su propio aguijón. Ese es mi aspecto autocrítico, el que me anula, el que me hace sentir indigna de amor, el sentimiento de fondo que tiñe todos mis problemas, las lágrimas que

nublan la luz y me impiden ver los milagros que me rodean de continuo. Eso es lo peor. Con el tiempo va mejorando, pero sigue siendo lo peor y me surge una sensación ácida en el estómago cada vez que pienso en ello. Ese es el sabor del veneno que me administro a mí misma.

Escribía las cosas agradables que la gente decía de mí porque no podía creer que yo fuera así. Incluso me costaba creer que alguien pudiera quererme realmente, como si hubiera un abismo entre mi conciencia de ser una buena persona —sé que a la gente realmente le gusta estar a mi lado, que soy inteligente, bonita, etcétera— y mi capacidad de comprender por qué alguien —especialmente un hombre— podría o desearía amarme de verdad.

No es que Treya no hubiera «realizado» o «logrado» muchas cosas. Todo lo contrario. Se había licenciado con matrícula de honor en Mount Holyoke; había enseñado literatura inglesa antes de volver a la Universidad de Boston para hacer un master; había ayudado a fundar Windstar y había sido su directora de educación durante tres años; había obtenido un master en asesoría psicológica en el Instituto de Estudios Integrales de California; había trabajado durante tres años en Findhorn; era miembro del consejo del Rocky Mountain Institute; miembro de la Threshold Foundation; colaboradora del Programa de Intercambio Juvenil EE.UU./URSS. Y su «lista de haceres», como ella la llamaba, siguió creciendo hasta alcanzar proporciones impresionantes. Por mencionar sólo un tema, sus escritos sobre el cáncer y la enfermedad llegarían a aproximadamente *un millón de personas* en todo el mundo.

Sin embargo, y particularmente en aquel momento, Treya no reconocía ni valoraba los aspectos propios de su «ser», así que honestamente no podía comprender que la gente la quisiera tanto ni que disfrutara mucho de su compañía. Pero es que lo que realmente

más atraía de ella no era su «lista de haceres», por más importantes que éstos fueran, sino su ser, un ser extraordinario que ella parecía obviar y menospreciar totalmente.

En ocasiones Treya parecía asombrarse de que yo la quisiera, con lo cual quien se quedaba *completamente* asombrado era yo. Durante el primer año de relación se repitió una docena de veces la conversación siguiente: «¿De verdad no entiendes por qué te quiero? ¿Me estás tomando el pelo? ¿Hablas realmente en serio? Te quiero, cariño, y tú lo sabes. ¡Estoy contigo las veinticuatro horas del día porque me vuelves loco! Crees que no vales nada porque todavía no has encontrado tu verdadera vocación, pero puedes estar segura de que la encontrarás. Mientras tanto, deberías darte cuenta de que no prestas la menor atención a tu ser, a tu presencia, a tu energía y a tu integridad. ¿Bromeas? Tú sabes que la gente te quiere y que te quiere mucho. *Nunca* he conocido a nadie que tenga tantos amigos tan maravillosos y tan entregados como tú. Te queremos por lo que eres, no por lo que haces».

Este mensaje está calando lenta pero definitivamente en mi interior. Jerry insistió en lo mismo: «Eres merecedora de amor tal como eres, ahora mismo. No necesitas nada más. Y si acaso no encuentras otras razones, piensa que mereces amor porque eres una criatura de Dios, porque eres tal y como Dios te ha creado». Puedo sentirlo en el momento presente —ahora mismo me siento merecedora de amor—, pero cuando me pregunto por el pasado o por el futuro sigo sintiendo que necesito hacer algo.

Con Ken es todo tan nuevo... Confío plenamente en él, pero en algún lugar todavía se esconde esa niña temerosa de que Ken desaparezca un día e ignoro cómo aplacarla, como saciar ese vacío que se abre en mi interior. ¿Se llenará con el tiempo al comprobar que Ken permanece junto a mí día tras día, o tal vez no se colmará jamás? ¡Ken es tan

fantástico que me conmueve profundamente! Cuando le pregunto si estará siempre conmigo, me responde: «Diablos, cariño, ¿por qué no me lo preguntas dentro de veinte años?». ¿Qué otra prueba necesito del amor de Dios que tener a Ken a mi lado?

Es muy probable que mi determinación a hacerlo todo sola, a negarme a que los demás hagan algo por mí, se deba a mi miedo a depender de alguien que un día pueda abandonarme. Anoche soñé que iba a haber un terremoto y que todos nos preparábamos para afrontarlo, pero en el último momento dudé de mí misma y le pedí a una mujer que me permitiera cobijarme en su refugio. Es como si mi primera respuesta fuera la de intentar arreglármelas sola pero luego terminara solicitando la ayuda de los demás.

Siento que con Jerry he pasado una página de mi vida que me está permitiendo abandonar la sensación de tener que hacerme responsable de todo. Ahora ya no tengo que estar siempre activa y puedo limitarme a ser. Mi antigua resistencia a la radiación también era una negativa a entregarme, de modo que también he abandonado esa resistencia. Me someto más confiadamente a ella y visualizo que el tejido sano vuelve a regenerarse. Así es que: «¡Déjalo ser y deja a Dios hacer!».

Toda esta experiencia [el cáncer y la radioterapia] constituyen una invitación a abandonar la indecisión y a vivir más plenamente. Supongo que también es una invitación a ser más amable conmigo misma, a no trabajar con tanto ahínco, a renunciar al aguijón constante de la autocrítica y al sentimiento de no merecer amor. Por decirlo en pocas palabras: últimamente la vida es mucho más sencilla.

Así es que, aunque pudiera resultar difícil de llevar a la práctica, la lección era muy sencilla: había que equilibrar el ser con el hacer, la aceptación de uno mismo tal como es con la determinación de cambiar las cosas que deben ser cambiadas. Ser significa dejar ser y dejar hacer a Dios, aceptar, confiar, entregarse y perdonar. Hacer, por su parte, significa asumir la responsabilidad de aquellas cosas —sólo de aquellas cosas— que pueden ser cambiadas y trabajar resueltamente por cambiarlas. Esta es la sabiduría perenne que encierra la siguiente oración sencilla y profunda:

Señor, dame
serenidad
para aceptar las cosas que son inevitables, valor
para cambiar las que pueden cambiarse, y sabiduría
para reconocer la diferencia.

Pasamos ese verano en Aspen. Treya había vivido allí de manera esporádica durante diez años y en muchos sentidos lo consideraba su hogar. Había regresado a Aspen cuando abandonó Findhorn, y junto a John Denver, Thomas Crum, Steven Conger y muchos otros contribuyó a la fundación de Windstar (que terminó convirtiéndose en el lugar predilecto de Bucky Fuller). También se integró como consejera del Rocky Mountain Institute, un centro considerado como la mayor fuente de ideas sobre energías alternativas del mundo y que estaba dirigido por sus amigos Amor y Hunter Lovins. Treya tenía allí gran cantidad de buenos amigos: el pionero Stuart Mace (asesor técnico de «Sergeant Yukon of the Royal Mounties»); Linda Conger, su mejor amiga; Kathy Crum; Annie Denver; Bruce Gordon; el Padre Michael Abdo (que nos casó) y el Padre Thomas Keating, el abad del monasterio cisterciense de Oíd Snowmass. Eran esos amigos y esos centros, así como la imponente belleza natural de los caminos y de las montañas —y no

la agobiante horda de literatos que comenzaba a proliferar en Aspen— el motivo de que Treya lo considerara su hogar.

¡Menudo verano! Treya tenía amigos tan maravillosos que todos me encantaron de inmediato. Sinceramente, nunca había conocido a nadie que despertara tanto amor y devoción en los demás. Su energía y su integridad atraía a los hombres y a las mujeres como lo haría una sirena benévola. La gente simplemente quería estar junto a ella, estar en su presencia y ella nunca se negaba.

Mientras tanto, yo estaba —cómo no— escribiendo un libro, *Transformations of consciousness: contemplative and conventional perspectives on development*², junto a Jack Engler y Daniel P. Brown, dos profesores de Harvard especializados en psicología oriental/occidental. La esencia de este libro descansa en el hecho de que los diversos modelos *psicológicos* que nos brinda Occidente (freudiano, cognitivo, lingüístico, relaciones objetivas, etcétera) pueden combinarse con los modelos *espirituales* que nos ofrece Oriente (y los místicos occidentales) para proporcionarnos un modelo completo del crecimiento y el desarrollo del ser humano, un modelo que perfila el crecimiento del individuo desde el cuerpo hasta la mente y, desde ésta, hasta el alma y el espíritu. Y, lo que es más, este mismo mapa global del desarrollo humano nos permite también identificar fácilmente los diversos tipos de «neurosis» que pueden desarrollar los hombres y las mujeres y, por consiguiente, determinar con mayor precisión el tipo de tratamiento o de terapia más apropiado y eficaz para cada problema. Según el *New York Times*, se trata de «la más importante y sofisticada síntesis de psicologías orientales y occidentales todavía por emerger».

En cuanto a Treya y a mí, nuestra actividad preferida seguía siendo muy sencilla: abrazarnos en el sofá sintiendo danzar la energía por nuestros cuerpos. ¡Cuántas veces trascendimos así

² Publicado con el título de *Psicología integral* por la Editorial Kairós, Barcelona, 1994. (N. de la E.)

nuestro ser y llegamos a ese lugar en el que la muerte es una extraña y sólo brilla el amor, donde las almas se funden por toda la eternidad y un simple abrazo hace que se iluminen las esferas. La forma más sencilla de descubrir a Dios definitivamente es a través de su encarnación en unos brazos amorosos.

Y sin embargo, estos espacios me trajeron un dilema: cuanto más quería a Treya, más me asustaba y me obsesionaba con su posible muerte. Ello constituía un recordatorio constante de uno de los principios capitales del budismo (y del misticismo en general): todo es impermanente, todo pasa, nada permanece, nada dura. Sólo la totalidad perdura eternamente, las partes están condenadas a la muerte y la decadencia. Sólo más allá de la prisión de la individualidad, en la conciencia mística o meditativa, puede uno liberarse del sufrimiento y del terror a la muerte. Sólo así es posible saborear la totalidad y escapar al destino de las partes. Pero yo no era más que un principiante y no podía mantener esa conciencia meditativa durante mucho tiempo. Y, aunque Treya y yo podíamos entrar en la eternidad con un simple abrazo, nuestras almas todavía no habían crecido lo suficiente como para poder contener perdurablemente tan gran don, y esa dicha se nos escapaba fácilmente de las manos.

Igualmente, se nos escapaba ese mundo en el que nos hallábamos más allá del tiempo para encontrarnos de vuelta en el mundo habitual de lo plural, ese mundo en el que esta parte —Ken— amaba a esa parte —Treya—, y entonces la idea de perderla se me hacía insoportable. La única alternativa posible era la de ser consciente de la impermanencia y amar las cosas precisamente *porque* son efímeras. De este modo fui aprendiendo lentamente que —al contrario de lo que hasta entonces había pensado— el amor *no* consiste en retener sino, por el contrario, en liberar, en dejar ser.

Durante ese verano —por lo demás muy hermoso— Treya y yo descubrimos una de las verdaderas pesadillas de ser un paciente

de cáncer. Cuando cualquiera de nosotros se levanta un buen día con dolor de cabeza, con dolores articulares o con dolor de garganta, probablemente se limita a encogerse de hombros y afronta el día sin mayores preocupaciones. Pero si eso mismo le ocurre a un paciente de cáncer se reactivan los temores a un posible tumor cerebral, a una metástasis ósea o a un cáncer de garganta. En tal caso, la tensión más pequeña o la punzada más insignificante puede llegar a asumir proporciones verdaderamente siniestras y amenazadoras. Durante las semanas, los meses, e incluso los años que siguen a una escaramuza con el cáncer, todas las sensaciones corporales parecen conjurarse para someter al paciente a una especie de tortura china emocional.

Hacia el final del verano en Aspen, esta sutil tortura empezaba a hacer mella en los dos y, claro está, especialmente en Treya.

Hace tiempo que no me siento nada bien. Duermo hasta las nueve y, en ocasiones, hasta el mediodía. Estoy preocupada. ¿Qué significa todo esto? ¿Puede ser nuevamente el cáncer? Luego reaparece la voz de la razón y dice: «No seas tonta, le estás dando demasiada importancia. Te estás volviendo hipocondríaca. Aguarda a regresar a California y al resultado del análisis de sangre. Quizá no sea más que una leve depresión por no tener nada importante que hacer». Pero hace tiempo que me he prometido investigar más a fondo esos sentimientos. La mayor parte del tiempo me asusto a mí misma con falsas alarmas del tipo: «¡Que viene el lobo!». Pero también quiero asegurarme de no estar dejando de lado al verdadero lobo —es decir, cualquier síntoma real— en caso de que se presente. Quizá sea hipocondríaca pero, si realmente está ocurriendo algo, no hay nada mejor que la detección precoz. Así es que llamé a mi antiguo médico de Aspen.

Al entrar en el edificio mis ojos estaban anegados en lágrimas. Me invadió una extraña mezcla de miedo, autocompasión y la simple necesidad de llorar por todo lo que está ocurriendo. La preocupación por una posible recurrencia, el miedo a no poder estar con Ken, los dolorosos ajustes internos necesarios para contemplar la vida y la muerte de una forma nueva... van acumulando toda su carga y, de vez en cuando, las lágrimas son la mejor válvula de escape para aliviar la tensión, al igual que sajar una herida es el mejor medio para que pueda sanar rápidamente.

Cuando llegué a la consulta del médico le comuniqué a la enfermera el motivo de mi visita y durante todo ese tiempo las lágrimas estuvieron a punto de aflorar a mis párpados. Recuerdo haber pensado: «¿A dónde ha ido a parar mi autocontrol? » Todo lo que ha ocurrido ha acabado con mi autocontrol. Nunca pensé que sería incapaz de recurrir a él cuando lo necesitara de verdad. Cuando salió la enfermera tomé un pañuelo de papel, ojeé una revista *People* y luché con mis pensamientos mientras las lágrimas manaban lentamente de mis ojos. ¿Qué tiene de malo llorar y llorar? Si ello me alivia y me hace sentir bien, ¿por qué me sigue avergonzando llorar?

Luego entró mi médico, el doctor Whitcomb. Es una persona encantadora. Siempre he confiado mucho en él, tanto en la persona como en el médico. Fue maravilloso. Me aseguró que el trauma sufrido por mi sistema inmunológico debido a la anestesia general y a la radiación, junto a la fiebre del heno y las alergias que siempre padezco en mis queridos veranos en Colorado, son suficientes como para explicar mi cansancio. También me dio una verdadera conferencia —que yo necesito oír cada año más o menos— sobre mi dieta: «No comas más que verduras, frutas y cereales integrales.

Asegúrate de lavarlo todo muy bien para eliminar los pesticidas. No bebas agua clorada ni comas carne, por las hormonas y los antibióticos que les dan a los animales. Toma pescado blanco de vez en cuando. Vuelve a hacer ejercicio. Toma toda la vitamina C que tu cuerpo pueda soportar para mitigar tu alergia. No tomes antihistamínicos a menos que los necesites de verdad, sólo enmascaran los síntomas. Ten cuidado con las vitaminas de la levadura, especialmente las del grupo B, porque las personas alérgicas suelen reaccionar a la levadura. Usa vitaminas hipoalergénicas. Toma acidófilus».

Lloré y sentí que todo estaba bien mientras el doctor subrayaba lo que ya había atravesado y lo que todavía podía quedarme por pasar. Me sentí comprendida y me sentí todavía mucho mejor cuando salí de allí armada de vitaminas hipoalergénicas. No me cabe duda de que gran parte del trabajo de un médico tiene que ver con la curación emocional y psicológica.

La lectura de uno de los libros de Ken también me ha resultado asombrosamente curativa. *Up from Edén* me ha proporcionado una comprensión más profunda de cómo y por qué la gente reprime la muerte, de por qué y cómo niega y oculta su propia mortalidad. En este libro Ken delinea cuatro grandes épocas históricas —arcaica, mágica, mítica y mental— y demuestra que, en cada una de ellas, los seres humanos intentaron escapar a la muerte creando «símbolos de inmortalidad». La represión fundamental no es el sexo sino la muerte. La muerte es el último y principal tabú. El hecho de darme cuenta del número casi infinito de formas en que la humanidad ha intentado negar y reprimir a la muerte me ha ayudado a no intentar negarla ni eludirla, y a mirarla más directamente. Por otra parte, según Ken, el crecimiento

espiritual corre parejo a la aceptación de la muerte, y para despertar al Espíritu es necesaria la muerte del ego. El mensaje fundamental de este libro es que la negación de la muerte es equiparable a la negación de Dios.

Recuerdo muy bien mi actitud cuando descubrí que tenía cáncer de mama. Fue algo así como: «Bueno, si voy a morir, pues qué se le va a hacer. En un momento u otro tenía que ocurrir». La muerte en sí no me asusta, aunque me aterra la perspectiva de un largo y doloroso proceso de agonía. Acepté mi diagnóstico bastante bien, con una especie de resignación mezclada con el miedo que da el no saber y el dolor causado por el impacto. Pero el sentimiento de fondo era la aceptación.

Pero luego ese sentimiento empezó a cambiar. Cuanto más leía y hablaba con la gente, más convencida estaba de que la aceptación podía resultar peligrosa. Me asustó la posibilidad de que, si no deseaba vivir, podría estar acelerando el proceso de mi muerte. Decidí entonces que tenía que vivir, que tenía que obligarme a vivir.

Todo esto estaba muy bien y me permitió tomar decisiones rápidas para cambiar las cosas, pero también llegaron las preocupaciones. La más evidente aparecía ante cualquiera de los dolores y molestias extraños que añigen a todos los seres humanos. De ese modo, cada vez que aparecía una sensación extraña pensaba: «¿Será una recurrencia? ¿Debo llamar al médico?». Y no resulta nada divertido vivir con ese peso día tras día. Pero el cambio se produjo tan gradualmente que ni siquiera me di cuenta de lo que estaba ocurriendo.

Leer *Up from Edén* rasgó el último velo de mi autoengaño y me ayudó a darme cuenta de lo que estaba haciendo y de cómo lo hacía. Nuestra cultura ha

evolucionado mucho y nos permite percibir la muerte con más agudeza y profundidad que antes. Pero ello también supone desarrollar formas más y más sutiles de negación de la muerte y de escapar a su inminencia y a su necesidad. Los filósofos existencialistas han señalado de múltiples maneras cómo esta negación de la muerte desemboca en que nuestra vida resulta mucho menos vital y activa. A fin de cuentas, la vida y la muerte discurren parejas, hombro con hombro, así que negar la muerte es también negar la vida. Cuando nos asusta la muerte vivimos de manera extremadamente cautelosa y preocupada ante la posibilidad de que algo pueda sucedernos. Así que, cuanto más tememos a la muerte más tememos a la vida y, por tanto, menos vivimos.

Me di cuenta de que me habían adoctrinado en el miedo a la muerte, y por eso había empezado a preocuparme por los síntomas. No había visto que la otra cara de las ganas de vivir, su inevitable cara oculta, era el miedo a no vivir, el miedo a morir. Aferrarse a la vida no es más que el equivalente al miedo a dejar que suceda lo que haya de ser.

Ahora intento vivir de una forma un poco más ligera y no tan controlada. Es el rígido control lo que me lleva a pensar en una forma tan extrema: o todo o nada, o quiero vivir o quiero morir. Si consigo añadir una nota de ligereza, esa polaridad extrema puede convertirse en una forma de pensar más unitiva: puedo desear vivir y, al mismo tiempo, estar dispuesta a renunciar al control cuando llegue el momento.

Este es un sentimiento nuevo y todavía no lo domino muy bien. Cuando me siento fatigada o me duelen los ojos sigo preocupándome, pero ahora me encuentro más dispuesta a aceptar las cosas tal y como se presenten. Así pues, mientras que antes me identificaba con los síntomas y

permanecía preocupada hasta que podía ver al médico, ahora me resulta mucho más sencillo limitarme a observar los síntomas y ver al médico en el momento en que me resulte posible.

Es como mantenerme sobre el agudo filo de la navaja: intentarlo/esforzarme/concentrarme/y mantener la disciplina y, al mismo tiempo, permanecer abierta/flexible/relajada/y presente. Hacia adelante y hacia atrás, hacia adelante y hacia atrás. Ahora sé que cuando soy consciente del esfuerzo o cuando me dejo llevar por la pereza —es decir, la mayor parte del tiempo— he perdido el equilibrio. Ahora utilizo la preocupación como un indicador de que estoy desequilibrada, de que me estoy aferrando a la vida con demasiada fuerza. Es difícil mantener el equilibrio entre las ganas de vivir y la aceptación de las cosas, pero todo resulta mucho mejor así. Dicho en pocas palabras: la preocupación es un parásito.

Esto también significó que Treya relajó un poco el rigor de su «programa curativo». Siguió trabajando sobre sí misma —con una disciplina que a la mayor parte de la gente le parecía asombrosa— pero, aún así, lo hacía de manera mucho más ligera y menos obsesiva.

Cena con Nathaniel Branden y su mujer, Devers. Nathaniel es un viejo amigo de Ken; me gustan mucho los dos. Me preguntó si había estado practicando la visualización y yo le respondí que lo había hecho durante la época en que estaba siendo sometida a radioterapia. Le dije también que entonces me resultó útil visualizar que la radiación mataba las células nocivas mientras las células sanas se recomponían rápidamente; me daba la sensación de participar en el proceso, de controlarlo parcialmente. Luego seguí haciéndolo durante un tiempo pero terminé dejándolo

porque me parecía que seguir con la visualización implicaba dar por sentado que había un enemigo —las células enfermas— y no veía ninguna razón para seguir visualizando células cancerígenas. Las únicas cosas «sanas» con las que podría haber seguido trabajando era imaginar la regeneración de las células del pecho. De vez en cuando me imagino que mi sistema inmunológico está activo y en guardia; pero sólo ocasionalmente, porque si lo hago de un modo obsesivo siento que me invade el pánico, lo cual implica una forma de suscribir el miedo a la muerte.

Nathaniel también había reparado en que uno de los posibles efectos secundarios del enfoque de Simonton es la posibilidad de culparse a uno mismo, ya que si yo puedo provocar mi sanación es también posible que haya provocado mi enfermedad. En este punto el enfoque de Ken me parece más adecuado: quizá el 10% o el 20% (variable según el caso) de la enfermedad se deba a factores psicológicos, pero en lo que respecta a la curación los factores psicológicos constituyen un porcentaje bastante más elevado: digamos el 40%.

Esa noche Nathaniel y Ken sostuvieron la misma discusión amistosa de siempre, ¡a la cual creo que jamás renunciarán! Nathaniel afirmaba: «Creo que eres el escritor más lúcido sobre misticismo que conozco, pero tu postura también me parece contradictoria. Dices que el misticismo consiste en fundirse con la totalidad. Pero si me fundo con la totalidad desaparecerá toda motivación individual. Bien podría, pues, acurrucarme y morir. Los seres humanos somos individuos y no totalidades amorfas y, si nos fundiéramos con la totalidad, no nos quedaría ninguna razón para comer o para hacer cualquier otra cosa».

Ken, por su parte, respondía: «La totalidad y la parte no se excluyen mutuamente. Los místicos también sienten dolor, hambre, alegría y humor. Formar parte de una totalidad mayor no supone la disolución de la parte sino tan sólo que la parte encuentra su fundamento o significado. Eres un individuo, pero también sientes que formas parte de un conjunto más amplio, la familia, que a su vez forma parte de una unidad más grande, la sociedad. Sientes y sabes perfectamente que formas parte de diversas totalidades mayores y que esas totalidades —como tu vida con Devers, por ejemplo— dan valor y significado a tu vida. El misticismo no es más que la identidad superior, la identidad con el cosmos, una identidad que te proporciona, por tanto, un significado y un valor superiores. Esto no es ninguna contradicción. Es la experiencia directa de la identidad superior».

¡Y así indefinidamente!

De regreso a casa me entretuve diciéndole a Ken todas esas pequeñas cosas que tanto me gustan de él. Por su parte, me dijo que había docenas de cosas que demostraban lo mucho que me quiere, pero que me las diría de una en una, una cada año. Le acoso para que me diga una al menos cada seis meses. Ese es uno de los trucos que emplea para hacerme seguir aquí... incentivar mi deseo de escuchar esas cosas para así desear vivir más tiempo y no dejarle. Dice que no sabe qué haría si le dejara. Me recordó la pequeña alegoría que me contó cuando nos conocimos: que si yo moría iría a buscarme al *bardo*. Siempre me promete que, pase lo que pase, volverá a encontrarme.

Ese verano ocurrió algo que tuvo un enorme impacto sobre nuestra vida y sobre nuestros planes de futuro. Treya se quedó

embarazada. Para ella fue una verdadera conmoción porque nunca antes le había ocurrido y ya tenía asumido que era estéril. Treya estaba loca de alegría y yo estaba pasmado... hasta que la cruda realidad de la situación se impuso sobre nosotros. La opinión de los médicos era unánime: había que abortar ya que los cambios hormonales que acompañaban a la gestación actuarían como un fertilizante para las células cancerosas que pudieran quedar en el cuerpo de Treya (su tumor respondía al estrógeno).

Yo siempre había sentido cierta ambivalencia respecto a la paternidad (una situación que más adelante cambió). Por consiguiente, y antes de saber que era preciso abortar, mi respuesta ante un eventual embarazo de Treya fue un tanto reticente, lo cual supuso una gran desilusión para ella. Señalé en mi defensa que la mayor parte de mis amigos tampoco se entusiasmaron al enterarse de que iban a ser padres hasta que nacieron sus hijos. Según parece, las madres están radiantes desde el mismo momento de la concepción, pero los hombres experimentan diversos grados de pánico hasta que se ven con el niño en sus brazos y se convierten en padrazos babeantes. A Treya no pareció convencerle mi argumento y experimentó mi falta de entusiasmo como un abandono. Era la primera ocasión en que estábamos en desacuerdo desde que nos conocimos, lo cual se cernió sobre nosotros como un siniestro presagio. La propia naturaleza del asunto era lo que lo tomaba tan difícil: embarazo y aborto, vida y muerte... otra vez más de lo mismo.

Finalmente llegué a un punto en que, aunque seguía teniendo dudas, me apresté a intentarlo: tengamos el hijo, consigamos que Treya esté mejor y formemos una familia. Decidido.

Esa decisión desató nuestros instintos paternales e iniciamos cambios radicales en nuestra vida. Hasta entonces Treya y yo habíamos estado llevando una vida casi monacal. Treya practicaba la simplicidad voluntaria y yo era, de hecho, un monje zen. Cuando

conocí a Treya todos mis bienes se reducían a una mesa de despacho, una máquina de escribir y cuatro mil libros. Treya, por su parte, no tenía mucho más.

Todo esto cambiaría, y de manera espectacular, cuando finalmente tomamos la decisión de que crearíamos una familia. Primero de todo necesitábamos una casa, una casa muy grande, una casa que pudiera alojar a toda una familia...

Muir Beach, 16 de Septiembre de 1984

Querida Marta:

Nunca podré agradecerte lo suficiente el atlas que me habéis regalado, un regalo de boda realmente original. Como sabes, yo estudié geografía —he hecho dos cursos sobre el tema— y adoro los mapas. ¡Una de mis asignaturas favoritas fue la cartografía! Muchas gracias a los dos.

La gran noticia es que nos mudamos a Lake Tahoe (Incline Village, costa Nordeste para ser exactos). Todo sucedió porque me quedé embarazada fortuitamente... por primera vez *en* mi vida. Resulta irónico que lo descubriera a la semana de ir a ver a un médico para saber si el cáncer y sus consecuencias me permitirían tener un hijo. El ginecólogo dijo que *jamás* debería quedarme embarazada. Me quedé destrozada. Ken es maravilloso pero no creo que comprenda realmente lo que significa el embarazo para mí. Primero estuvo ambivalente y, en ocasiones, hasta distante. Luego se disculpó. Pero su reacción me resultó desconcertante y me pasé una semana llorando, lo cual le hizo darse cuenta de lo mucho que yo deseaba tener un hijo.

¡Luego el descubrimiento de que estaba embarazada! ¡Por primera vez en mi vida! (Supongo que mi cuerpo supo esperar al padre adecuado.) Y entonces me sentí absolutamente destrozada.

Tuve que abortar y pasé por esa experiencia tan traumática, pero era la única decisión sensata. Ya estoy lo bastante hipocondríaca como para verificar cada dolor y cada síntoma con el médico, así que no puedo ni imaginar lo nerviosa que me pondría un embarazo o la angustia que me provocaría su posible influencia sobre las células remanentes del cáncer o sobre alguna zona precancerosa, y tener que afrontar ignorante todos los extraños síntomas de la gravidez. Así que siento que la decisión ha sido correcta, aunque he derramado muchas lágrimas y sigo derramándolas de tanto en tanto. En cierta medida, ello se debe a mi sentido de lo correcto y a que siempre había pensado que, llegado el caso, no abortaría. Sin embargo los médicos han coincidido en afirmar que podré quedarme embarazada de nuevo dentro de dos años, si para entonces me he liberado del cáncer. Aunque Ken siga siendo reticente creo que será un padre estupendo. Los niños le quieren y él dice sarcásticamente que eso es porque tiene su misma edad emocional! Sea como fuere, esta situación ha desencadenado nuestro instinto nidificador y... ¡hemos comprado una hermosa casa en Lake Tahoe!

Ya habíamos pensado antes en Lake Tahoe, en esas montañas que tanto me gustan y que están a sólo cuatro horas de viaje desde San Francisco. En nuestro primer viaje entramos por Lake Tahoe Sur, que es horrible, pero la costa norte es realmente bonita; especialmente Incline Village. Es una ciudad recientemente urbanizada —tal vez tenga unos quince años— con una pequeña zona de esquí, dos campos de golf y dos playas privadas para los vecinos. Ken piensa que es «un poco demasiado». «¡Dios mío, pero si vamos a vivir en un club de campo! —dice—, ¡Lo necesito tanto como otro satori!» Pero a Ken le gusta el lago, en especial los colores pastel de las orillas arenosas, y está tan ansioso como yo

por abandonar San Francisco (quiere pasar una temporada tranquila para poder escribir). Durante nuestros viajes a Aspen hemos visto unas cuantas casas y finalmente hemos encontrado la adecuada.

Estamos muy ilusionados con nuestra casa: acceso fácil, una vista fantástica —la más hermosa que te puedas imaginar— y una disposición muy adecuada para el despacho de Ken. La casa todavía está en construcción, así que podemos decidir los detalles (moquetas, papel pintado, color de las paredes, etcétera). Sé que vais a estar más de dos años fuera del país, pero luego tenéis que venir a visitarnos. ¡Quizá para entonces ya tengamos un niño!

Una vez más, muchas gracias por el atlas.

Un abrazo,
Terry

—¿Dónde vas? —le pregunté.

—Vuelvo enseguida. Voy a preparar una taza de té. No estarás asustado ¿verdad?

—¿Yo? Oh, no. Estoy bien, muy bien. —El fuego casi se ha consumido y sólo quedan algunas brasas. Treya se ha ido aparentemente durante unos pocos minutos, pero de pronto los minutos parecen con vertirse en horas. Hace mucho frío.

—¿Treya? ¿Cariño? ¿Treya?

Treya y yo esperamos ansiosa, casi desesperadamente, el momento de instalarnos en Tahoe. De este modo Tahoe fue cobrando un aura de refugio, de seguridad fuera de la agitación y del tiempo. Estábamos preparados para formar una familia, yo estaba dispuesto a volver a escribir y la vida volvía a mostrarnos sus aspectos más gratos.

Por primera vez en un año, Treya y yo nos relajamos.

UN UNIVERSO INTERIOR

¿Por qué he tenido que viajar tanto?
 ¿Por qué me siento tan atada
 cuando no puedo coger mis trastos y largarme?
 Me debato ante esta nueva circunstancia,
 me resisto, me siento presa.
 Me pregunto si, después de todo,
 no se trata más que de otra forma equivocada
 de buscar al Dios interno afuera.
 Quizás si me permitiera vivir más libremente,
 si estuviera de mi lado y me apoyara completamente,
 tal vez entonces llegara a estar completa
 y un nuevo mundo brotaría en mi interior.
 Un mundo de paisajes, aromas y pensamientos nuevos,
 un mundo que sería sentido, vivido y compartido,
 un mundo que sería perfilado y construido
 para satisfacer mis necesidades más hondas.
 Un bazar africano dentro de mi vientre,
 un templo hindú empapado en incienso
 y festoneado de monos en mi pecho,
 himaláyicas cumbres nevadas
 en el firmamento sin fin de mi cabeza,
 bailando el limbo entre la balsámica brisa jamaicana,
 el Louvre y la Sorbonne mojados en *café au lait*.
 Este planeta, nuestro hogar,
 una diminuta patria en mi corazón.

(Treya, 1975)

Treya y yo llevábamos muchos años meditando, pero con toda la agitación del año anterior esta práctica comenzó a hacerse imprescindible. Así que poco antes de trasladarnos a Tahoe, Treya asistió a un retiro de diez días con uno de sus maestros preferidos, Goenka, que practicaba una forma de meditación budista llamada *vipassana o meditación de la atención plena*.

Hay muchas formas de explicar qué es la meditación y la manera que funciona. Hay una respuesta de relajación, mientras que para otros meditar es una forma de entrenar y fortalecer la conciencia, o bien un método de centramiento, una forma de detener el continuo parloteo mental y relajar el cuerpo y la mente, una técnica para sosegar el sistema nervioso central, una manera de liberar las tensiones, de reforzar la autoestima, de reducir la ansiedad o de aliviar la depresión.

Y, efectivamente, todo eso es cierto, ya que se ha demostrado clínicamente que la meditación produce todos esos efectos. Pero quisiera destacar que, en esencia, la meditación es, y siempre ha sido, una práctica *espiritual*. La meditación, ya sea cristiana, budista, hindú, taoísta o musulmana, ha sido una técnica diseñada para que el alma se aventure en su interior y alcance su identidad suprema con la Divinidad. «El Reino de los Cielos está dentro de ti», dicen las Escrituras, y el camino real hacia ese Reino ha sido, desde siempre, la meditación. Sean cuales fueren sus efectos benéficos, y lo cierto es que son muchos, la meditación es, en primer lugar y por encima de todo, la búsqueda de Dios en el interior de uno mismo.

Yo diría que la meditación es espiritual, pero no religiosa. Lo espiritual tiene que ver con la experiencia real, no con creencias; con Dios como Fundamento del Ser, y no con ninguna figura paternal cósmica; con el despertar de nuestra verdadera Identidad, no con la oración que ruega por el pequeño yo; con el disciplinar de la conciencia, y no con moralinas ni sermoncillos sobre el alcohol, el tabaco o el sexo; con el Espíritu que anida en el corazón de cada ser

humano, y no con lo que sucede en tal o cual iglesia en particular. Es por ello que mientras que Mahatma Gandhi es espiritual. Oral Roberts es religioso. Albert Einstein, Martin Luther King, Albert Schweitzer, Emerson, Thoreau, Santa Teresa de Avila, Juliana de Norwich y William James son espirituales, mientras que Billy Graham, el Arzobispo Sheen, Robert Schuller, Pat Robertson y el Cardenal O'Connor son, por el contrario, religiosos.

En tanto que la meditación es espiritual, la oración es religiosa; más concretamente, ese tipo de oración en la que pedimos que Dios nos conceda un coche nuevo o nos ayude a alcanzar el éxito. La oración sólo pretende lograr los deseos del pequeño yo, mientras que la meditación, por otro lado, aspira a ir más allá del ego y no pide nada a Dios —ya sea un Dios real o imaginario— sino que más bien constituye un sacrificio en aras de una mayor conciencia.

La meditación, por consiguiente, no es tanto un aspecto concreto de esta o aquella religión como un patrimonio cultural universal de toda la humanidad, un esfuerzo para que la conciencia ilumine todos los aspectos de nuestra vida. La meditación, en forma parte intrínseca de lo que se ha venido en llamar filosofía perenne.

Precisamente iban a hacerme una entrevista sobre este particular poco antes de que Treya y yo nos trasladáramos a Tahoe. Como ya habíamos iniciado la mudanza me fue imposible reunirme con los entrevistadores, así que les pedí que me mandaran una lista de preguntas. Treya, que sabía tanto como yo sobre este tema, hizo de entrevistadora, leyó las preguntas, añadió las suyas propias y también desempeñó el papel de abogado del diablo.

Uno de los principales tópicos de la entrevista versaba sobre esa doctrina mística fundamental según la cual uno tiene que morir a la sensación de identidad separada antes de poder encontrar al Ser universal o Dios. La siempre acechante posibilidad de la muerte física de Treya planeaba sobre la entrevista, al punto que en un determinado momento se me hizo muy difícil proseguir. En la

transcripción que sigue aparece en ese punto una reseña que dice «larga pausa», como si me hubiera detenido a meditar una pregunta difícil.

El hecho es que la posibilidad de la muerte de Treya terminó convirtiéndose en un profundo maestro espiritual para los dos. La muerte física hacía que la muerte psicológica resultara implacablemente lógica. Como nos han dicho repetidas veces los místicos de todos los rincones del mundo, la verdadera vida sólo se alcanza aceptando la muerte.

TREYA KILLAM WILBER: ¿Por qué no empiezas por explicar lo que entiendes por «filosofía perenne»?

KEN WILBER: La filosofía perenne es esa visión del mundo que comparten la mayor parte de los principales maestros espirituales, filósofos, pensadores e incluso científicos del mundo entero. Se la denomina «perenne» o «universal» porque aparece implícitamente en todas las culturas del planeta y en todas las épocas. Lo mismo la encontramos en India, México, China, Japón y Mesopotamia, que en Egipto, el Tíbet, Alemania o Grecia.

Y dondequiera que la hallamos presenta siempre los mismos rasgos fundamentales: es un acuerdo universal en lo esencial. Para nosotros, los hombres contemporáneos, que somos prácticamente incapaces de ponernos de acuerdo en nada, esto es algo que se nos hace difícil de creer. Como resumió Alan Watts: «Apenas somos conscientes de la extraordinaria singularidad de nuestra propia postura, de modo que nos resulta muy difícil de admitir el hecho evidente de que haya existido un consenso filosófico único, de amplitud universal, que ha sido sostenido por muchos [hombres y mujeres] que han compartido las mismas experiencias y han enseñado esencialmente la misma doctrina, hoy o hace seis mil años,

y desde Nuevo México en el Lejano Oeste hasta Japón en el Lejano Oriente».

Esto es algo realmente muy notable. Creo que estas verdades de naturaleza universal constituyen fundamentalmente el legado de la experiencia universal del conjunto de la humanidad, que en todo tiempo y lugar ha llegado a un acuerdo sobre ciertas profundas verdades relativas a la condición humana y sobre cómo acceder a lo Divino. Esta es una forma de describir lo que es la *philosophia perennis*.

TKW: Dices que la filosofía perenne es esencialmente la misma en culturas muy diversas. Pero modernamente se afirma que es el lenguaje y la cultura lo que modela todo nuestro conocimiento. En caso de ser esto cierto, y dado que las diversas culturas y lenguajes son muy diferentes entre sí, no cabría ninguna posibilidad de que apareciera alguna verdad universal o colectiva sobre la condición humana. Desde este punto de vista no existe una condición humana, como tal, sino tan sólo historia humana; y esa historia es muy diferente en cada caso. ¿Qué opinas respecto de toda esta noción de relatividad cultural?

KW: Hay mucha verdad en ello. Existen, sin duda, una diversidad de culturas que poseen un diferente «conocimiento local», y la investigación de esas diferencias constituye un quehacer muy interesante. Pero si bien es cierta la existencia de una relatividad cultural, ello no es toda la verdad. Además de las diferencias culturales evidentes, como son el tipo de alimentación, las estructuras lingüísticas o las costumbres de apareamiento, por ejemplo, existen también muchos otros fenómenos en la existencia humana que son, en gran medida, universales o colectivos. El cuerpo humano, por ejemplo, tiene doscientos ocho huesos, un corazón y dos riñones, tanto si se trata de un habitante de Manhattan como de

Mozambique, y tanto hoy día como hace miles de años. Estas características universales constituyen lo que se denominan «estructuras profundas», porque son esencialmente las mismas en todas partes. Ello no es óbice, sin embargo, para que las diversas culturas utilicen esas estructuras profundas de maneras muy diversas, como los chinos que vendaban los pies de sus mujeres o los Ubangi que estiran sus labios, o bien el uso de tatuajes y de prendas de vestir, los juegos, el sexo y el parto, todo lo cual varía considerablemente de una cultura a otra. Todas estas variables reciben el nombre de <<estructuras superficiales>>, porque son locales en vez de universales.

Esto mismo ocurre también en el ámbito de la mente humana. La mente humana posee estructuras superficiales que varían entre las distintas culturas, y estructuras profundas que permanecen esencialmente idénticas independientemente de la cultura considerada. Aparezca donde aparezca, la mente humana tiene la capacidad de formar imágenes, símbolos, conceptos y reglas. Las imágenes y símbolos *particulares* pueden variar de una cultura a otra, pero lo cierto es que la capacidad de formar esas estructuras mentales y lingüísticas —y las propias estructuras en sí— es esencialmente la misma en todas partes. Del mismo modo que el cuerpo humano produce pelo, la mente humana produce símbolos. Las estructuras mentales superficiales varían considerablemente entre sí, pero las estructuras mentales profundas son, por su parte, extraordinariamente similares.

Ahora bien, al igual que el cuerpo humano produce universalmente pelo y que la mente humana produce universalmente ideas, el espíritu humano también produce universalmente intuiciones sobre lo Divino. Y esas intuiciones y vislumbres configuran el núcleo de las grandes tradiciones espirituales del mundo entero. Y una vez más, aunque las estructuras superficiales de las grandes tradiciones de sabiduría sean, desde luego, muy

diferentes entre sí, sus estructuras profundas, por el contrario, son muy similares cuando no idénticas. La filosofía perenne se ocupa fundamentalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo Divino. Porque aquellas verdades sobre las cuales los hindúes, los cristianos, los budistas, los taoístas y los sufíes *se hallan en completo acuerdo*, suelen referirse a algo profundamente importante, algo que nos habla de verdades universales y de significados últimos, algo que toca la esencia fundamental de la condición humana.

TKW: A primera vista, resulta difícil ver en qué podrían estar de acuerdo el budismo y el cristianismo. ¿Cuáles son, pues, los principios fundamentales de la filosofía perenne? ¿Podrías postular sus tópicos fundamentales? ¿Cuántas son esas verdades profundas y esos puntos de acuerdo fundamentales?

KW: Muchos. Veamos los siete que considero más importantes. *Uno:* el Espíritu existe. *Dos:* el Espíritu está dentro de nosotros. *Tres:* a pesar de ello, la mayor parte de nosotros vivimos en un mundo de pecado, separación y dualidad, en un estado de caída ilusorio, y no nos percatamos de ese Espíritu interno. *Cuatro:* hay una salida para este estado de caída, de pecado o de ilusión hay un Camino que conduce a la liberación. *Cinco:* si seguimos ese Camino hasta el final llegaremos a un Renacimiento, a una Iluminación, a una *experiencia directa* del Espíritu interno, a una Liberación Suprema. *Seis:* esa experiencia marca el final del pecado y el sufrimiento. Y *siete:* el final del sufrimiento conduce a una acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles.

TKW: ¡Has dicho muchas cosas! Vayamos paso a paso. Dices que el Espíritu existe.

KW: El Espíritu existe, Dios existe, existe una Realidad Suprema, ya sea que se le dé el nombre de Brahman, Dharmakaya, Kether, Tao, Allah, Shiva, Yahweh o Atón: «Muchos son los nombres que recibe el Uno».

TKW: Pero, ¿cómo sabes que el Espíritu existe? Los místicos dicen que existe pero, ¿en qué basan esa afirmación?

KW: En la experiencia directa. Sus afirmaciones no se basan en meras creencias, ideas, teorías o dogmas, sino en la experiencia directa, en la experiencia espiritual real. Esto es lo que diferencia a los verdaderos místicos de los religiosos dogmáticos.

TKW: Pero, ¿qué hay del argumento de que la experiencia mística no es un conocimiento válido porque es inefable y por consiguiente incommunicable?

KW: Ciertamente la experiencia mística es inefable y no puede traducirse enteramente en palabras, pero lo mismo ocurre con cualquier otra experiencia, ya se trate de una puesta de sol, el sabor de un trozo de tarta o la armonía de una fuga de Bach. En cualquiera de estos casos debemos haber tenido la experiencia real para saber de qué se trata. Pero no por ello se debe concluir que la puesta de sol, la tarta o la música no existen o son experiencias no válidas. Además, aunque la experiencia mística sea, en gran medida, inefable, *puede* ser comunicada o transmitida. Así, por ejemplo, de la misma manera que el judo se puede enseñar aunque no pueda explicarse con palabras, también es posible aprender una determinada práctica espiritual bajo la tutela de un determinado maestro espiritual.

TKW: Pero esa experiencia mística que tan verdadera le parece al místico bien podría estar equivocada. Los místicos pueden afirmar que están fundiéndose con Dios pero ésa no es ninguna garantía de que lo que dicen es lo que ocurre en realidad. Ningún conocimiento es absolutamente seguro.

KW: Estoy de acuerdo en que la experiencia mística no es más cierta que cualquier otra experiencia directa. Pero ese argumento, lejos de echar por tierra las afirmaciones de los místicos, las eleva, en realidad, al mismo estatus que cualquier otro conocimiento experimental, un estatus que yo definitivamente acepto. En otras palabras, el mismo argumento que se puede aducir en contra del conocimiento místico puede aplicarse, en realidad, a cualquier otra forma de conocimiento basado en la experiencia evidente, incluida la ciencia empírica. Creo que estoy mirando la luna, pero bien pudiera estar errado; los físicos creen en la existencia de los electrones, pero podrían estar equivocados; los críticos consideran que *Hamlet* fue escrito por un personaje histórico llamado Shakespeare, pero podrían estar en un error; etcétera. ¿Cómo podemos estar seguros de la veracidad de nuestras afirmaciones? Mediante más experiencia. Pues bien, eso es precisamente lo que han estado haciendo históricamente los místicos a lo largo de décadas, siglos y milenios: comprobar y refinar sus experiencias, un récord de constancia histórica que hace palidecer incluso a la ciencia moderna. El hecho es que este argumento, lejos de echar por tierra las afirmaciones de los místicos, lo que hace es conferirles de una manera sumamente adecuada —a mi juicio— el estatus de auténticos expertos e informados sobre su especialidad y, por consiguiente, los únicos verdaderamente capacitados para establecer aseveraciones al respecto.

TCW: Muy bien. Pero a menudo he escuchado que la visión mística bien podría tratarse de una patología esquizofrénica. ¿Cómo contestarías a esa acusación?

KW: No creo que nadie ponga en duda que ciertos místicos presentan rasgos esquizofrénicos y aun que haya esquizofrénicos que experimentan intuiciones místicas. Pero desconozco a cualquier autoridad en la materia que crea que las experiencias místicas son básica y primordialmente alucinaciones esquizofrénicas. Está claro que también conozco a muchas personas no cualificadas que así lo piensan, y que resultaría difícil convencerlas de lo contrario en el breve espacio de una entrevista. Diré, tan sólo, que las prácticas espirituales y contemplativas utilizadas por los místicos —como la oración contemplativa o la meditación— pueden ser muy poderosas pero no lo suficiente como para coger a un montón de hombres y mujeres normales, sanos y adultos y, en el curso de unos pocos años, convertirlos en esquizofrénicos delirantes. El Maestro de zen Hakuin transmitió su enseñanza a ochenta y tres discípulos que se encargaron de revitalizar y organizar el zen japonés. Ochenta y tres esquizofrénicos alucinados no podrían ponerse de acuerdo ni siquiera para ir al baño... ¿Qué habría pasado con el zen japonés si éste hubiera sido el caso?

TKW: [Risas] Una última objeción: ¿No es acaso posible que la noción de ser «uno con el Espíritu» no sea más que un mecanismo de defensa regresivo para proteger a una persona contra el pánico ante la mortalidad y la finitud?

KW: Si la «unidad con el Espíritu» no es más que algo en lo que uno cree y se trata, por lo tanto, de una idea o una esperanza, entonces ciertamente suele formar parte de la «proyección de inmortalidad» de una persona, es decir, de un sistema de defensa

diseñado —como he intentado explicar en *Up from Edén* y en *Un Dios sociable*— para protegerse mágica o regresivamente de la muerte bajo la promesa de una prolongación o continuación de la vida. Pero la *experiencia* de unidad atemporal con el Espíritu no es una idea o un deseo; es una aprehensión directa. Y sólo podemos considerar esa *experiencia directa* de tres maneras diferentes: afirmar que se trata de una alucinación, a lo cual acabo de responder; asegurar que es un error, cosa que también he rebatido; o aceptarla como lo que dice ser: una experiencia directa del Espíritu.

TKW: Por lo que dices, el misticismo genuino, a diferencia de la religión dogmática, es científico, porque se basa en la evidencia y la comprobación experimental directa. ¿Es así?

KW: Efectivamente. Los místicos te piden que no creas absolutamente en nada y te ofrecen un conjunto de experimentos para que los verifiques en tu propia conciencia. El laboratorio del místico es su propia mente y el experimento es la meditación. Tú mismo puedes verificar y comparar los resultados de tu experiencia con los resultados de otros que también hayan llevado a cabo el mismo experimento. A partir de ese conjunto de conocimiento experimental, consensualmente validado, llegas a ciertas leyes del espíritu, o a ciertas «verdades profundas» si prefieres llamarlo así. Y la primera de todas ellas es: Dios existe.

TKW: Y esto nos lleva de nuevo a la filosofía perenne, a la filosofía mística y a sus siete grandes principios. El segundo era: el Espíritu está dentro de ti.

KW: El Espíritu está dentro de ti, hay todo un universo en tu interior. El asombroso mensaje de los místicos es que en el centro mismo de tu ser, tú eres Dios. Estrictamente hablando. Dios no está

ni dentro ni fuera —ya que el Espíritu trasciende toda dualidad— pero uno lo descubre buscando firmemente *adentro*, hasta que ese «adentro» termina convirtiéndose en «más allá». El *Chandogya Upanishad* nos ofrece la formulación más conocida de esta verdad inmortal cuando dice: «En la misma esencia de tu ser no percibes la Verdad, pero en realidad está ahí. En eso, que es la esencia sutil de tu propio ser, todo lo que existe Es. Esa esencia invisible y sutil es el Espíritu del universo entero. Eso es lo Verdadero, eso es el Ser. ¿Y tú? Eso eres tú».

Tat twam asi, tú eres Eso. Es innecesario decir que el «tú» que es «Eso», el tú que es Dios, no es tu identidad individual y separada, el ego, ésta o aquella identidad, el Sr. o la Sra. de Tal. De hecho, el yo individual o ego es precisamente lo que impide que tomemos conciencia de nuestra Identidad Suprema. Ese «tú», por el contrario, es nuestra esencia más profunda o, si lo preferimos, nuestro aspecto más elevado, la esencia sutil —como lo describe el Upanishad— que trasciende nuestro ego mortal y participa directamente de lo Divino. En el judaísmo se le llama el *ruach*, el espíritu divino y supraindividual que se halla en cada uno de nosotros, y que se diferencia del *nefesh*, el ego individual. En el cristianismo, por su parte, es el *pneuma*, el espíritu que mora en nosotros y que es de la misma naturaleza que Dios, y no la *psique* o alma individual que, en el mejor de los casos, sólo puede adorar a Dios. Como dijo Coomaraswamy, la distinción entre el espíritu inmortal y eterno de una persona y su alma individual y mortal (el ego) constituye un principio fundamental de la filosofía perenne. En mi opinión, ésta es la única forma de comprender la afirmación de Cristo —de otro modo incomprensible— de que una persona no puede ser un verdadero cristiano «a menos que odie su propia alma». Porque sólo «odiando», «expulsando» o «trascendiendo» nuestra alma mortal podremos llegar a descubrir nuestro espíritu inmortal que es uno con el Todo.

TKW: San Pablo dijo: «Vivo. Pero no soy yo, sino Cristo, quien vive en mí». ¿Estás diciendo que San Pablo descubrió su verdadera Identidad, que era uno con Cristo y que éste sustituyó a su antiguo o pequeño yo, su alma o psique individual?

KW: Así es. Tu ruach o fundamento es la Realidad Suprema, no tu nefesh, tu ego. Si crees que tu ego individual es Dios estás, evidentemente, en un gran aprieto. De hecho, estarías padeciendo una psicosis, una esquizofrenia paranoide. No es eso, por cierto lo que conciben los más grandes filósofos y sabios del mundo.

TKW: Pero entonces, ¿por qué no hay más gente que sea consciente de eso? Si el Espíritu está realmente en nuestro interior, ¿por qué no es evidente para todo el mundo?

KW: Muy bien. Entremos ahora en el tercer punto. Si realmente soy uno con Dios, ¿por qué no me doy cuenta? Algo me está separando del Espíritu. ¿Por qué esta Caída? ¿Cuál ha sido el pecado?

TKW: ¿No es comerse una manzana?

KW: [Risas] No, no creo que haya sido eso.

Las diversas tradiciones dan diferentes respuestas a este asunto, pero todas ellas confluyen fundamentalmente en lo siguiente: no puedo percibir mi verdadera identidad, mi unión con el Espíritu, porque mi conciencia está obnubilada y obstruida por alguna actividad en la que estoy implicado ahora mismo. Y esa actividad, aunque recibe muchos nombres diferentes, es simplemente la actividad de contraer y centrar la conciencia en mi yo individual, en mi ego personal. Mi conciencia no se halla abierta, relajada y centrada en Dios, sino cerrada, contraída y centrada en mí mismo. Y

es precisamente la identificación con esa contracción en mí mismo y la consiguiente exclusión de todo lo demás lo que me impide encontrar o descubrir mi identidad anterior, mi verdadera identidad con el Todo. Mi naturaleza individual, «el hombre natural», ha caído y vive en el pecado, separado y alienado del Espíritu y del resto del mundo. Estoy separado y aislado del mundo de «ahí fuera», un mundo que percibo como si fuera completamente externo, ajeno y hostil a mi propio ser. En cuanto a mi propio ser en sí, desde luego que no parece ser uno con el Todo, con todo lo que existe, uno con el Espíritu infinito, sino que, por el contrario, permanece encerrado y aprisionado dentro de las paredes limitadoras de este cuerpo de carne mortal.

TKW: Esta situación suele llamarse «dualismo», ¿no es así?

KW: Así es. Me divido a mí mismo en un «sujeto» separado del mundo de los «objetos» ubicados ahí fuera y, a partir de ese dualismo original, sigo dividiendo el mundo en todo tipo de opuestos en conflicto: placer y dolor, bien y mal, verdad y mentira, etcétera. Según la filosofía perenne, la conciencia que se halla contraída sobre sí misma, la conciencia que se halla dominada por el dualismo sujeto/objeto, no puede percibir la realidad tal como es, la realidad en su totalidad, la realidad como Identidad Suprema. En otras palabras: el pecado *es* la contracción de uno mismo, la sensación de identidad separada, el ego. El pecado no descansa en algo que *hace* el yo, sino en algo que *es*.

Y aún más: ese ser contraído, ese sujeto aislado «aquí dentro», al no reconocer su verdadera identidad con el Todo experimenta una aguda sensación de carencia, de privación, de fragmentación. En otras palabras: la sensación de estar separado, de ser un individuo separado, da nacimiento al sufrimiento, da nacimiento a la «caída». El sufrimiento no es algo que *ocurre* al

estar separado, sino que es algo *inherente* a esa condición. «Pecado», «sufrimiento» y «yo» no son sino diferentes nombres para un mismo proceso que consiste en la contracción y fragmentación de la conciencia. Por eso es imposible rescatar al yo del sufrimiento. Como dijo Gautama el Buda: para poner fin al sufrimiento debes abandonar al yo; ambos nacen y mueren al mismo tiempo.

TKW: Así que este mundo dualista es el mundo de la caída y el pecado original, es la contracción del ser, la autocontracción en cada uno de nosotros. ¿Y estás diciendo que no son sólo los místicos orientales sino también los occidentales quienes definen el pecado y el Infierno como algo inherente al estado de identidad separada?

KW: Al yo separado y a su codicia, deseo y huida carentes de amor. Sí, desde luego. Es cierto que Oriente —y en especial el budismo y el hinduismo— hace mucho hincapié en equiparar al Infierno —o *samsara*— con el yo separado. Pero en los escritos de los místicos católicos, de los gnósticos, de los cuáqueros, de los cabalistas y de los místicos islámicos también nos encontramos con los mismos tópicos. Al respecto, mi escrito favorito pertenece al extraordinario William Law, un místico cristiano inglés del siglo XVIII. Te lo leeré: «He aquí la verdad resumida. Todo pecado, toda muerte, toda condenación y todo infierno no son sino el reino del yo, las diversas actividades del narcisismo, del amor propio y del egoísmo que separan al alma de Dios y abocan a la muerte y al infierno eterno». Recuerda también el famoso dicho del gran místico islámico Jalaluddin Rumi: «Si no has visto al diablo mira a tu propio yo», o las palabras del sufí Abi'l-Khayr: «No hay Infierno sino individualidad, no hay Paraíso sino altruismo». También encontramos este mismo tipo de declaraciones entre los místicos cristianos, como nos lo demuestra la afirmación de la *Theologia germanica* de que «lo único que arde en el infierno es el yo».

TKW: Sí, entiendo. Así que la trascendencia del «pequeño yo» conduce al descubrimiento del «gran Yo».

KW: En efecto. En sánscrito, este «pequeño yo» o alma individual se denomina *ahamkara*, que significa «nudo» o «contracción»; y es esta ahamkara, esta contracción dualista o egocéntrica de la conciencia, lo que constituye la raíz misma del estado de caída. Llegamos así al cuarto gran principio de la filosofía perenne: hay una forma de superar la Caída, una forma de cambiar este estado de cosas, una forma de desatar el nudo de la ilusión.

TKW: Tirar a la cuneta el pequeño yo.

KW: [Risas] Así es, tirar a la cuneta el pequeño yo. Rendirse o morir a esa sensación de ser una identidad separada, al pequeño yo, a la contracción sobre uno mismo. Si queremos descubrir nuestra identidad con el Todo debemos abandonar nuestra identificación errónea con el ego aislado. Pero esta Caída se puede revertir instantáneamente comprendiendo que, en realidad, nunca ha tenido lugar, ya que sólo existe Dios y, por consiguiente, el yo separado nunca ha sido más que una ilusión. Sin embargo, para la mayor parte de nosotros, esa Caída debe ser superada gradualmente, paso a paso.

En otras palabras, el cuarto principio de la filosofía perenne afirma que existe un Camino y que, si lo seguimos hasta el final, terminará conduciéndonos desde el estado de caída hasta el estado de Iluminación, desde el *samsara* hasta el nirvana, desde el Infierno hasta el Cielo. Como dijo Plotino, es un vuelo desde el único hasta el Único; es decir, desde el ser hasta el Ser.

TKW: ¿Es la meditación ese Camino?

KW: Bien. Podríamos decir que hay diversos «caminos» que constituyen lo que estoy llamando genéricamente «el Camino», y nuevamente se trata de diferentes estructuras superficiales que comparten todas ellas la misma estructura profunda. En el hinduismo, por ejemplo, se dice que hay cinco grandes caminos o yogas. «Yoga» significa sencillamente «unión», la unión del alma con la Divinidad. La palabra inglesa *yoke*, la castellana *yugo*, la hitita *yugan*, la latina *jugum*, la griega *zugon*, y muchas otras proceden de la misma raíz. En este sentido, cuando Cristo dice: «Mi yugo es leve», está queriendo decir «Mi yoga es fácil».

Pero quizá podamos simplificar todo esto diciendo que todos esos caminos, ya sean hinduistas o provenientes de cualquier otra tradición de sabiduría, se dividen en dos grandes caminos. A este respecto se me ocurre otra cita para ilustrar este punto. Es de Swami Ramdas: «Hay dos caminos, uno de ellos consiste en expandir tu ego hasta el infinito y el segundo en reducirlo a la nada; el primero es una vía de conocimiento mientras que el segundo, por el contrario, es una vía devocional. El Jnani [sabio] dice: "Yo soy Dios, la Verdad Universal". El devoto, por su parte, dice: "Yo no soy nada. ¡Oh Dios! Tú lo eres todo". En ambos casos desaparece la sensación de identidad».

La clave del asunto es que en cualquiera de estos dos casos el individuo que recorre el Camino trasciende o muere al pequeño yo y redescubre, o resucita, a su Identidad Suprema con el Espíritu universal. Y eso nos lleva al quinto gran principio de la filosofía perenne, es decir, el del Renacimiento, la Resurrección o la Iluminación. El pequeño yo debe morir para que dentro de nuestro ser pueda resucitar el gran Yo.

Las distintas tradiciones describen esa muerte y nuevo renacimiento con nombres muy diversos. Así, por ejemplo, en el cristianismo recibe los nombres de Adán —a quien los místicos llaman el «Hombre Viejo» u «Hombre Externo» y del que se dice

que abrió las puertas del Infierno— y de Jesús —el «Hombre Nuevo» u «Hombre Interno» que abre las puertas del Paraíso—. En opinión de los místicos, la muerte y resurrección de Jesús constituye el arquetipo de la muerte del yo separado y la resurrección a un destino nuevo y eterno dentro de la corriente de la conciencia, a saber, el Ser Divino o Crístico y su Ascensión. Como dijo San Agustín: «Dios se hizo hombre para que el hombre pudiera hacerse Dios». En el cristianismo, este proceso de retorno desde la condición «humana» a la condición «Divina», de la persona externa a la persona interna, del yo al Yo, se denomina *metanoia*, una palabra que significa tanto «arrepentimiento» como «transformación». En tal caso, nos arrepentimos del yo (o pecado) y nos transformamos en el Yo (o Cristo), de modo que, como afirmaba San Pablo, «no soy yo sino Cristo quien vive en mí». De manera similar, el islam denomina *tawbah* (que significa «arrepentimiento») y también *galb* (que significa «transformación») a esa muerte y resurrección que AlBistami resume del siguiente modo: «Olvidarse de sí es recordar a Dios».

Tanto en el hinduismo como en el budismo se describen esta muerte y resurrección siempre como la muerte del alma individual (*jivatman*) y el despertar a esa verdadera naturaleza de la persona que los hindúes describen metafóricamente como Totalidad del Ser (*Brahman*) y los budistas como Apertura Pura (*shunyata*). El momento en que tiene lugar esa ruptura o renacimiento se denomina iluminación o liberación (*moksha* o *bodhi*). El *Lan- kavatara Sutra* describe la experiencia de la iluminación como «una transformación completa en la misma esencia de la conciencia». Esta «transformación» consiste simplemente en desactivar la tendencia habitual a crear un yo separado y substancial donde, de hecho, sólo existe una conciencia clara, abierta y amplia. El zen denomina *satori* o *kensho* a esta transformación o metanoia. «Ken» significa verdadera naturaleza y «sho» significa «ver directamente». Ver

directamente nuestra verdadera naturaleza es convertirse en Buda. Y como dijo el Maestro Eckhart: «En esta transformación he descubierto que Dios y yo somos lo mismo».

TKW: ¿La iluminación se experimenta realmente como una muerte real o esto no es más que una metáfora?

KW: No se trata de una metáfora sino de una verdadera muerte del ego. Los relatos de esa experiencia, que pueden ser muy dramáticos pero también muy sencillos y nada espectaculares, afirman claramente que de repente te despiertas y descubres que, entre otras cosas, y por más extraño que pueda parecer, tu verdadero ser es *todo* lo que has estado mirando hasta ese momento, que literalmente eres uno con todo lo manifestado, uno con el universo y que, en realidad, no te *vuelves* uno con Dios y el Todo, sino que entonces tomas conciencia de que eternamente has sido esa unidad sin percartarte de ello.

Pero junto a ese sentimiento, junto al descubrimiento del Ser que todo lo impregna, se experimenta también la sensación muy concreta de que tu pequeño yo ha muerto, que ha muerto de verdad. El zen llama al satori «la Gran Muerte». Eckhart era igual de categórico. «El alma —dijo— debe darse muerte a sí misma.» Coomaraswamy dice: «Sólo cuando nuestro yo muere comprendemos finalmente que no hay nada con lo que podamos identificarnos y entonces podemos transformarnos realmente en lo que ya somos». O Eckhart nuevamente: «El reino de Dios no es sino para los que han muerto completamente».

TKW: ¿Al morir el pequeño se descubre la eternidad?

KW: [Larga pausa] Sí, siempre que no consideremos que la eternidad es un tiempo que no *acaba* nunca sino un momento sin

tiempo, el presente eterno, el ahora atemporal. El Yo no mora para siempre en el tiempo sino en el presente atemporal previo al tiempo, previo a la historia, al cambio, a la sucesión. El Yo, el Ser, está presente en el sentido de Ser Pura Presencia, no en el de estar en un ahora interminable que es una noción más bien espantosa.

En cualquiera de los casos, el sexto gran principio fundamental de la filosofía perenne afirma que la iluminación o liberación pone fin al sufrimiento. Gautama el Buda, por ejemplo, decía que él sólo enseñaba dos cosas: la causa del sufrimiento y cómo ponerle fin. Lo que causa el sufrimiento es el apego y el deseo de nuestra identidad separada; y lo que pone fin al sufrimiento es el camino meditativo que trasciende al pequeño yo y al deseo. El sufrimiento es inherente a ese nudo o contracción llamado ego y la única forma de acabar con el sufrimiento es acabar con el ego. No se trata de que después de la iluminación, o después de la práctica espiritual en general, ya no sientas dolor, angustia, miedo o daño. Todavía sientes todo eso, sí. Lo que simplemente ocurre es que esos sentimientos ya no amenazan tu existencia y, por tanto, dejan de constituir un problema. Ya no te identificas con ellos, ya no los dramatizas, ya no les das energía, ya no resultan amenazadores. Por una parte, ya no hay ningún ego fragmentado que pueda sentirse amenazado y, por otra, nada puede amenazar a ese gran Yo, puesto que, siendo el Todo, no hay nada ajeno a él que pueda hacerle daño. Esta situación produce una profunda relajación y distensión del corazón. Por más sufrimiento que experimente ahora el individuo, su verdadero Yo no se siente ya amenazado. El sufrimiento puede presentarse y puede desaparecer, pero ahora la persona está firmemente asentada y segura en «la paz que sobrepasa el entendimiento». El sabio experimenta el sufrimiento, pero éste no le hace «daño». Y como es consciente del sufrimiento, se siente motivado por la compasión y el deseo de ayudar a quienes sufren y creen en la realidad del sufrimiento.

TKW: Lo cual nos lleva al séptimo punto, la motivación del iluminado.

KW: Sí. Se dice que la verdadera iluminación deriva en una acción social inspirada por la misericordia y la compasión, en un intento de ayudar a todos los seres humanos a alcanzar la liberación suprema. La actividad iluminada no es más que un servicio desinteresado. Como todos somos uno en el mismo Yo, en el mismo cuerpo místico de Cristo, en el Dharmakaya, entonces, al servir a los demás también estoy sirviendo a mi propio Ser. Creo que cuando Cristo dijo: «Ama a tu prójimo como a ti mismo», quería decir: «Ama a tu prójimo como al Ser Mismo».

TKW: Gracias.¹

¹ En esta época en que el tipo de pensamiento que prevalece es el <<políticamente correcto>>, la filosofía perenne se deja –qué duda cabe– de lado continuamente. El pensamiento <<políticamente correcto>> (el PC) denuncia que la civilización moderna se halla toda ella dominada por un tipo de pensamiento eurocéntrico, logocéntrico y sexista, por lo que la única visión políticamente adecuada o correcta ha de ser, por el contra, radicalmente igualitaria y pluralista, y además niega que ninguna determinada visión del mundo sea <<mejor>> que cualquier otra. El problema de esta visión es que, mientras que pretende ser admirablemente liberal –como cuando afirma que nada puede considerarse como <<mejor>> o <<más elevada>>– termina siendo absolutamente reaccionaria. Veamos por qué: si nada es mejor, entonces no tiene por qué haber –ni, de hecho, puede haber ningún tipo de propuesta programática, incluida la liberal; ni tampoco puede existir un impulso encaminado a mejorar el actual estado de cosas, por cuanto que no existe un modelo o ideal de un estado de cosas <<mejor>>. Por todo ello, carece completamente de coherencia y de una visión integradora de las posibilidades humanas. Y lo que es más, el pluralismo radical es en sí mismo una noción eurocéntrica y logocéntrica.

La filosofía perenne, por su parte, se desarrolló originalmente en sociedades matriarcales y, por consiguiente, no puede ser acusada de sexismo intrínseco; surgió del pueblo iletrado, así que tampoco es logocéntrica; y dado que floreció inicialmente en los países considerados ahora del Segundo y Tercer

Después de esa entrevista me quedé pensando: *ésa* es la persona a la que amo más que a mí mismo, más que a yo, ya sea con «Y» mayúscula o con «y» minúscula.

—*He venido como Tiempo, el asolador de las gentes, dispuesto para la hora en que madura su ruina.*

—*¿Cómo? No entendí eso. ¿Qué has dicho?*

—*Dispuesto para la hora en que madura su ruina...*

—*¿Quién está ahí? ¿Eres tú, Treya, cariño?*

Cuando Treya llegó a la adolescencia tuvo una poderosa y profunda experiencia mística, una experiencia que probablemente haya sido el hecho más significativo de su vida.

—*¿Cuándo ocurrió?* —le pregunté una noche poco después de conocernos.

—Tendría unos trece años de edad. Estaba sentada a solas ante la chimenea, contemplando el fuego, y súbitamente me convertí en el humo y comencé a subir más y más alto hasta que me volví una con el espacio.

—*¿Dejaste de identificarte con tu yo individual y con tu cuerpo?*

—Me disolví por completo. Desapareció toda sensación de identidad individual y me volví una con todo.

—*¿Permaneciste consciente?*

—Totalmente despierta.

—*Pero fue muy real, ¿verdad?*

—Completamente real. Me sentí como si volviera a casa, como si por fin hubiera arribado al lugar al que pertenecía. Hoy en

mundo, difícilmente puede ser tildada de eurocéntrica. Además, nos ofrece algo de lo que es incapaz el PC: una visión integradora que, al mismo tiempo que permite y fomenta la libre expresión, apunta hacia un estado de cosas <<mejor>>, o sea, hacia la identidad suprema en este caso. Además, y por todo esto, esta perspectiva contiene de forma inherente un programa auténticamente liberal pues tiende a incrementar la libertad tanto a nivel individual como a nivel social.

día conozco todos los nombres que tiene ese lugar —mi verdadero Yo, Dios, el Tao, etcétera— pero en aquél entonces ignoraba esas palabras. Sólo sabía que estaba segura y a salvo. No fue un sueño, sino que era todo lo demás lo que me parecía un sueño. El mundo ordinario era como un sueño, pero eso era absolutamente real...

Aunque Treya no hablara mucho de ello («los que saben no hablan...») esa experiencia mística se convirtió en el principio fundamental que guiaría su vida. Esa experiencia determinó su interés por la espiritualidad y la meditación, fue la razón por la que cambió su nombre por el de Treya y, en gran parte, la dotó de fortaleza y valor a la hora de afrontar el cáncer.

Esa imagen de expandirme que recuerdo desde mi infancia y en la que sentí que mis moléculas se difundían por todo el universo se ha convertido en el símbolo rector que dirige toda mi vida. El deseo de seguir un camino espiritual, de alcanzar la unidad con todo, de entregar mi vida al logro de algo que va más allá de mí misma y de los demás es lo único que me conmueve de verdad, lo único que arrasa mis ojos de lágrimas. Creo que una de las cosas que me hacían sentirme inquieta con la terapia y la enseñanza es que mi verdadero interés ha apuntado siempre hacia el interior. Me aburro enseñada de cualquier cosa, y creo que es debido a que lo único que me interesa de verdad son las cuestiones espirituales in- temas, así que cuando intento focalizarme en el exterior —al practicar la asesoría terapéutica, por ejemplo— pierdo rápidamente el interés.

Necesito prestar más atención a esa voz interior, a esa guía interna, para poder conectar con ella y fortalecerla, alimentarla e investirla de poder... Sólo entonces seré capaz de escucharla con la claridad suficiente como para que dirija y oriente mi vida. Mi corazón se expande con ese pensamiento, con sólo pensar en esa posibilidad, y prosigo

mecanografiando pero ahora con los ojos cerrados para poder llegar a conectar realmente con esa sensación interna, con esa expansión, con esa añoranza... Este ha sido el foco y el hilo fundamental de mi vida. Primero aparece ese sentimiento de expansión, luego hay que profundizarlo y entonces termina desbordando naturalmente en un interés aterrizado e iluminado que se dirige a todos los aspectos de nuestra humanidad, es decir, de nuestra divinidad. En realidad, mi único anhelo es alcanzar ese estado carente de ego y librarme de la sensación de ser una identidad separada...

Y a decir verdad, ese es precisamente el objetivo y el propósito de la meditación.

—Treya. De verdad, cariño: esto ya no tiene nada de divertido. Coge el té y regresa de una vez, ¿quieres?

El fuego se ha extinguido dejando en el ambiente un leve olor a chamuscado.

—Esta situación es muy desagradable. Voy a salir ahí fuera.

Pero lo cierto es que no hay ningún ahí. En medio de esa oscuridad no puedo ver absolutamente nada. Mi única percepción sensorial se reduce al escalofrío que me traspasa.

—Bueno, ya vale. Me has pillado. Mi hombro izquierdo y todo eso. Madura su ruina. Muy bien, muy bien. ¿Por qué no vienes y hablamos un momento?

¡DESAPEGARSE DEL CUERPO Y DE LA MENTE!

Estoy sentada tranquilamente con las piernas cruzadas en la postura del medio loto y sintiendo el leve movimiento de la respiración que mece todo mi cuerpo. Escucho el suave murmullo de las olas en la lejanía buscando la arena, una caricia y un retroceso desgano para replegarse sobre sí mismas hacia las profundidades, y de nuevo un sinuoso avance en busca del encuentro, en un movimiento que se alterna entre la osadía hacia el otro y la nostalgia hacia sí mismo, como un entrar afuera, como un brotar sumergido que arriesga la propia seguridad. Así se mueve la respiración en mi cuerpo, primero trayendo al otro dentro de mí para ser agua fundida con la arena —dos elementos entremezclados, compartiéndose, dándose vida mutuamente—, para luego, al igual que el mar se retira a las profundidades antes de acometer de nuevo para acariciar la arena y hundirse en ella, expulsar nuevamente el aire y devolverlo al océano gaseoso que me rodea. Mar y arena resplandeciendo y reluciendo juntos bajo la luz del alba, mientras prosigue en un constante y suave murmullo su juntarse y separarse, juntarse y separarse, que llena todo mi ser.

Treya volvió rejuvenecida de su retiro meditativo. La construcción de la casa de Tahoe se había retrasado y seguíamos viviendo en Muir Beach. Treya apareció un buen día ante la puerta de entrada con un aspecto radiante, casi transparente. Parecía muy fuerte, muy segura, muy sólida. Había estado teniendo imágenes muy inquietantes de una posible recurrencia de su cáncer, pero —

según me dijo— no se había asustado por ello. Sentía que ya había superado el miedo a la recurrencia.

¿Qué fue lo que hice en el retiro? Durante los primeros días estuve diez u once horas diarias concentrándome exclusivamente en la sensación del roce del aire entrando y saliendo de mis fosas nasales, atenta a las ocasiones en que mi mente se extraviaba y regresando nuevamente a la respiración, observando todo lo que aparecía —los pensamientos, las emociones y las sensaciones—, tomando conciencia de ello y volviendo nuevamente a prestar atención a la respiración. Paciente, perseverante y diligentemente ejercitando y disciplinando mi atención.

Después de ese período me invitaron a dirigir esa atención agudizada hacia mi cuerpo. Comencé entonces a prestar atención a las sensaciones procedentes de mi nariz y luego me concentré en las sensaciones de diversas partes de mi cuerpo. Recorriendo así mi cuerpo de arriba hacia abajo una y otra vez me di cuenta de las sensaciones, me centré en los puntos ciegos, observé los dolores y volví una y otra vez a ello —con equilibrio, calma y ecuanimidad— cada vez que mi mente se extraviaba. De ese modo, en lugar de centrarme en algo extremo, mi cuerpo terminó convirtiéndose en un laboratorio experimental para entrenar mi atención. Era el quinto día de un retiro de diez con Goenka, y la práctica iba rindiendo poco a poco sus frutos.

¿Qué ocurría mientras meditaba sobre mi cuerpo, sobre las sensaciones físicas en ocasiones agradables y en otras dolorosas? Los primeros días me asusté y me obsesioné con el dolor de ojos y con los dolores de cabeza. De continuo afloraban imágenes de una posible recurrencia del cáncer, el temor a perder a Ken y el miedo a lo que pudiera suceder. Cada sensación dolorosa de mi cuerpo, por leve que fuera,

despertaba imágenes de una posible recurrencia y con cada nueva imagen se realimentaban todos mis temores.

Fue una lucha difícil, pero a partir del quinto día pude comenzar a prestar atención a las sensaciones sin juzgarlas. Entonces pude ser consciente de las imágenes aterradoras sin reaccionar ante ellas, sin que me asustaran y sin asustarme de mi propio miedo. Me torné agudamente consciente de mi conciencia, me di cuenta de mi capacidad para darme cuenta y advertí la tendencia de la mente a divagar y a quedarse atrapada en la periferia por hechos o por pensamientos. Esa conciencia era como una especie de foco luminoso, un rayo de luz que podía dirigir conscientemente y que me permitía darme cuenta de todo lo que ocurría. Si prestaba atención a la sensación continua en la coronilla, al dolor de ojos o a la jaqueca, era simplemente consciente de eso, sin juzgarlo, sin rechazarlo, sin temerlo.

También me volví más consciente del telón de fondo que subyace siempre tras esa conciencia focal, de los difusos cambios que tienen lugar en la penumbra de ese foco luminoso, de esa conciencia vaga que no se iluminaba claramente hasta que enfocaba sobre ella el haz luminoso de mi atención. Era el trasfondo de mi conciencia. Así advertí la relación figura- fondo que existe entre mi conciencia focal y mi conciencia difusa, una relación continua que sólo se modifica cuando mi atención cambia al azar o voluntariamente.

Me di cuenta del poderoso papel que desempeñaba mi atención en la determinación de mi estado de conciencia. Podía ser un mero testigo de mis sensaciones —en cuyo caso permanecía tranquila, equilibrada y ecuánime— o podía juzgar y asustarme de mis sensaciones —en cuyo caso experimentaba ansiedad y, en ocasiones, hasta pánico—.

Cuando presté atención al interior del cuerpo tomé conciencia de cosas que nunca había advertido. Me di cuenta de la presencia de ciertos pensamientos: ideas, conceptos, palabras, imágenes, sensaciones dispersas, fragmentos aleatorios de historias, parloteo de voces dentro de mí llenando cualquier espacio vacío, pequeñas combinaciones extrañas e inconclusas de sucesos que afloraban en mi conciencia y luego terminaban desvaneciéndose. Tomé conciencia de ciertos hábitos: el hábito de contarme interiormente historias semioníricas, de moverme automáticamente cada vez que la postura me incomodaba, la mecánica de mi inquietud, de la planificación constante del futuro, el hábito de mantener una atención continuamente errante. Me di cuenta del flujo continuo de mis emociones: irritación ante el dolor físico, miedo a no poder soportar los diez días, terror al cáncer, el deseo de cierto tipo de alimentos, el anhelo de progresar en la técnica, el amor hacia Ken, el enfado cuando mi atención divagaba, más miedo al cáncer y el placer que acompaña a ciertas sensaciones.

Poco a poco fui siguiendo las instrucciones y aprendí a limitarme a observar equilibrada y ecuanímente toda esa actividad, sin buscarla ni rechazarla. Aprendí a observar los pensamientos, los hábitos e incluso las emociones de manera sosegada. Lo conseguía un momento y, al instante siguiente, caía nuevamente en el deseo de lograr algo. Observaba directa y abiertamente el dolor de ojos durante un momento y luego sentía cómo la tensión aumentaba hasta arder en deseos de librarme de él. Observaba la forma en que las emociones bloquean las sensaciones e impiden el progreso. Me resultaba difícil caminar por el filo de la navaja del esfuerzo deliberado sin identificarme con los resultados.

A medida que los pensamientos y las emociones fueron apaciguándose y que mi atención se agudizaba, me volví cada vez más consciente del amplio espectro de las sensaciones físicas. De pronto aparecía un cosquilleo, un picor o una vibración donde antes no sentía nada, y luego terminaba desapareciendo. Más tarde surgía algo nuevo e inesperado que terminaba desapareciendo con la misma rapidez con la que había aparecido. Hubo momentos en que todo mi cuerpo era pura vibración. En lugar de limitarme a observar cualquier cosa que apareciese, siempre tenía la tentación de pensar en ello, de conceptualizar lo que estaba ocurriendo, de hablarme internamente, de reaccionar emocionalmente y de ponderar el posible significado de un determinado hecho. Pero la propuesta era clara: advertir los cambios que se presentaran, observar cuándo desaparecían, observar cuándo mi atención se dispersaba, darme cuenta diligente y pacientemente de la presencia constante de los cambios, del flujo incesante, cada vez con más detalle, cada vez más en el momento.

Los primeros días fueron casi obsesionantes. ¿Qué significa esta punzada? ¿Y este dolor? Ken suele tratar de sacarme de ahí con preguntas del tipo: <<¿Te duele aquí, justo en el dedo del pie? ¿Quieres decir que tienes cáncer en el dedo del pie?>>. Pero, en cualquier caso, todo ello me asusta. En ocasiones me he sorprendido charlando y regateando con Dios: <<¡Por favor, concédeme tan sólo diez años más con Ken! ¡Cómo me gustaría llegar a los cincuenta! Pero aun eso me parece tan escaso...!>>.

El segundo día me di cuenta de que mi brazo [del que habían extirpado los ganglios linfáticos] se había hinchado. ¡Horror! ¿Qué significaba eso? Si jamás se había inflamado después de la operación, ¿por qué lo hacía ahora? Entonces

me asusté de verdad. Pensé que tal vez fuera mejor para Ken que yo muriese, pues así no tendría que estar pendiente de mí. ¡Pero afortunadamente también me di cuenta de que había dejado de prestar atención a la respiración!

En mi mente hay un embaucador. Cuando por fin me concentro en la respiración después de vencer todas esas distracciones y logro mantener la concentración, aparece ese embaucador y dice: <<Muy bien. Vamos a ver>>, y a continuación me ofrece un sabroso bocado: <<¿Qué tal quedaría una alfombra de tal color con los colores de la mesa?>>, o: <<También podríamos comprar otro armario para el dormitorio?>>. <<Oh, fantástico –responde mi mente– Me gustaría rumiar esto durante un rato>>... Y mi atención ya se ha perdido otra vez.

Al tercer día aparecen algunos períodos de calma y serenidad que interrumpen el parloteo de mis pensamientos y mis emociones. El brazo sigue hinchado pero ya no reacciono con esta sensación de paz y serenidad interna. El pensamiento de dejar a Ken se me hace insoportable y lloro durante la última sesión del día.

El quinto día casi puedo abandonarme por completo y me limito a ser testigo de todo lo que aflora, sin juzgarlo, sin intentar rechazarlo, sin pretender retenerlo. Lo que surge, surge, y lo que ocurre, ocurre. He recuperado la libertad de limitarme a observar el momento, de permanecer sentada sin el menor deseo de reproducir una experiencia anterior y sin esperar que aparezca una experiencia nueva. Limitarme a estar en lo que hay y no lo que debería haber. Aparece luego una especie de ritmo, una sensación de estar ahí, sin luchar. Las emociones y los pensamientos subsisten, pero me doy cuenta de ellos sin quedarme atrapada ni dejarme arrastrar

por ellos. He aprendido a distanciarme y me limito a observar.

El séptimo día observo que mi cuerpo parece una entidad completa. No percibo diferencia entre mis brazos, mis piernas y mi tronco, ni separación o conflicto entre sus distintas partes. Vuelvo a sentir un flujo de energía intenso, placentero y casi dolorosamente beatífico, el mismo flujo que sentí la noche en que conocí a Ken. Cada vez soy más consciente de todo mi cuerpo. A veces me siento inundada por esa corriente energética; otras, en cambio, discurre pacíficamente. Puedo sentir fácilmente que todo mi cuerpo ha dejado de parecer un conglomerado de piezas diferentes y se ha convertido en una entidad integrada. Cuando respiro más lenta y sosegadamente –o, mejor dicho, cuando mi respiración se torna más lenta y más sosegada– puedo sentir toda las tensiones sutiles de mi cuerpo y, al ir soltándolas, siento que la energía circula más regularmente. Poco a poco van disolviéndose las zonas de tensión, de resistencia, de separación.

El noveno día observo que ya no reacción ni me asusto cada vez que aparece una imagen relacionada con el cáncer, o bien, cuando aflora algún temor, me resulta posible limitarme a observarlo. Esta ecuanimidad –está libre circulación y esta observación nítida– perdura también durante el décimo día. Me siento atenta sin realizar ningún esfuerzo, sin elegir nada, testimoniado todo lo que ocurre con ecuanimidad e imparcialidad. Todo el proceso ha cambiado: mi atención es aguda y lúcida y ya no la guío, sino que la sigo. Según Goenka: <<No puedes inventar las sensaciones, no puedes elegir las sensaciones, no puedes crear las sensaciones [me pregunto qué dirían a eso los de Håagen-Dazs]. Sólo puedes ser testigo sin identificarte, soltando,

comprendiendo que las cosas son impermanentes y que todo cambia>>. Estoy muy tranquila y muy serena. Me pregunto cuánto tiempo se mantendrá este estado en la vida cotidiana.

El 21 de Noviembre por la mañana, Treya localizó, mientras se duchaba, dos pequeños bultos debajo de su pecho derecho. Cuando los examinamos con más detenimiento descubrimos otros dos o tres bultitos más. Eran como picaduras de mosquitos, pero no picaban. La buena noticia era que no parecían tener aspecto de cáncer; la mala, en cambio, era que no podían ser muchas otras cosas. Y ambos lo sabíamos.

Esa misma tarde visitamos a Peter Richards y advertimos su misma expresión afligida y su misma actitud (comprensiblemente) evasiva. <<Podrían ser picaduras de insecto, podrían ser cualquier cosa, pero mejor será que las extirpemos>> –comentó. De modo que concertamos una nueva intervención de urgencia a los dos días y volvimos a nuestra casa de Muir Beach.

La entereza de Treya era sorprendente. Como mucho, parecía ligeramente molesta. Hablamos brevemente de la posibilidad de que fuera cáncer, pero Treya no quiso insistir más en el tema. <<Si es cáncer, es cáncer>>, concluyó. Y eso fue todo. De lo que realmente quería hablar era la meditación y de las experiencias que estaba teniendo. Hacía sólo un par de días que yo había finalizado *Psicología integral* y Treya estaba deseosa de charlar sobre esta obra.

–Sigo teniendo la experiencia de expandirme. Empiezo prestando atención a mi cuerpo y a mi mente, a mis pensamientos y a mis sensaciones, pero llega un momento en que mi mente y mi cuerpo parecen desaparecer. Soy una con... no sé, con Dios, con el universo, o con mi Ser o Yo superior o algo así. ¡Es maravilloso!

–En realidad no me importa cómo se llame: Dios, universo o Ser –le dije–. Dogen Zenji [famoso maestro zen japonés] alcanzó la

iluminación cuando su maestro le susurró al oído: <<¡Abandona el cuerpo y la mente!>>. Así es como lo siento. Se trata de un estado en el que la identificación con el cuerpo y con la mente como entidades separadas simplemente desaparece. Eso no ha ocurrido unas cuantas veces y es tan real, que en comparación, el ego parece algo totalmente irreal.

-Estoy de acuerdo. Es como si el estado expandido fuera más real, más vivo. Es como despertarse de un sueño. ¿Estás convencido de que esas experiencias son reales? –me preguntó.

Cuando le oír decir eso me di cuenta de que Treya quería jugar a que yo hiciera de <<profesor>>. Supe entonces que iba a escavar en mi mente durante horas enteras, cosa que ya había ocurrido en muchas otras ocasiones. También supe que probablemente ya tenía una respuesta y que sólo quería saber cuál era mi opinión al respecto. Y también comprendí que los dos preferíamos hacer eso a obsesionarnos con esos malditos bultos...

-Estamos en la misma situación que cualquier científico: sólo podemos basarnos en la evidencia que nos proporciona la experiencia. Más pronto o más tarde debemos confiar en nuestra experiencia, porque eso es lo único que tenemos. Si no lo hacemos así caemos en un círculo vicioso. Si desconfío de mi experiencia también debo desconfiar de mi desconfianza que, a fin de cuentas, no es más que otra experiencia. Así que, antes o después, no tengo más remedio que confiar en mi experiencia, confiar en que el universo no me va a engañar de continuo. Obviamente, es cierto que también podríamos estar equivocados, pero aunque en algunos casos nuestra experiencia sea engañosa, mirándolo bien no tenemos más opción que hacerle caso. Esto es una especie de imperativo fenomenológico que afecta a todo tipo de experiencias y, especialmente, a las experiencias místicas que, como dices, son más reales, y no menos, que el resto.

Estaba pensando en la crítica que Hegel hizo de Kant: no podemos cuestionar la conciencia porque *es* la única herramienta de la que disponemos. Intentar hacerlo, digo Hegel, sería como pretender nadar sin mojarse. Estamos empapados de conciencia, de experiencia, y no tenemos más opción que confiar profundamente en ella.

Treya prosiguió:

-Los tibetanos tienen una frase que siempre me ha gustado: <<La mente es vacío, es toda ella espacio>>. Eso es lo que a mí me parece. Por supuesto, esa experiencia sólo dura unos instantes y luego ¡zas!, vuelvo a ser la misma Terry de siempre.

-A mí también me gusta esa frase –repuse–. Tú has practicado la meditación vipassana, una práctica en la que mantienes la atención centrado en la respiración o en alguna otra sensación. Pero los tibetanos tienen una práctica muy poderosa en la que, al expirar, se supone que tienes que <<fundir la mente con todo el espacio>>, o <<difundir la mente y el cielo>>. Esto significa que, al expirar, simplemente sientes que tu identidad separada escapa con el aliento y se disuelve en el cielo o, en otras, palabras, con todo el universo. Se trata de una técnica muy potente.

-Eso es lo que he comenzado a hacer –me dijo– de manera casi espontánea. Y últimamente se ha producido un cambio muy importante en mi meditación. Empiezo concentrado deliberadamente mi atención en el cuerpo de arriba abajo. Pero luego, en ciertas ocasiones, experimento instantes en los que parece producirse un brusco cambio de conciencia. Entonces, en lugar de dirigir mi atención hacia algo, permanezco simplemente sentada sin prestar atención a nada en particular. Es como si me abandonara completamente, como si me *entregara* a la voluntad divina y, de ese modo, permitirá que Dios entrara en mí. Como si renunciara a todo, como si lo sacrificara todo. Parece algo mucho más potente.

-Según mi propia experiencia –comenté– cualquiera de las dos formas funciona con tal de ser lo suficientemente perseverante. Luego pensé durante un rato.

-¿Sabes? En realidad estás describiendo perfectamente lo que los budistas japoneses llaman <<autopoder>> frente al <<poder del otro>>. Todas las formas de meditación caen dentro de una u otra de estas dos categorías. El zen, el vipassana y el janana yoga ejemplifican el autopoder. Este tipo de meditación se apoya exclusivamente en su propia capacidad de atención y de conciencia para atravesar el ego y alcanzar una identidad más amplia. En la otra categoría, la del poder del otro, en cambio, uno confía en el poder del gurú, en Dios o simplemente en la entrega completa.

-¿Y crees que los dos conducen al mismo objetivo? –Treya no parecía muy convencida.

-Sí. Recuerda que incluso Raman Maharshi [que suele ser considerado como el mayor sabio de la India moderna] dijo que hay dos caminos hacia la iluminación: o bien, abandonarse a gurú o a Dios y dejar que Dios derribe al ego. Cualquiera de las dos formas desbarata la ilusión del ego y permite que resplandezca el Sí Mismo. En mi caso, he optado por la pregunta <<¿Quién soy yo?>>, que es también un famoso koan zen. Pero estoy convencido de que ambas técnicas funcionan.

Treya y yo fuimos a la cocina a preparar el té. El tema del cáncer no había salido.

Toc, toc.

-¿Quién está ahí?

Toc, toc.

-¿Quién está ahí?

Frío y silencio. Tres pasillos, una puerta.

Toc, toc.

-¡He dicho que quién anda ahí! ¡Maldita sea! ¿Qué es esto, una broma!

Está demasiado oscuro para moverse fácil y rápidamente, de modo que, a tientas y vacilante, me dirijo a la puerta y la abro de un empujón.

-Me preguntó cómo pueden funcionar dos técnicas que parecen tan distintas –dijo Treya–. En el vipassana hay que hacer un gran esfuerzo –por lo menos al comienzo–, pero en la renuncia a uno mismo parece que no haya que hacer el menor esfuerzo.

-Bueno, yo no soy gurú, de modo que sólo te pido dar mi visión de principiante. Me parece que las dos vías tienen en común –que es, en realidad, lo que tienen en común prácticamente todas las formas de meditación– es que quebrantan la ilusión de ser un ego fortaleciendo al Ser que es Testigo, es decir, fortaleciendo nuestra capacidad innata de limitarnos a presenciar el flujo de los fenómenos.

-¿Pero en qué se distingue eso de mi ego? Yo creo que el ego puede dedicarse a observar o a ser testigo –Treya frunció la nariz y bebió un sorbo de té.

-Esa es la cuestión. El ego no es un verdadero sujeto. El ego no es más que otro *objeto*. En otras palabras, tú puedes ser consciente de tu ego, puedes ver tu ego y, aunque ciertos aspectos del ego sean inconscientes, todos ellos pueden, al menos teóricamente, llegar a convertirse en objetos de conciencia. En otras palabras, el ego se puede ver, se puede conocer. Y, si eso es así, jamás puede ser El-que-Ve ni El-que-Sabe ni el Testigo. El ego no es más que un puñado de objetos mentales, un conjunto de ideas, de símbolos, de imágenes y de conceptos mentales con los que nos hemos identificados. Nos identificamos con esos objetos y luego los usamos como algo a través de lo cual miramos y, por consiguiente, distorsionamos el mundo.

Treya captó inmediatamente el asunto. Los dos estábamos familiarizados con muchas de esas ideas, de modo que sólo estábamos pensando en voz alta, reafirmando nuestra comprensión y tratando de evitar el tema del cáncer a toda costa.

-En otras palabras –dijo–: no identificamos con los objetos de aquí, con los objetos mentales que hay en nuestra cabeza, y eso nos mantiene separados del mundo existente ahí fuera. De este modo, uno se define con respecto a los demás, como sujeto frente a un objeto. Recuerdo que Krishnamurti dijo en cierta ocasión: <<En el abismo existente entre el sujeto y el objeto reside toda la miseria de la humanidad>>.

-Y lo curioso es que el ego ni siquiera es un verdadero sujeto, un verdadero Ser con <<S>> mayúscula, sino una serie de objetos conscientes o inconscientes. Por consiguiente, la forma de romper los barrotes de esa prisión de identidad errónea consiste en empezar a considerar todos los contenidos y objetos que aparecen en la mente, empezar a observar la mente –como se hace durante el vipassana o el zen–, contemplar exhaustivamente el mundo egoicomental.

-Es decir –ininterrumpido Treya– adoptas la actitud del Testigo en lugar de adoptar la del ego. De este modo te limitas a atestiguar objetiva e imparcialmente todos los objetos mentales, todos los pensamientos, las sensaciones, las imágenes, las emociones, etcétera, sin identificarse con ellas y sin juzgarlas.

-Sí, hasta el punto en que el Testigo empieza a emerger dentro de ti: desde el momento en que puedes *ver* todos esos pensamientos e imágenes, no pueden ser realmente El-que-Ve, el verdadero Testigo. Tu identidad empieza a trasladarse desde el ego personal (que sólo es un objeto más) al Testigo impersonal, que es el verdadero Sujeto o el verdadero Ser, ambos con S mayúscula.

-Eso es –dijo Treya–. Y ese Testigo, el Ser con mayúsculas, es uno con Dios, uno con el Espíritu. Es por ello que, incluso cuando

comienzo con un esfuerzo individual, intentando observar mi mente y mi cuerpo, mi identidad termina expandiéndose y fundiéndose con todo el espacio. Y lo mismo ocurre con la otra vía, cuando me entrego a Dios o al universo. En ese caso, también acabo llegando al Ser o conciencia superior. Bueno, lo cierto es que en pocas ocasiones he finalizado ahí. ¡La mayor parte de las veces acabo siendo Terry!

-Sí. Creo que es por eso que dijo San Clemente: <<Quién se conoce a Si Mismo conoce a Dios>>. Sólo hay un Testigo, siempre el mismo en cada uno de nosotros, un mismo Espíritu que mira a través de ojos diferentes, habla con voces diferentes y camina con piernas diferentes. Los místicos dicen que se trata del mismo Testigo, uno y el mismo. Sólo hay un Dios, sólo hay un Ser, sólo hay un Testigo.

-Así es. Siendo testigo de mi ego, observando todos los aspectos del cuerpo y de la mente, me desidentifico de todos los objetos y me identifico con el verdadero Ser: el Testigo es el Espíritu, es Brahman.

-Según la filosofía perenne, así es.

Treya preparó otra tetera.

-¿Has hablado de todo esto en *Psicología integral*?

-De algún modo sí. Pero en lo que me he centrado fundamentalmente es en el desarrollo del Testigo, en los distintos estados de identidad errónea por los que atraviesa el Testigo antes de despertar a su verdadero naturaleza. También me he centrado en los tipos de neurosis o patologías que pueden presentarse en cada una de esos estadios evolutivos y en los tipos de tratamiento que parecen más adecuados para cada etapa.

Estaba orgulloso de ese libro, el último que escribiría en casi cuatro años.

-¿He oído antes de algo de eso? Me suena a nuevo.

-La mayor parte es nueva. Trataré de resumirlo. Ya conoces la Gran Cadena del Ser...

-¿Te refieres a los diversos niveles de existencia?

-Sí. Según la filosofía perenne, la realidad está articulada en varios niveles, o dimensiones, diferentes, desde el menos real hasta el más real. Esa es la Gran Cadena del Ser, que va de la materia al cuerpo, y de éste a la mente, al alma y al espíritu. La materia, el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu son, pues, los cinco niveles o dimensiones de la realidad. Algunas tradiciones hablan de siete niveles (los siete chakras, por ejemplo). Otras, en cambio, sólo de tres (cuerpo, mente y espíritu), y otras, por último, hablan de varias decenas de niveles. Como sabes, en mis propios escritos suelo utilizar unos veinte niveles. En cualquier caso, bastará con la versión más sencilla de materia, cuerpo, mente, alma y espíritu. La cuestión es que, en el crecimiento y desarrollo humano. El Testigo (o el verdadero Ser, con <<S>> mayúscula) empieza identificándose con el ser mental, luego con el ser anímico y finalmente retorna o despierta a su verdadera naturaleza como espíritu. Cada estadio incluye al estadio anterior, pero le agrega sus propios aspectos únicos a fin de configurar una unidad más amplia hasta que, en última instancia, se produce una unión con el Todo. En este libro intento demostrar que la psicología evolutiva oriental y occidental, desde Freud a Jung y de Buda a Plotino, constituyen descripciones diversas de la misma secuencia evolutiva: la Gran Cadena del Ser.

-Entonces se trata de un intento de sintetizar la psicología moderna y la filosofía perenne.

-Sí, eso es. Esa es una buena síntesis del libro. La cuestión es que funciona, funciona de verdad. Eso es, al menos, lo que yo creo.

Ambos nos echamos a reír. El sol estaba comenzando a ocultarse en la playa. Treya se hallaba a gusto, relajada y sonriente. Como de costumbre, estábamos físicamente en contacto. En ese momento nos hallábamos tumbados boca arriba sobre la alfombra, en ángulo recto, y m pues derecho tocaba ligeramente su rodilla izquierda.

-Entonces –resumió Treya– el desarrollo progresa nivel a nivel a lo largo de la Gran Cadena del Ser.

-Sí, más o menos. El hecho es que la meditación constituye una forma de fomentar su desarrollo. La meditación es la forma de favorecer el crecimiento y el desarrollo más allá de la mente hasta los niveles propios del alma y del espíritu. Y lo hace básicamente de la misma manera en que tiene lugar la evolución en los niveles inferiores: el Testigo que hay en ti se desidentifica del nivel inferior para alcanzar una identidad más amplia y más completa en el siguiente nivel superior. Y este proceso prosigue hasta que el Testigo retorna y redescubre su verdadera naturaleza como Espíritu.

-Entiendo –dijo Treya, entusiasmada–. Así funciona la meditación. Cuando observo la mente, o cuando presto atención a todos los sucesos mentales, termino desidentificándome, trasciendo la mente, y de ese modo puedo seguir el ascenso por la Gran Cadena hasta el nivel del alma y, más adelante, del espíritu. Esta es, básicamente, una visión ampliada de la evolución similar a la de Teilhard de Chardin o Aurobindo.

-Sí, eso creo. El cuerpo es consciente de la materia, la mente es consciente del cuerpo, el alma es consciente de la mente y el espíritu es consciente del alma. Cada nuevo peldaño en la escalera evolutiva supone un aumento de la conciencia junto con el descubrimiento de una identidad mayor y más amplia, hasta que no queda sino la identidad suprema y una conciencia universal, llamada <<conciencia cósmica>>. Todo esto parece muy árido y abstracto pero, como sabes, el proceso real, el estado místico real, es increíblemente sencillo y evidente.

La suave luz del atardecer iba comenzando a desaparecer del techo y las paredes.

-¿Quieres comer algo? –dijo–. Podría preparar espaguetis.

-Una última cosa. Has dicho que vinculabas estas etapas de desarrollo a diferentes tipos de neurosis o trastornos emocionales en

general. En la facultad nos decían que actualmente la mayor parte de los psiquiatras dividen esos problemas en tres categorías generales: psicosis (como la esquizofrenia, por ejemplo), los estados limítrofes (como el narcisismo, por ejemplo) y las neurosis generales. ¿Cómo encaja todo eso? ¿O es que no estás de acuerdo con esas categorías?

-Por supuesto que sí. Lo único que ocurre es que con ellas no llegamos muy lejos porque sólo cubren los tres primeros de los cinco niveles del desarrollo. Por decirlo de manera muy simplista, si algo anda mal en el primer nivel desarrollas una psicosis; si tiene lugar en el segundo nivel, aparece un síndrome limítrofe y si ocurre en el tercer nivel, una neurosis.

-Entiendo. Esta clasificación sólo abarca las tres grandes categorías ortodoxas. Pero la psiquiatría niega la existencia del alma y del espíritu y, en consecuencia, ignora los niveles superiores del desarrollo. ¿Eso es lo que estás intentando corregir en *Psicología integral*?

Estaba oscureciendo y ya había salido la luna llena. Muir Beach comenzó a relucir en la penumbra.

-Eso es. En mi opinión, el alma es una especie de estadio de transición entre la mente-ego personal y el espíritu impersonal o transpersonal. El alma es el Testigo que resplandece dentro de ti. En este sentido, el alma es el hogar del Testigo. Cuando te has asentado a nivel del alma, entonces te has asentado como Testigo, como el verdadero Ser. Cuando superas el nivel del alma, el propio Testigo se funde con todo lo que observa y eres uno con todo aquello de lo que tienes consciencia. No observas ya las nubes, sino que eres las nubes mismas. Eso es el Espíritu.

-Entonces... -Treya hizo una pausa- parece como si fueran buenas y malas noticias respecto al alma.

-En cierto sentido, el alma o el Testigo en ti es el estadio más elevado en el camino hacia el Espíritu o, dicho de otro modo, es el último obstáculo antes del Espíritu. Por así decirlo, sólo desde el

Testigo puedes saltar al Espíritu. Pero, en última instancia, hasta el mismo Testigo debe, llegado el momento, disolverse o morir. Incluso tu propia alma debe ser sacrificada, liberada y abandonada y debes morir a ella para poder alcanzar tu identidad suprema con el Espíritu. En última instancia, el alma no es más que la última contracción de la conciencia, el nudo más sutil que constriñe al Espíritu universal, la última y más sutil forma de sensación de identidad separada. Y ese nudo final también debe ser desatado. Esa es la última muerte, por así decirlo. Primero morimos al yo material —es decir, nos desidentificamos, luego morimos a la identidad exclusiva con el yo corporal, luego ocurre lo mismo con el yo mental y finalmente con el alma. A esto último es a lo que el zen denomina la Gran Muerte. Los distintos yoes muertos constituyen el verdadero trampolín para seguir adelante. A cada muerte a un nivel inferior sucede un renacimiento a un nivel más elevado hasta alcanzar el último renacimiento, la liberación o iluminación.

-Espera. ¿Por qué dices que el alma es el último nudo? Si el alma es el hogar del Testigo, ¿Por qué lo calificas como un nudo? El Testigo no se identifica con ningún objeto particular, sólo es ecuanimemente consciente de todos los objetos.

-Esa es la cuestión. Es cierto que el Testigo no se identifica con el ego ni con ningún otro objeto mental, sino que sólo es un testigo imparcial de todos los objetos. Pero en eso reside justamente la diferencia: el Testigo sigue separado de todos los objetos que observa. En otras palabras: sigue existiendo una forma muy sutil de dualismo sujeto/objeto. El Testigo es un gran paso hacia adelante y constituye una fase imprescindible y necesaria de la meditación, pero no es la última. Cuando finalmente se desvanece, el alma o el Testigo termina disolviéndose en todo aquello que testimonia. Entonces desaparece la dualidad sujeto/objeto y sólo hay pura conciencia no dual y pura, que es muy sencilla y muy evidente. Como dijo un famoso maestro zen cuando alcanzó la iluminación:

<<Cuando escuché sonar la campana desaparecieron súbitamente el “yo” y la “campana” y sólo había tañido>>. Todo sigue discurriendo, instante tras instante, pero no hay nadie divorciado o separado de ello. Lo que estás mirando fuera es lo mismo que lo que estás viendo dentro. No hay separación ni fragmentación entre sujeto y objeto, sino sólo un flujo continuo de experiencia perfectamente clara, luminosa y abierta. Ahora soy todo lo que surge. Recuerda la hermosa cita de Dogen: <<Estudiar el misticismo es estudiar el ser; estudiar es ser es olvidar el ser; olvidar el ser es Ser uno con –y ser iluminado por– todas las cosas>>.

-La recuerdo, es mi favorita. A veces los místicos llaman a ese estado último Ser Único, o Mente Única, pero la cuestión es que, en ese momento, el Ser es uno con todo, es decir, que ha dejado de existir cualquier tipo de <<ser>>.

-Sí. El verdadero Ser *es* el mundo real, sin separación, de modo que, en ocasiones, los místicos también dicen que no hay ser ni mundo. Pero lo que quieren decir con ello es que no existe ser ni mundo separado. Eckhart lo llamó fusión sin confusión.

Yo *conocí* muy bien ese mundo en cierta ocasión, pero ahora siento que se trataba de una fusión con confusión, lo cual es una buena definición de lo que es estar loco de remate.

Me puse en pie y encendí las luces.

-Vamos, cariño, vamos a comer.

Treya permanecía en silencio. El eco de la conversación flotaba en el ambiente. Miró hacia otro lado y luego vuelvo la cabeza y me miró fijamente.

-Estoy decidida a no permitir que nada ni nadie, ni siquiera yo misma, me haga sentir culpable o incómoda por lo que me está ocurriendo –dijo finalmente.

-Lo sé, mi amor, lo sé.

Me senté y la abracé. Entonces rompió a sollozar en silencio. Cuando terminó seguíamos sentados y abrazados en silencio, sin

decir palabra. Me levanté y preparé los spaghetti. Luego comimos en el porche contemplando los reflejos que la luna arrancaba de la superficie del océano que se nos mostraba por entre un hueco de los árboles.

MI VIDA SE HA TORCIDO DE REPENTE

La moneda cae en la caja del teléfono público con un ruido metálico. Es una soleada tarde de lunes de principio de diciembre, y mi clase de Ética Profesional acaba de terminar. Mientras marco cuidadosamente el número de teléfono del Dr. Richards mi mente permanece en silencio pero, por debajo de ese silencio puedo escucharme repetir una y otra vez: <<¡Por favor, Dios mío!>>. El pasillo de la facultad está lleno de gente, unos salen de clase mientras que otros llegan para las clases de las seis menos cuarto. Este teléfono está próximo a una de las zonas más concurridas de la facultad. Me inclino para crear un espacio de privacidad mientras escucho los timbrados del teléfono.

-Buenas tardes. Consulta del Dr. Richards.

-Hola soy Terry Killam Wilber. ¿Podría hablar con el Dr. Richards?

Casi le llamo Peter. Nunca sé muy bien cómo dirigirme a él, ya que llamarle Dr. Richards me suena demasiado formal y llamarle Peter me parece excesivamente familiar para una amistad meramente profesional.

-Hola, Terry. Soy el Dr. Richards. Hoy he recibido los resultados del análisis y, lamentos tener que decirlo, pero es cáncer. No sé muy bien qué hacer al respecto. Se trata de un tipo de recurrencia poco frecuente, porque el área en la que aparecieron los bultos está dentro de la zona irradiada. Pero no te preocupes, es sólo una recurrencia local. Podemos hacernos cargo de ella. ¿Cuándo podrás venir a verme?

¡Maldita sea! Lo sabía. Esos malditos bultitos, esas malditas picaduras de mosquito; sólo que no eran rojos y no

picaban. Eran demasiado extraños y se hallaban en una zona demasiado comprometida. Sólo podía ser cáncer y yo lo sabía, a pesar de los intentos de tranquilizarme de quienes me rodean. Cinco diminutos bultos en la piel, justo debajo de la cicatriz de la cánula que drenó el área de la mastectomía segmentaria, ese tubo que recogía grandes cantidades de un líquido rosado y transparente mientras mi cuerpo se curaba, ese tubo que tuve miedo en el cuerpo durante toda una semana después de salir del hospital hace un año, ese tubo que tanto daño me hizo cuando el Dr. Richards me lo quitó. Todavía lo recuerdo. Debía tener unas pocas células cancerosas en su extremo y se quedaron adheridas a mi piel. ¡Cáncer otra vez! Segundo asalto. ¿Por qué la radiación no terminó con ellas?

Concerté una cita con el Dr. Richards para el día siguiente. Salí del edificio bajo la luz del sol y lo rodeé hasta llegar al coche. Luego me metí dentro de él y emprendí el camino para la cita que tenía dentro de unos minutos. Recuerdo que, cuando me detuve ante un semáforo en rojo, un atractivo mostrador de fruta de una tienda del barrio llamó mi atención mientras mi cabeza repetía machaconamente una sola palabra: <<Recurrencia, recurrencia, recurrencia>>. Tenía la extraña sensación de verme desde arriba por encima de la ciudad conduciendo mi pequeño coche rojo. Tenía la impresión de que, de repente, me había convertido en otra persona. Ya no era alguien que había tenido cáncer –con el acento puesto en el pasado– sino alguien que padecía una recurrencia, lo cual me colocaba de golpe en un grupo totalmente diferente, entre personas diferentes, con estadísticas diferentes y un futuro también diferente. Mi vida se había torcido inesperadamente de repente: tengo una

recurrencia; sigo padeciendo cáncer. Esto no ha terminado, no todavía.

Aparco en una colina girando las ruedas hacia el bordillo y pongo el freno de mano. Es un barrio pequeño y muy bonito, detrás de una calle importante. Me gustan sus árboles, sus callejuelas serpenteantes y sus casas color pastel con sus minúsculos jardines a la entrada. Mi cliente, Jill, vive en un pequeño apartamento alquilado en una de esas casas cuya entrada es especialmente hermosa. La casa está pintada en un precioso tono salmón y la puerta arqueada de hierro forjado de la entrada conduce a un diminuto patio repleto de macetas. Es difícil decir exactamente cuáles son los elementos que más me impresionan, pero lo cierto es que cada vez que entro experimento la misma agradable sensación.

Jill abre la puerta. Me siento bien y me alegro de no haber cancelado la entrevista. Me resulta muy sencillo dejar a un lado mis preocupaciones personales durante una hora. De hecho, me siento bien hacerlo y no creo que la noticia que acabo de recibir afecte mi trabajo. Me pregunto si algún día le contaré a Jill que, antes de esta sesión, acababa de recibir la desagradable noticia de que sigo teniendo cáncer.

<<Recurrencia, recurrencia. He tenido una recurrencia>>. Conduzco de vuelta a casa en mi cochecillo rojo, giro a la derecha en la calle 19, atravieso el túnel y bordeo las casas del ejército con sus porches protegidos. Falta poco para el anochecer, ese tiempo de transición que tanto me gusta y que es mi momento predilecto para ir a correr, cuando la brisa todavía es suave y la luz cambia momento a momento, el horizonte se tiñe de rosa y, por encima de esos tonos acuarela, asoma el azul cobalto oscuro anunciando la proximidad de la noche. Comienzan a aparecer

luces en las casas, en los edificios que forman el horizonte de San Francisco, luces que brillan en los edificios color pastel, luces que resplandecen a medida que la noche se torna más profunda.

<<Recurrencia. Recurrencia. He tenido una recurrencia>>. El estribillo retumba dentro de mi cabeza mientras sigo conduciendo y saboreando los cambios de luz que anuncian la inmediatez de la noche. <<Recurrencia>>. Es casi como un mantram que se repite incesantemente mientras conduzco, medio hipnotizada. <<Recurrencia. Recurrencia>>. Lo creo y, al mismo tiempo, dudo de ello. Tal vez esta repetición termine por convencerme y me repita llegar a admitir lo que no quiero reconocer, lo que no quiero creer. Esa repetición también es un mecanismo de defensa, una manera de mantener la mente ocupada y no pensar en su significado. <<Recurrencia>>. Hasta ahora esa palabra no me afectaba, era algo que sólo había leído en las revistas especializadas, algo que sólo había escuchado en boca de los médicos. Pero, a partir de este momento, me acompañará a todas partes, formará parte de mí y moldeará mi futuro. <<Recurrencia>>. No tengo más remedio que hacerle frente.

¡Condenados bultitos! Los descubrí un martes, dos días antes del Día de Acción de Gracias y casi exactamente un año después con mi hermana Kati, que vino en avión desde Los Ángeles. El viernes, Ken me llevó a urgencias a las ocho de la mañana y Kati vino con nosotros. Me prepararon y esperé tumbada, a solas con mis pensamientos y mis temores. Luego llegó el Dr. Richards –es estupendo tener un médico que te gusta y en quién confías– y, al cabo de unos minutos, todo había terminado. Pronto estaba bajando por la calle Unión con Ken y Kati, haciendo juntos las compras de Navidad, con unos cuantos puntos nuevos en el costado y la

advertencia de llamar el lunes para saber el resultado de los análisis. A nuestro alrededor todo recordaba a Navidad, todo el mundo iba de un lado a otro agitado e impaciente. Pero yo no podía dejar de pensar en el dolor de mi costado.

<<Hoy tengo la respuesta>>, pienso mientras voy bajando las curvas flanqueadas de colinas de la carretera radial 1 en dirección al mar, hacia el Pacífico. Ya casi es de noche cuando el ligero resplandor del horizonte descubre ante mí el paisaje del océano y advierto el perfil de mi casa a la izquierda, recortándose entre las luces difuminadas, donde me espera mi marido con los brazos abiertos ansiosos por conocer las novedades.

Así empezó lo que he llamado el <<segundo asalto>>. La hoja de esa espada que durante tanto tiempo ha estado cerniéndose sobre mi cabeza –la oscura amenaza de la recurrencia– ha caído repentinamente sobre mí. Ken y yo nos consolamos mutuamente. Lloro. Llamamos a mis padres, llamamos a los padres de Ken, llamamos al Dr. Richards, llamamos al Dr. Cantril y llamamos a M.D. Anderson. Todo el mundo está de acuerdo en que una recurrencia en una zona sometida a radiación es una recurrencia muy extraña. El Dr. Cantril ha verificado que, efectivamente, se trata de una recurrencia en la zona irradiada. Al parecer, he tirado por tierra su récord de no recurrencias. Nadie comprende muy bien lo que ha ocurrido. Llamamos a expertos de otras regiones del país y todos están de acuerdo en que se trata de un caso muy extraño, cuya probabilidad es sólo del 5%. Me imagino al experto en estadística rascándose la cabeza confundido al otro lado del hilo telefónico que atraviesa el país de extremo a extremo. Todo el mundo parece estar confundido. Una situación difícil de entender. ¿Es una recurrencia local que puede tratarse quirúrgicamente o un

signo de metástasis que requiere, por tanto, quimioterapia? Una situación insólita para todos aquellos a quienes acudimos en busca de lo que ha ocurrido.

Nadie puede decirnos qué es lo que ha ocurrido.

–¿Es posible –pregunté al Dr. Richards mientras Ken me miraba atentamente– que algunas células cancerosas del tumor quedaran atrapadas en el extremo del tubo de drenaje y que, al sacarlo, se pegaran a la piel?

–Sí –respondió–, eso es lo que debió pasar. Debieron quedar una o dos células.

–No sólo una o dos –le recordé–. Al menos cinco células y probablemente más, porque la radiación debió haber destruido a algunas.

El Dr. Richards parecía visiblemente perturbado por la situación.

Aunque todos comentaron lo extraordinario de la recurrencia, me volvieron a garantizar su absoluta confianza tanto el Dr. Richards como en el Dr. Cantril. Les creí. Yo también confiaba plenamente en ellos. Fuera lo que fuese lo que había ocurrido, lo cierto es que este tipo de cosas ocurre de vez en cuando y que yo fui la persona concreta que se hallaba tumbada en la mesa de operaciones el día en que las circunstancias se conjuraron para dar cuenta de ese casi insignificante 5%... Ken y yo visitamos al Dr. Richards. ¿Cuáles eran ahora nuestras alternativas? 1) Una mastectomía (Quizás hubiera debido someterme a ella desde el primer momento. De haberlo hecho, tal vez no hubiera ocurrido nada de esto); 2) Nueva biopsia de la zona en la que estaba emplazado el tumor, de la zona que se drenó y de la zona en que la que aparecieron los bultitos y, si el análisis de esos tejidos daba positivo, irradiar nuevamente la zona. Esta opción, no obstante, tenía sus inconvenientes porque se

trataba de una zona ya irradiada y no había forma de prever cómo reaccionaría el tejido a una nueva radiación; 3) Ablación e la zona que rodeaba la salida del tubo de drenaje y, como no podíamos estar seguros de que no quedaran más células cancerosas, volver a irradiar el pecho. Pero esta alternativa también tenía los mismos inconvenientes que acabamos de mencionar. Además, como la radiación no había acabado con las células cancerosas, también existía una posibilidad de que fueran resistentes a la radiación.

Pero a mí me parecía que todo estaba muy claro. No había forma de saber si en el pecho o en la zona que había estado en contacto con el tubo de drenaje existían más células cancerosas. Por otra parte, en el caso de que las hubiera, también podían ser resistentes a la radiación y, por tanto, una sobredosis de radiación podía terminar dañando el tejido del pecho. Así pues, la única opción razonable parecía ser la mastectomía. Además, me hallaba demasiado asustada como para correr el riesgo de dejar más células cancerosas de cuarto grado en el interior del mi cuerpo.

Como veremos a continuación, Treya y yo seguimos investigando –y llevando a la práctica– diferentes tratamientos alternativos y holísticos. Pero el problema, una vez más, era la malignidad de las células de cuarto grado que había en su cuerpo. Seguía sin haber evidencia clara de que *algún* tipo de tratamiento alternativo tuviera un índice de curación de las células de cuarto grado significativamente más elevado que la curación fortuita o la remisión espontánea; más elevado, a fin de cuentas, que la casualidad. Creo que si Treya hubiera padecido un tumor de tercer grado –y, obviamente, un tumor de primer o de segundo grado– habría estado mucho más dispuesta a optar por los tratamientos alternativos y habría dejado de lado parte –aunque no toda, desde

luego– la medicina del hombre blanco. Pero la acusada virulencia del tumor hizo que volviera nuevamente su mirada hacia la única medicina igualmente agresiva. <<¿La Dama de Hierro no le va? No se preocupe, señorita. Siempre podremos encontrar algo especial para usted. Espere un momento, por favor>>.

Ken y yo hemos ingresado en el Hospital Infantil. Hoy es 6 de Diciembre de 1984. Me operarán el 7 de Diciembre, –<<día de Pearl Harbor>>, murmura Ken a nadie en particular– un año y un día después de mi primera operación. El Hospital Infantil me resulta muy familiar, ya que durante cinco semanas y media he vendió a diario para someterme a radioterapia, sin olvidar el reconocimiento mensual y la visita de hace unos días para que me extirparan los bulbos.

Recuerdo que el año pasado perdí mi ropa en este hospital y que, dos meses después, la encontraron y me la devolvieron. He tomado esa experiencia como una advertencia y he venido con ropa que no me importa perder, al igual que tampoco me importa perder el cáncer. Todo lo que traigo conmigo en esta ocasión –incluidos los zapatos, la ropa interior y los pendientes– lo dejaré aquí. De todas formas dentro de unos días la ropa interior ya no me servirá, por lo menos en lo que se refiere a los sujetadores, ya que mientras que el Dr. Richards me esté extirpando el pecho derecho, el Dr. Harvey reducirá el tamaño del izquierdo. Parece que, al final, ha llegado el momento de hacerlo. No puedo imaginarme cómo sería la vida con un solo pecho de talla 115. ¡Necesitaría una prótesis enorme para no sentirme descompensada! Si dos pechos de tal talla habían sido tan problemáticos, uno sólo sería un problema todavía mayor.

Cuando finalmente le pregunto a Ken qué opina al respecto su respuesta es encantadora, aunque me doy cuenta

de que tampoco resulta fácil para él: <<Amor mío, por supuesto que voy a echar de menso tu pecho. Pero eso no importa. Es de ti de quien estoy enamorado, no de tu pecho. Esto no cambia absolutamente nada>>. Su sinceridad es tan evidente que me hace sentir maravillosamente bien.

Papá y mamá han venido en avión desde Texas para la operación, como hicieron la última vez. Intenté disuadirles de que no era preciso que vinieran, pero la verdad es que estoy encantada de tenerlos cerca. Cuando estoy rodeada de mis familiares me siento más esperanzada y optimista. Estoy muy contenta de tener una familia numerosa. Siempre he disfrutado mucho con cada uno de ellos. Estoy contenta de haber ampliado la familia de Ken con esas personas con las que él también se halla muy a gusto.

Ken y yo nos hemos instalado en nuestra habitación, una habitación como todas las demás, con paredes blancas, cama abatible, el televisor colgado en lo alto de la pared, el armario a un lado, el cuarto de baño blanco y la ventana que da al patio y a las ventanas de otras habitaciones. Ken también se quedará conmigo en esta ocasión.

Ken y yo nos sentamos tomados de la mano. Sé que adivina lo que pienso y lo que me preocupa. ¿Seguiré resultándole atractiva cuando ese deformada y llena de cicatrices? Siento que se encuentra en esta difícil frontera que media entre intentar compadecerme y trata de animarme, ese mismo doble vínculo en el que yo misma me siento atrapada. ¡Quiero que me compadezca por perder el pecho pero, si lo hace, parecerá que realmente lo lamenta y que no me quiere sin él! Me ha ayudado tanto... Esta vez evita el tema con humor. <<De verdad que no me importa, cariño. Yo creo que cada hombre tiene una cuota de pecho de por vida, y con tu talla 115, en un solo año yo ya he consumido la

mía>>. La situación es tan tensa que su broma desencadena nuestra risa histérica. Ken sigue bromeando durante quince minutos con chistes que van desde lo sublime hasta lo grosero. <<Ya sabes –dice– que soy un hombre muy culón. Pero mientras no se inventen las gluteoctomías tendremos que aguantarnos así>>. Reímos hasta que las lágrimas caen rodando por nuestras mejillas. Pero así es el cáncer: reír hasta el llanto y llorar hasta estallar en carcajadas.

Deshago las maletas, coloco las pertenencias que quiero dejar atrás en el armario y me pongo una bata blanca como si con ello estuviera ejecutando una ceremonia que me permitiera pasar de la enfermedad a la salud. Creo que incluso estaría dispuesta a llevar a cabo algún tipo de ritual, pronunciar algún ensalmo mientras sujeto una cruz en la mano o lo que fuera, cualquier cosa con tal de que contribuyera a mi mejoría. En vez de eso, sigo con mi ritual interior pronunciando, en voz baja, mis oraciones.

Me toman la presión sanguínea, me hacen preguntas y yo las respondo. El anestesista viene a saludarme y a explicarme el procedimiento que seguirán. Supongo que será el mismo que la última vez y, como entonces no tuve problemas, no me preocupo mucho por ello. Luego viene el Dr. Richards. La operación es sencilla, una mastectomía simple [por oposición a la mastectomía radical o radical modificada, en la que se extirpa además buena parte del tejido muscular subyacente]. Quirúrgicamente hablando, la operación que sufrí el año pasado fue más compleja y exigió un largo período de recuperación debido a la extirpación adicional de los ganglios linfáticos. Le comento al Dr. Richards es estuve hablando con el Dr. Anderson de la recurrencia y que todos parecen coincidir en que se trata de un tipo de recurrencia infrecuente aunque –me dijo– ese tipo

de cosas ocurren de vez en cuando. <<Sí –responde–, pero estoy seguro de que todos están encantados de que no les haya ocurrido a ellos>>. Aprecio su sinceridad al expresarme su malestar. Me peso. Toda la vida preguntándome cuánto pesaban mis pechos y ¡ahora tengo una forma muy singular de averiguarlo!

Luego llega el Dr. Harvey. Aún no hemos tenido ocasión de hablar de la cirugía plástica de mi pecho sano. Trae varias fotografías de reducciones de pecho que ha llevado a cabo. Las miro e intento encontrar una forma que me parezca apropiada. Me gustaría que no tuviera que subir el pezón porque sé que eso podría reducir más la sensibilidad. Aunque eso es necesario en ciertas ocasiones, al parecer mis pechos no están muy caídos y la operación puede llevarse a cabo sin necesidad de cortar las conexiones con los conductos lácteos. De esta manera el pecho podrá cumplir su función en el caso de que llegara a tener un hijo. Ahora comprendo el procedimiento: sé dónde van a realizar las incisiones, qué es lo que extirparán y cómo volverán a coser la piel para tener un seno más pequeño. El Dr. Harvey toma medidas, señala la circunferencia del pezón, marca dónde hará las incisiones y qué parte de piel quitará.

Al poco de marcharse entran mis padres. Les enseño las marcas y les explico en qué consistirá la operación. Abordo el tema de manera muy realista, pero también me doy cuenta de que probablemente sea la primera vez que mi padre ve mis pechos. ¡La primera y la última vez que él y cualquier otra persona los verá tal como han sido hasta ahora!

Ken se meta a la cama y nos arrullamos, y sigue conmigo mientras el persona comienza a ocuparse de mí. Ni las enfermeras ni los médicos se quejan. <<Tu presencia evitará que me asesinen>> –le dijo. Él pone una cara fiera y

responde: <<¿Acaso es porque soy un macho duro?>>. <<No. Es porque sonríes a todo el que entra y traes flores para las enfermeras>> –replico. Reímos, pero me siento triste, triste por el pecho que estoy a punto de perder.

Es de día, muy temprano. Creo que he dormido. Esta vez estoy mucho menos asustada. Siento que la meditación me da mucha más fuerza y, además, el cáncer se ha convertido durante el último año en un persistente compañero. También me doy cuenta del esfuerzo que he realizado para superar mis dudas, mis preguntas, mis temores y mis pensamientos sobre el futuro. Sé que deliberadamente me he puesto anteojeras, que sólo miro hacia adelante, que no presto atención a los caminos que se abren a izquierda y derecha, y que ignoro las encrucijadas que no tomo. Pero ya me he enterado de lo que me tenía que enterar y ya he tomado las decisiones que tenía que tomar. No es el momento de seguir haciendo preguntas sino de hacer lo que tengo que hacer. Me doy cuenta de que, para ello, he amordazado ciertas partes de mi ser y he silenciado a la parte preocupada e inquisidora. Me siento relajada y confiada. Ken me de la mano, y papá y mamá están a nuestro lado. Una vez más, como el año pasado, la operación se ha retrasado. Pienso en que todos los cirujanos –del Hospital Infantil, de todo el país y del mundo entero– se hallan sobrecargados de trabajo. Los residentes, las enfermeras, el personal de apoyo del hospital, los instrumentos, el equipo y toda la complicada maquinaria está dispuesta para ayudarme en mi lucha contra la enfermedad. El Valium y el Demerol empiezan a surtir efecto. Siento cómo empujan mi camilla hasta el quirófano.

No sabía por qué, pero no quería que Treya me viera llorar. No es que me diera vergüenza; sólo que, por alguna razón, en ese

momento concreto no quería que *nadie* me viera llorar. Sería que tenía miedo a derrumbarme una vez iniciado el llanto. O tal vez me daba miedo ser débil en un momento en el que era preciso ser fuerte. Finalmente, descubrí una habitación vacía, cerré la puerta, me senté y me puse a llorar... y entonces lo vi claro: no lloro porque compadezca a Treya o porque lamente lo que le sucede, sino por lo mucho que admiro su valor. Lloro porque caminaba hacia adelante, lloro porque se niega a venirse abajo, lloro por su valentía ante toda esta aborrecible crueldad carente de sentido.

Me despierto nuevamente en la habitación. Ken está sonriendo junto a mí. La Luz del sol entra por la ventana y puedo ver las casas color pastel de las colinas de San Francisco. Ken me tiene cogida de la mano. Llevo la otra mano a la zona del pecho derecho. Vendas y nada debajo de ellas, tengo el pecho tan plano como cuando era niña. Inspiro profundamente. Me doy cuenta de que ya está hecho y no se puede volver atrás, y entonces siento una punzada de miedo y de duda que me hace estremecer. ¿Hubiera debido intentar conservar el pecho y arriesgarme a una operación parcial? ¿No me habrá empujado el miedo a hacer algo innecesario? Todas las preguntas que anoche eludí se precipitan ahora en mi cabeza. ¿Era realmente necesario? ¿He hecho lo adecuado? Da igual. En cualquier caso, ya está hecho.

Miro a Ken. Siento que los labios comienzan a temblarme y que los ojos se me llenan de lágrimas. Ken se agacha para abrazarme, un abrazo muy cuidadoso porque el vendaje sólo cubre los puntos. <<Mi amor, lo siento tanto, lo siento tanto>> –nos decimos mutuamente.

Pocas horas después llega mi hermana Kati de Los Ángeles. Me siento muy apoyada por tener la habitación abarrotada de familiares. Este deber ser un momento muy difícil para ellos, ya que uno no sabe muy bien cómo puede

ayudar. En realidad no hay gran cosa que hacer, basta con tenerlos a mi alrededor, me gusta que estén aquí. Entonces, papá dice a todo el mundo salga de la habitación, quiera hablar a solas con Ken y conmigo. Está muy serio, se preocupa mucho por la gente que le rodea y siempre se toma estas cosas muy a pecho. Le recuerdo yendo y viniendo por el pasillo del hospital cuando operaron a mamá hace quince años, con las arrugas de la preocupación surcándole el rostro y con el pelo que se le tornaba gris a ojos vistas. Una vez solos, embargado por la emoción, dice: <<Sé podéis dar gracias por la bendición de teneros mutuamente y por la oportunidad de comprobar lo mucho que significáis el uno para el otro>>. Todavía alcancé a ver cómo las lágrimas asomaban sus ojos cuando dio media vuelta para salir. Estoy segura de que no quería que le viéramos llorar. Ken, muy emocionado, salió a la puerta y vio como mi padre avanzaba por el pasillo con la cabeza gacha, las manos en la espalda y sin mirar atrás. Me gusta lo mucho que Ken quiere a mi padre.

Abro la puerta de un empujón. Estoy enfadado. No hay nadie.

-¡Supongo que si pregunto quién anda ahí no servirá de nada, ¿verdad?!

Dejo la puerta abierta y, con la mano izquierda, tanteo la pared del pasillo que sale de la habitación principal. Hay cinco habitaciones y Treya debe estar en una de ellas. Al volver sobre mis pasos advierto que la pared tiene un tacto extraño, casi húmedo. Me pregunto si es realmente necesario que haga este recorrido.

Una vez por la mañana y otra por la tarde, Ken y yo caminamos por esos interminables pasillos. Me gusta este paseo, especialmente cuando paso junto a la incubadora. Me gusta mirar los

bebés arropados por sus mantas, con sus caritas diminutas, los puños apretados y los ojos cerrados. Me preocupan. Son niños prematuros. Aún así, me gusta detenerme cuando paso junto a ellos y contemplarlos imaginando cómo serán sus padres y cuál será su futuro.

Más tarde nos encontramos con una amiga. Dulce Murphy está embarazada de siete meses y la trajeron al hospital cuando empezó a sangrar. Ken y yo vamos a visitarla. Está feliz y confiada, peor se halla conectada a una máquina que controla sus latidos cardiacos y los del bebé, y le han dicho que permanezca tumbada de espaldas. La están medicando para prevenir un aborto con un medicamento que aumenta el ritmo cardiaco de la madre pero, como es corredora de maratón, sólo se lo hace subir un poco. Su marido, Michael Murphy, también se encuentra allí. Michael es cofundador del Instituto Esalen, es un viejo amigo de los dos y todos bebemos champán y hablamos animadamente del bebé.

Esa noche Ken sueña con ese bebé que ha mostrado una actitud tan ambigua durante todo el período de gestación. Ken sueña que ve en el *bardo*, en ese reino en el que habitan las almas antes de nacer, y le pregunta: <<Mac, ¿por qué no quieres nacer? ¿Por qué te muestras tan reticente?>>. Mac contesta que le gustar en el bardo y que prefiere permanecer ahí. Ken le responde entonces que eso no es posible, que el bardo es hermoso pero que no es más que un lugar de paso y que, si intenta quedarse ahí, dejará de ser hermoso y que lo mejor que puede hacer es volver a la tierra y nacer. <<Además –dice Ken– aquí abajo hay mucha gente que te quiere y que desea tu nacimiento>>. <<Entonces –dice Mac –¿dónde está mi osito de peluche?>>

Al día siguiente vamos a verles nuevamente. Ken lleva consigo un osito de peluche con una corbata de tartán escocés, en la que puede leerse «para Mac Murphy». Ken se inclina y dice en voz alta a la tripa de Dulce: «¡Eh, Mac...

aquí está tu osito de peluche!>>. Ese fue el primero de los muchos, muchísimos ositos que le regalarían a Mac, quien llegó tres semanas después, perfectamente sano y sin necesidad de incubadora.

Al cabo de tres días de hospital Treya y yo regresamos a Muir Beach. La opinión de los médicos parecía unánime: era casi seguro que la recurrencia sólo había afectado al tejido del pecho y no a la pared de la mama. Esa diferencia era crucial, porque si permanecía confinado al mismo tipo de tejido (pecho) se trataba de una recurrencia local, mientras que si hubiera llegado a interesar la pared de la mama se hubiera tratado de un cáncer metastático, un cáncer que ha «aprendido» a invadir otro tipo de tejidos. Y cuando un cáncer de mama aprende a saltar a tejidos diferentes, pronto puede invadir los pulmones, los huesos y el cerebro.

Si la recurrencia era local, Treya había tomado la decisión adecuada: ablación del resto del tejido local. Por tanto, no era preciso ni recomendable seguir ningún tratamiento adicional, ni radiación, ni quimioterapia. En el caso de que la recurrencia hubiera llegado a afectar a la pared de la mama, nos hubiéramos encontrado con el peor diagnóstico posible, un cáncer de cuarto grado en cuarta fase. (La «fase» de un cáncer viene determinada por el tamaño y la expansión del tumor —desde la fase uno, inferior a un centímetro, hasta la fase cuatro, que se halla extendido por todo el cuerpo. El «grado» de un cáncer, por su parte, representa su virulencia y va desde el primer grado hasta el cuarto grado. El tumor original de Treya era de fase dos y cuarto grado, mientras que una recurrencia en la pared de la mama hubiera sido de fase cuatro y cuarto grado.) De haber sido ése el caso, el único tratamiento recomendable hubiera sido una quimioterapia sumamente agresiva.

El Dr. Richards y el Dr. Cantril creen que el cáncer ha desaparecido, que la intervención quirúrgica ha terminado con él. Los dos parecen coincidir en que no es necesario reforzar el tratamiento con quimioterapia. En opinión del Dr. Richards, aunque quedaran células no habría ninguna seguridad de que la quimioterapia pudiera acabar con ellas y, en cambio, podría dañar el revestimiento de las paredes del estómago, del cabello y de las células sanguíneas. Le informo de que Ken y yo tenemos pensado ir a la Clínica Livingston-Wheeler, de San Diego, donde están especializados en potenciar el sistema inmunológico. El Dr. Richards no parece muy entusiasta al respecto, pero responde que, puesto que he tomado esa decisión, que siga adelante con ella. Según él, de nada sirve pisar a fondo el acelerador de un motor que funciona sólo con tres cilindros, porque no es ése el modo de lograr que comience a funcionar el cuarto. A mí parece faltarme el cuarto cilindro, porque mi organismo ha fallado ya un par de veces en la identificación de ese cáncer, de modo que reactivar los otros tres cilindros quizá pueda ayudarme para otras muchas cosas pero probablemente no conseguirá detener el cáncer. En cualquiera de los casos, dice, no me causará el menor daño. Yo ya he tomado la determinación de hacerlo, no puedo quedarme sentada. Necesito hacer algo y sentir que contribuyo, de algún modo, a mi recuperación. Me conozco demasiado bien y sé que, si no lo hiciera, no haría más que preocuparme. Tengo que hacer algo. Llegados a este punto, la medicina occidental me abandona a mi suerte.

Al cabo de unos días volvimos al Hospital Infantil para que le quitaran las vendas. Su entereza parecía total. Su ausencia de orgullo, de presunción y de autocompasión era simplemente

asombrosa. Recuerdo haber pensado: «Eres más hombre que yo, Gunga Din».

El Dr. R. me quitó las vendas y las grapas [utilizadas como puntos] y he podido ver que la incisión cicatrizaba bien, pero aún así resulta muy desconcertante bajar la vista y poder ver mi estómago y esa espantosa línea tumefacta. Lloré en los brazos de Ken. Pero a lo hecho, pecho. Janice llamó y dijo: «Creo que estaba yo más preocupada que tú por la pérdida de tu pecho. Parecías muy tranquila». La víspera yo le había dicho a Ken que perder un pecho no era tan grave. O quizás es que todavía no había acusado el golpe. Probablemente las dos cosas fueran ciertas. Finalmente le dije que, mientras que no tenga que mirarlo demasiado, creo que estaré bien.

Treya y yo ampliamos e intensificamos los tratamientos alternativos y holísticos que venía siguiendo desde hacía un año. El programa básico lo teníamos completamente claro:

- 1.
2. Dieta blanda: en su mayor parte lactovegetariana, baja en grasas, alta en hidratos de carbono, con el mayor número posible de alimentos crudos y abstención total de cualquier tipo de droga social.
3. Terapia megavitamínica diaria: haciendo hincapié en los antioxidantes A, E, C, B₁, B₅, B₆, los minerales zinc y selenio, y los aminoácidos cisteína y metionina.
4. Meditación: todos los días por la mañana y ocasionalmente también por la tarde.
5. Visualizaciones y afirmaciones: cambiándolas a diario.
6. Llevar un diario: una especie de cuaderno de bitácora en el que también tomaría nota de los sueños.
7. Ejercicio: correr o caminar.

A ese programa fundamental le añadíamos ocasionalmente diversos tratamientos de apoyo. Por el momento, estábamos considerando muy a fondo la visita al Instituto Hipócrates de Boston, la macrobiótica y el Instituto Livingston-Wheeler de San Diego. El Instituto Virginia Livingston-Wheeler ofrecía un tratamiento completo basado en la hipótesis de la Dra. Livingston-Wheeler, según la cual detrás de todas las formas de cáncer hay un virus concreto. En esa clínica te administran una vacuna contra ese virus junto con un riguroso programa dietético. En mi opinión, la evidencia disponible demostraba claramente que ese virus no era el causante del cáncer sino un virus necrófago, o parásito, pero, en cualquier caso, librarse de un virus parásito no haría ningún daño. Así que apoyé a Treya en su decisión de acudir a esa clínica.

Una vez más, las cosas empezaron a tener muy buen aspecto. Todos —incluidos los médicos— creíamos que el cáncer había quedado atrás, nuestra casa de Tahoe estaba casi terminada y estábamos locamente enamorados.

Navidades en Texas. Una vez más, estoy convaleciente de una operación. Resulta un poco extraño pasar por esto por segunda vez y exactamente en la misma época del año. De todas formas, estas Navidades son más fáciles. Ken y yo llevamos un año casados, nuestro matrimonio está consolidado y ya estamos familiarizados con el cáncer: ahora ya lleva un año con nosotros y sabemos muchas cosas sobre él. Espero que se hayan acabado las sorpresas. He pasado nuevamente por el quirófano y me siento bien. Poco antes de Navidad visitamos la Clínica Livingston-Wheeler de San Diego: pensamos volver en enero y seguir el programa de inmunoterapia y la dieta que aconsejan. Nos gustó el ambiente del lugar, muy campechano y agradable. Pensamos reforzar la cirugía con inmunoterapia, dieta, visualización y meditación. Todo esto resulta excitante.

Ken, en guasa, lo llama «Divertirse con el Cáncer». En cualquier caso, parece un paso muy positivo hacia el futuro. Explicamos cuidadosamente este plan a todos los miembros de la familia y todos parecen apoyar mis decisiones.

Sí, parece una perspectiva excitante. Creo que el año pasado fue un año existencial y que el año próximo será más trascendental. ¿Es muy atrevido augurar un año de transformación? El año pasado me enfrenté con la muerte, me encontraba muy preocupada y muy asustada, y estaba a la defensiva. Todo eso ocurrió, a pesar de que lo que más recuerdo de ese año es la felicidad por mi matrimonio. Ahora, a medida que el nuevo año se aproxima y a dos semanas escasas de mi segunda operación, siento de un modo muy diferente. Comencé a sentir que mi forma de tomar decisiones era muy penosa para mí, y a vislumbrar que la necesidad de control por parte de mi ego era un factor fundamental en el desgaste y el sufrimiento que estaba experimentando. Ello me condujo a la determinación de «dejar ser y dejar a Dios hacer» cada vez más. El año pasado fue el año del ego, con miedo e indecisión ante el abismo de la muerte. El año que creo que está ante mí —un año para aprender la verdadera aceptación y a entregarme y a rendirme— trae consigo, por el contrario, una sensación de paz y de curiosidad por los descubrimientos que están-por-venir.

Siento que este nuevo año será un tiempo de descubrimiento y de apertura, un tiempo de curación, sin sentirme culpable por no «estar-haciendo-en-el-mundo». Seguiré un programa auxiliar de apoyo que no proviene del miedo ni genera más miedo, sino que brota de la confianza y proporciona una sensación de descubrimiento, de emoción y de crecimiento. Cada vez me resulta más claro que la vida y

la muerte no son tan diferentes como parecen a simple vista, y la frontera que los separa ha comenzado a difuminarse. Ya no me preocupo tanto por intentar aferrarme a la vida, y cuando me vienen esos pensamientos ya no temo que eso signifique que estoy perdiendo las ganas de vivir. La vieja cuestión de la calidad de vida —en contraste con la cantidad— tiene cada día más sentido para mí. Quiero que mis decisiones surjan del entusiasmo y de la aventura, y no del miedo.

Me encanta recorrer este camino junto a Ken. A finales de enero nos trasladaremos a Tahoe y comenzaremos una nueva vida. Un nuevo comienzo en una nueva casa que hemos comprado para compartir un nuevo futuro.

Cuando volvimos de Laredo a Muir Beach, Treya comenzó nuevamente una ronda de consultas con diversos doctores y especialistas para asegurarse de que no dejaba nada al albur. A medida que fue creciendo el número de consultas se encontró con una sospecha primero desconcertante y luego alarmante: la mayoría de las opiniones apuntaban a que lo que había tenido Treya era una recurrencia en la pared de la mama y que, por lo tanto, ¡Treya tenía metástasis! Y ese era el peor de los diagnósticos posibles: un cáncer de cuarto grado en cuarta fase.

¡Mi primera reacción fue de ira y rabia! ¿Cómo podían decirme eso? ¿Qué pasaba si tenían razón? ¿Cómo podía pasarme eso a mí? ¡Maldita sea! Ken intentó tranquilizarme pero yo no quería que me tranquilizaran, sólo quería estar enfadada. Todo esto me pone furiosa. Ahora que ya había bajado mis defensas me exasperan las opiniones tan contradictorias, desde los médicos que aconsejan quimioterapia hasta mis amigos que sugieren todo tipo de tratamientos alternativos. Me pregunto si seguirían afirmando

lo mismo si fueran ellos quienes albergaran un cáncer tan espantoso en su interior. ¡Odio toda esta maldita situación y lo que más odio es mi propia ignorancia! La quimioterapia ya es bastante dura cuando *sabes* que la necesitas, ¿cuánto más no lo será cuando no estás segura, cuando sólo sospechas que unas pocas células aisladas han escapado de la operación o han salido milagrosamente indemnes de la radiación? ¿Cómo pudo pasar? ¿Qué significa todo esto?

Cuando Treya empezó a considerar la nueva evidencia presentada por los diversos oncólogos, cayó en cuenta de una inexorable y terrible conclusión. Si realmente fuera una recurrencia en la pared de la mama y no se tratara con la quimioterapia más agresiva disponible, las probabilidades de se produjera una nueva recurrencia antes de nueve meses (una recurrencia, por otra parte, posiblemente fatal) serían del 50%. ¡No estábamos hablando ya de años sino de meses! Parecía que la tortura a la que Treya estaba siendo sometida fuera cada vez peor: desde no someterse a quimioterapia en absoluto a seguir un tratamiento moderado y, desde ahí, hasta la administración de los fármacos más agresivos y tóxicos posibles. La espiral iba en aumento. «¡Pero cómo señora! ¿Otra vez por aquí? Esto ya me está cansando y estoy empezando a hartarme. Igor, ¿serías tan amable de preparar la bañera...?»

El lento camino hacia la quimioterapia. En Navidad creí que ya estaba descartada. Los cirujanos, los radiólogos y los oncólogos no la recomendaban —y la recomendación de los oncólogos en este sentido parecía tan fiable como preguntarle a un agente de seguros si necesitas un seguro—, y contábamos además con el tratamiento de apoyo de la Clínica Livingston.

Volvimos, pues, a San Francisco y fuimos a la consulta de dos oncólogos. Ambos recomendaron

quimioterapia, uno la CMF y el otro la CMF-P [dos tratamientos corrientes y bastante moderados, ambos relativamente fáciles de tolerar]. Poco a poco, los factores de riesgo empezaron a cobrar más peso en mi mente. El único indicador de pronóstico negativo que tenía el año pasado era el hecho de que el tumor se hallaba poco diferenciado [es decir, que fuera de grado cuatro]. Pero el tamaño era mediano, de fase dos, y los otros aspectos —reacción al estrógeno y veinte ganglios linfáticos limpios— eran esperanzadores, muy esperanzadores.

Pero ahora el fiel de la balanza parecía inclinarse en un sentido completamente diferente. De repente, todos los indicadores negativos parecían manifestarse al mismo tiempo: recurrencia antes de un año, recurrencia en una zona sometida a radiación, recurrencia que reacciona negativamente al estrógeno, y la misma histología poco diferenciada de cuarto grado. Lenta, muy lentamente, voy convenciéndome de que sería una locura no someterme a quimioterapia. A fin de cuentas, la administración de CMF no es tan insoportable. Poca o ninguna pérdida de cabello, inyecciones dos veces al mes, una pastilla tres veces al día y, lo que es más importante, podría seguir llevando una vida bastante normal siempre y cuando me mantuviera alejada de las fuentes de infección y cuidara atentamente de mí misma.

El desgaste empieza a hacer mella en nosotros. Hoy he salido a pasear y mientras tanto Ken ha llamado por teléfono a mi hermana y a mi madre y las ha puesto al corriente de la situación. Al volver a casa me he enterado y me he enfurecido con él. Sentía que se había metido en mis asuntos y que me estaba dejando de lado. Normalmente no se enfada con mis estallidos pero esta vez él también ha explotado. Ha dicho que estaba loca si pensaba que todo ese

vía crucis del cáncer era un asunto exclusivamente mío. Él también está padeciendo la situación y se siente profundamente afectado. Me he sentido culpable y mezquina, pero no he podido evitarlo.

Creo que debería estar más atenta y tener en cuenta que Ken está atravesando esta situación junto a mí, y no dar por descontado su apoyo y su fortaleza. Eso es lo que he estado haciendo y creo que le está minando. A fin de cuentas, él necesita tanto de mi apoyo como yo necesito del suyo.

El desgaste prosiguió para los dos. Treya y yo nos dedicamos a hacer frenéticas consultas telefónicas a los mejores especialistas de todo el país y del mundo entero, desde Bloomenschein, en Texas, hasta Bonnadonna (Italia).

¡Dios mío! ¿Cuándo acabará todo esto? Hoy hemos hablado con cinco médicos por teléfono, entre ellos el Dr. Bloomenschein, del M.D. Anderson, considerado como el mejor oncólogo de mama del país. Como dijo nuestro oncólogo de San Francisco: «No hay nadie en el mundo que supere su tasa de éxitos», lo cual quería decir que Bloomenschein tenía el índice más elevado de curación con quimioterapia de todo el mundo.

Había decidido empezar con una serie de CMF-P y probablemente mañana por la mañana me pondrían la primera inyección. Pero entonces el Dr. Bloomenschein nos devolvió la llamada telefónica y mi mundo se volvió nuevamente patas arriba. Bloomenschein recomendó rotundamente la administración de adriamicina [generalmente considerado como el agente quimioterapéutico más fuerte que hay, y cuyos efectos secundarios son espantosos] diciendo que su eficacia era claramente superior a la del CMF. En su opinión, no cabía la menor duda de que

se trataba de una recurrencia en la pared de la mama en la fase cuatro. Dijo que, según las últimas investigaciones, el 50% de las mujeres que no se sometían a quimioterapia después de volver a ser intervenidas tras una recurrencia en la pared de la mama —que era lo que me había ocurrido a mí— recaían a los nueve meses, el 70% a los tres años y el 95% a los cinco años. Dijo que había un 95% de probabilidades de que ahora mismo estuviera desarrollando un cáncer microscópico pero que tenía una «oportunidad única» si no la desaprovechaba y actuaba rápidamente.

Muy bien, pero la adriamicina... Pasaría por todo ello si tan sólo estuviera realmente segura de necesitarla. Pero, perder el pelo y estar conectada día y noche, cuatro días cada tres semanas durante todo un año, a una bombona portátil que va destilando lentamente veneno en mi sistema sanguíneo mientras mis leucocitos van muriendo, me salen llagas en la boca y corro el riesgo de sufrir una lesión cardíaca... ¿Merece realmente la pena? ¿Qué ocurre cuando el remedio es peor que la enfermedad?

Y, por otra parte, ¿qué pasa con ese 50% de probabilidades de una recurrencia letal *en los nueve meses siguientes*?

Nada más colgar llamé inmediatamente a Peter Richards, quien seguía sosteniendo que se trataba de una recurrencia local y que la quimioterapia no era necesaria. «Haznos un favor —le dije— habla con el Dr. Bloomenschein. Nos ha asustado y queremos saber si también logra asustarte a ti.»

Peter le llamó pero nos encontrábamos en un punto muerto. «Su dictamen sería correcto si se tratara de una recurrencia en la pared de la mama, pero yo sigo pensando que es local.»

Treya y yo nos contemplamos con la mirada vacía.

—¿Qué demonios vamos a hacer? —dijo, al fin.

—No tengo la menor idea.

—¡Dime lo qué tengo que hacer!

—¿Cómo has dicho?

Los dos nos echamos a reír porque nadie podía decirle *nunca* a Treya lo que tenía que hacer.

—Ni siquiera estoy seguro de poder darte una opinión. Parece que la única forma de conseguir una conclusión por parte del cuerpo médico es hablar con un número impar de médicos. Si no, su opinión siempre parece estar empatada. Todo depende del maldito diagnóstico. ¿Es una recurrencia en la pared de la mama o bien se trata de una recurrencia local? Nadie parece saberlo ni tampoco parecen ponerse de acuerdo.

A continuación nos sentamos, extenuados.

—Tengo una última idea —dije—. ¿Quieres que lo intentemos?

—¡Claro! ¿De qué se trata?

—¿En qué se sustenta el diagnóstico? En la histología de las células del tumor, ¿no?; en el informe patológico, ese informe que define cuán diferenciadas están las células. ¿Y con quién no hemos hablado todavía?

—¡Claro! El patólogo, el Dr. Lagios.

—¿Llamo yo o prefieres hacerlo tú?

Treya lo pensó por un momento.

—Los médicos escuchan a los hombres. Llama tú.

Descolgué el teléfono y llamé al Departamento de Patología del Hospital Infantil. Según dicen todos, Mike Lagios es un brillante patólogo reconocido internacionalmente por sus innovadoras investigaciones en el campo de la histología oncológica. Él fue quien estudio en el microscopio el tejido del cuerpo del Treya, y el resto de los especialistas se habían basado en su informe antes de darnos su opinión. Ya era hora de que nos dirigiéramos a la fuente.

-¿Dr. Lagios?, me llamo Ken Wilber y soy el marido de Terry Killam Wilber. Soy consciente de que lo que voy a pedirle es muy poco corriente, pero Terry y yo tenemos que tomar una decisión sumamente difícil y nos preguntamos si podría dedicarnos unos minutos.

-Efectivamente es poco frecuente. Creo que usted entenderá por qué no solemos hablar con los pacientes.

-Lo comprendo perfectamente, doctor, pero nuestros médicos, y habremos consultado ya a unos diez, se hallan divididos con respecto al hecho de si la recurrencia de Treya es local o metastática. Lo único que queremos saber es cuán agresivas le parecieron las células.

Huno un largo silencio.

-Muy bien, Sr. Wilber. No quisiera alarmarle pero, ya que me lo pregunta, le responderé sinceramente que, en mi carrera como patólogo, jamás había visto una célula cancerosa tan virulenta. No estoy exagerando ni lo digo como una simple figura retórica, sino que intento ser lo más preciso posible. Personalmente, nunca había visto una célula más agresiva.

Miro directamente a Treya sin pestañear. Mi rostro se ha vuelto completamente inexpresivo. No siento ninguna emoción, no siento nada. Me he quedado helado.

¿Sr. Wilber?

-Dígame Dr. Lagios: si se trata de su esposa, ¿le recomendaría que se sometiera a quimioterapia?

-Me temo que sí. Me temo que le recomendaría la quimioterapia más agresiva que pudiera tolerar.

-¿Y respecto de las probabilidades?

De nuevo hubo una larga pausa. Aunque podía haberme hablado de estadísticas durante una hora se limitó a responder:

-Si, como usted dice, se tratara de mi esposa, me gustaría que alguien me dijera que, aunque los milagros abundan, las posibilidades no son muy buenas.

-Gracias Dr. Lagios.

Luego colgué el auricular.

¿QUIÉN SOY YO?

Hoy es martes por la mañana y estoy en el avión camino del tratamiento de quimioterapia en el hospital M.D. Anderson de Houston. Hay un 50% de probabilidades de que la adriamicina dañe irreversiblemente mis ovarios y anticipe la menopausia. Me deprime la idea de no poder tener un hijo, peor lo que más me molesta no es tanto el hecho de que me haya ocurrido sino el hecho de que me haya ocurrido ahora. ¿Por qué no dentro de diez años, cuando tuviera cuarenta y seis? En ese caso Ken y yo llevaríamos diez años de casados, tendríamos un hijo y las cosas resultarían mucho más fáciles de sobrellevar. ¿Por qué ha tenido que ocurrirme siendo tan joven? Me parece algo tan injusto que me pongo furiosa y me dan ganas de suicidarme, de mandarlo todo a paseo, de despreciar la vida y demostrarla que no puede maltratarme así.

Luego pienso en los niños que padecen de leucemia o en los que están afectados por las enfermedades de Hodgkin, niños que ni siquiera han tenido las oportunidades de disfrutar de la vida que he tenido yo, niños que no han podido viajar, aprender, explorar, encontrar una pareja, entregarse a alguien y sentar la cabeza, y entonces las cosas vuelven a calmarse. Como recurso extremo siempre puedo pensar en alguien que está peor que yo. Eso me hace más consciente de los aspectos positivos de mi vida y me da fuerzas para ayudar a los más desafortunados.

El sábado fue un día difícil. Tomé la determinación de seguir el consejo de Bloomenschein y llegamos a la conclusión de que lo más adecuado sería implantarme una

cánula en el pecho de Travenol portátil que deberé llevar conmigo cuatro días al mes durante todo el año.

El día de la implantación [que tuvo lugar en el Hospital Infantil la víspera de ese viaje a Houston] tenía miedo y le pedí a Ken que me acompañara hasta que todo estuviera preparado. Luego me besó y se fue. Cuando llegó el médico yo estaba tumbada en la camilla boca arriba, cubierta con una sábana y contemplando el techo del pasillo, y me sentía tan vulnerable que su amabilidad y su comprensión me hicieron llorar. Recuerdo perfectamente ese momento. El médico me explicó el procedimiento que iba a seguir mientras yo permanecía tumbada con las lágrimas corriéndome por las mejillas. Lloraba porque la quimioterapia suponía un vaso irreversible y por todo lo que conlleva, especialmente la posibilidad de no poder tener un hijo. Peor en ese momento no podía manifestarlo porque, en tal caso, sí que me hubiera puesto a llorar *de verdad*. La enfermera era la misma que había participado en la extirpación del tumor el año pasado con el Dr. R., y también había colaborado en la mastectomía mientras el Dr. H., trabajaba sobre mi pecho izquierdo. Era una persona muy afectuosa. Hablamos de cualquier cosa y, mientras lo hacíamos, mi tristeza iba remitiendo, algo insólito en este tercer asalto bajo los brillantes proyectores que iluminaban la sala, junto a una extraña máquina de rayos X a mi derecha—, con una sonda intravenosa en el brazo izquierdo, una almohadilla bajo el muslo izquierdo y electrodos en el pecho que transducían mis latidos cardíacos y convertían mis sentimientos en un impúdico pitido audible para todo el mundo. Estaba asustada, pero no tanto por la operación como por el hecho de estar dando un paso sin vuelta atrás. El médico me tranquilizó diciéndome que no me preocupara

porque la cánula podía sacarse fácilmente en cualquier momento, pero creo que comprendía perfectamente el verdadero motivo de mi desazón.

Cuando el Demerol surtió efecto pensé en el año pasado, cuando me quedé embarazada. Había llegado a convencerme de que no era fértil, lo cual siempre me había preocupado, y entre sueños de Demerol me llegó la idea de que un alma había decidido reencarnarse brevemente, lo suficiente como para persuadirme de que podía concebir. <<Te quiero, quienquiera que seas>>. Luego me vino otro pensamiento –o, mejor dicho, una intuición –solía cruzar por mi parte cuando era más joven: la de que nunca tendría un hijo y que no viviría hasta los cincuenta años. Ese pensamiento me asustó, especialmente porque la premonición de que no me casaría, hasta después de los treinta se había cumplido. Pero ahora, apenas unos pocos días después, sentía la creciente resolución de darle la vuelta a todo y hacer de ello mi meta: tener un hijo de Ken y vivir hasta después de los cincuenta.

El M.D. Anderson es un hospital verdaderamente impresionante, especialmente si te gusta la medicina del hombre blanco. Recorriendo sus largos y laberínticos pasillos pensé: <<Será mejor que te des prisa o perderás el vuelo>>. Cuando Treya y yo llegamos finalmente a la unidad de quimioterapia me encontré con una situación que me iba a acompañar durante los siguientes seis meses de tratamiento de Treya: todo el mundo suponía que yo estaba clavo a causa de la quimioterapia y que, por lo tanto, el paciente era yo. Y lo cierto es que esta situación debía de surtir un efecto de lo más curioso en los demás pacientes –y supongo que también beneficioso–, ya que al verme llegar por el pasillo con un aspecto tan

sano, tan animado y a veces incluso sonriente, casi podía escucharlos pensamientos. <<A fin de cuentas tal vez no sea tan malo>>.

Estoy sentada en la sala de espera. Hay varias mujeres llegadas de todas partes del planeta con el fin de ser tratadas por el famoso Dr. Bloomenschein: una mujer de Arabia Saudí con el pelo completamente cano, una niña pequeña con una sola perna, una mujer con gafas verdes que espera nerviosamente los resultados de su análisis y trata de decidir sobre el tipo de cánula más adecuado, y una adolescente que ha perdido los dos pechos.

Ken y yo esperamos durante unas tres horas antes de ser admitidos en una sala con otras diez personas, todas ellas sentadas y con una sonda intravenosa. Soy la única que está acompañada y pienso en lo horrible que debe ser atravesar a solas todo este calvario. La enfermera debe introducirme sucesivamente tres soluciones diferentes: primero el FAC –adriamicina más otros dos agentes quimioterapéuticos–, luego Reglan –un potente agente antiemético–, y por último, una gran cantidad de Benadryl para contrarrestar los efectos negativos del Reglan. La enfermera me explica tranquilamente que, en ocasiones, el Reglan provoca violentos ataques de ansiedad y que el Benadryl inhibe este efecto. Jamás he padecido un ataque de ansiedad realmente fuerte y presumo que todo irá bien.

No tengo problemas con el FAC y luego me conecta al Reglan. Dos minutos después de que haya empezado el goteo de Reglan, y sin motivo aparente alguno, empiezo a tener ideas de suicidio. Ken ha estado observándome atentamente durante los últimos minutos y me coge la mano. Le digo que estoy pensando en el suicidio y entonces me susurra al oído: <<Parece que el Reglan te está pegando fuerte. Por el aspecto de tu cara que tienes una fuerte

reacción histamínica. Aguanta hasta el Benadryl. Si te sientes realmente mal dímelo y les pediré que empiecen ahora mismo>>. Poco después sufro un verdadero ataque de pánico, el primero de todos. Es, con mucho, la peor sensación que recuerdo haber tenido jamás. ¡Quiero salir de este cuerpo! Ken pide que comiencen a administrarme Benadryl y, a los pocos minutos, empiezo a calmarme, pero sólo un poco.

Rad y Sue nos ayudaron a alquilar una habitación frente al M.D. Anderson. La fuerte reacción histamínica de Treya al Reglan sólo podía mitigarse parcialmente con una dosis masiva del antihistamínico Benadryl, de modo que el pánico y los pensamientos suicidas se prolongaron durante toda la noche. ¡Y los efectos de la adriamicina ni siquiera habían comenzado a manifestarse!

-Léeme el ejercicio del Testigo, ¿quieres? —me pidió Treya a eso de las seis de la tarde. Se trataba de una práctica incluida en un libro que había escrito unos años antes, *La conciencia sin fronteras*¹, y resumía algunas de las técnicas utilizadas por los principales místicos del mundo para ir más allá del cuerpo y de la mente y establecer contacto con el Testigo. Esta versión en particular era una adaptación efectuada por Roberto Assagioli, el fundador de la Psicósíntesis, pero se correspondía con una técnica estándar de autoconocimiento —la pregunta primordial <<¿Quién soy yo?>> — cuyo principal divulgador fue quizás Sri Ramana Maharshi.

-Amor mío, mientras leo intenta darte cuenta lo más claramente posible del significado de cada frase.

Tengo un cuerpo, pero *no* soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir mi cuerpo, pero el verdadero Observador no es eso que puede ser visto o sentido. Mi cuerpo puede estar cansado o excitado, enfermo

o sano, sentirse ligero o pesado, ansioso o tranquilo, pero eso no tiene nada que ver con mi ser interno, con el Testigo. *Tengo* un cuerpo, pero *no* soy mi cuerpo.

Tengo deseos, pero *no* soy mis deseos. Puedo conocer mis deseos, pero el verdadero Conocedor no es eso que puede ser conocido. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia, pero no afectan a mi ser interno, el Testigo. *Tengo* deseos, pero *no* soy deseos.

Tengo emociones, pero *no* soy emociones. Puedo sentir y experimentar mis emociones, pero el verdadero Experimentador no es eso que puede percibirse y experimentarse. Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi ser interno, el Testigo. *Tengo* emociones. Pero *no* soy emociones.

Tengo pensamientos, pero *no* soy mis pensamientos. Puedo ver y conocer mis pensamientos, pero el verdadero Conocedor no es eso que puede ser conocido. Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, pero no afectan a mi ser interno, el Testigo. *Tengo* pensamientos, pero *no* soy mis pensamientos.

Por lo tanto, afirma tan concretamente como puedas: Soy lo que queda, un puro centro de conciencia, un Testigo inmóvil que no se ve afectado por todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones.

-La verdad es que esto me ayuda, pero no es muy duradero. Esto es horroroso. Me siento como si fuera a salirme de la piel. No estoy cómoda sentada ni tampoco lo estoy de pie. Y el suicidio me sigue pareciendo lo único sensato.

-Nietzsche solía decir que la única forma de poder llegar a dormir cada noche era prometerse a sí mismo que al día siguiente se suicidaría.

Los dos rompimos a reír ante la dolorosa y estúpida verdad contenida en esa frase.

-Léeme un poco más. No se me ocurre nada mejor que hacer.

¹ Publicado por Ed. Kairós. (N. de la E.)

-Claro.

Y así, sentados en el sofá de una gran habitación de hotel frente al Mayor Centro Oncológico de Todo el Maldito Mundo del Hombre Blanco, seguí leyendo para mi querida Treya hasta bien entrada la noche. Los venenos que habían instalado en su cuerpo eran el equivalente médico del bombardeo masivo. Jamás me había sentido tan impotente en toda mi vida. Lo único que deseaba era librarla de su dolor, pero para ello sólo disponía de unas pobres palabras. Por otra parte, seguía pensando en que los efectos de la adriamicina todavía no se habían presentado.

-Sigamos con *La conciencia sin fronteras*: <<Así pues, en la medida en que empezamos a establecer contacto con el Testigo transpersonal, comenzamos también a abandonar nuestros problemas, nuestras ansiedades y nuestras preocupaciones meramente personales. De hecho, ni siquiera intentamos resolver nuestros problemas y aflicciones. En este nivel, nuestra única preocupación es la de *observar* nuestras aflicciones personales, darnos cuenta de ellas sencillamente e inocentemente, sin juzgarlas, sin eludirlas, sin dramatizarlas, sin resistirnos y sin justificarlas. Cuando surge un sentimiento o sensación, lo presenciamos. A medida que aparece un sentimiento, nos convertimos en sus testigos. Si surge una aversión hacia ese sentimiento, somos testigos de *eso*. No hay nada que hacer, pero si surge algo que hacer simplemente lo presenciamos. Permanecemos en una “comunidad sin elección” en medio de todas las aflicciones. Esto sólo es posible cuando comprendemos que ninguna de ellas constituye nuestro verdadero ser, el Testigo. Mientras permanezcamos apegados a ellas, habrá un esfuerzo, por muy sutil que sea, por manipularlas. Cada cosa que hacemos para resolver una aflicción no hace más que reforzar la ilusión de que *somos* precisamente esa aflicción. Por consiguiente, en última instancia, el intento de escapar de una aflicción no hace más que perpetuarla.

<<Entonces, en lugar de combatir una aflicción, simplemente asumimos ante ella la inocencia de una ecuanimidad imparcial. A los místicos y sabios les agrada comparar el estado de Testigo con el de un espejo, un estado en el cual nos limitamos a reflejar cualquier sensación o pensamiento que surja, sin aferrarnos a él ni intentar rechazarlo, de la misma manera que un espejo refleja perfecta e imparcialmente todo lo que ocurre ante él. Dice Chuang Tzu: “El hombre perfecto emplea su mente como un espejo que a nada se aferra ni a nada se niega; todo lo recibe pero no conserva nada”>>.

-¿Te sirve esto de algo?

-Sí, un poco. Sabes que conozco este libro y que he practicado meditación te hubiera inyectado un litro de adrenalina. Estás realmente fuera de ti: me sorprende que lo soportes tan bien; de verdad.

-Léeme un poco más.

No podía abrazar a Treya porque era incapaz de permanecer sentada más que unos pocos minutos.

<<En la medida en que de hecho te das cuenta de que no eres, por ejemplo, tus ansiedades, éstas dejan de amenazarte. Aun cuando la ansiedad esté presente, ya no te abrumba porque ya no estás exclusivamente atado a ella. Ya no la deseas ni al combate, no le opones resistencia ni huyes de ella. En el caso más radical, aceptas absolutamente la ansiedad tal como es y dejas que se desenvuelva como quiera. No tienes nada que perder ni nada que ganar con su presencia o su ausencia y, por tanto, te limites simplemente a observar su paso, al igual que puedes contemplar el paso de las nubes por el cielo.

>>Por lo tanto, cualquier emoción, sensación, pensamiento, recuerdo o experiencia que te perturbe es, simplemente, algo con lo que te has identificado de manera exclusiva, algo con lo que se ha identificado ti Testigo, y la resolución definitiva de la perturbación consiste simplemente en *desidentificarte* de ella. Limpiaamente te

desprendes de ella con sólo darte cuenta de que nada de eso eres tú, ya que puesto que es algo que puedes ver, no puede ser el verdadero Observador y, como no es tu verdadero ser, no hay razón para que te identifiques o te aferres a esos estados, o para que permitas que tu ser e deje limitar por ellos. Atestiguar tales estados es trascenderlo. Ya no te acechan a tu espalda porque los miras de frente.

>>Si perseveras en este ejercicio, la comprensión que conlleva se agudizará y comenzarás a advertir cambios fundamentales en tu sensación de “identidad”. Es posible, por ejemplo, que empieces a intuir una profunda sensación interna de libertad, de ligereza, de soltura y de estabilidad. Esa fuente, ese “centro del ciclón”, mantendrá su lúcida quietud en medio del furioso vendal de la ansiedad y el sufrimiento que pueden arremolinarse en torno a ti. El descubrimiento de ese testigo central te permitirá zambullirte bajo las tempestuosas olas de la superficie del océano hasta las seguras y tranquilas profundidades del fondo. Al comienzo quizá no consigas descender más que un par de metros por debajo del agitado oleaje de la emoción pero, con perseverancia, llegarás a ser capaz de sumergirte profundamente en la serena hondura de tu alma hasta reposar en el fondo contemplando, con sereno desapego, toda la confusión que reina en la superficie>>.

-¿Treya?

-Estoy bien, estoy mucho mejor. De verdad, esto me ayuda. Me recuerda el vipassana, me recuerda a Goenka y los retiros de diez días de meditación con él. ¡Ojalá estuviera allí ahora mismo! En *La conciencia sin fronteras* hay un capítulo sobre la inmortalidad del Testigo, ¿verdad?

-Así es, amor mío.

De repente me di cuenta de que estaba exhausto, aunque el verdadero calvario no había hecho más que comenzar. Seguí leyendo intentando prestar atención a mis propias palabras, las palabras de los buscadores de sabiduría de todas las épocas que yo simplemente

me había limitado a transcribir intentando adaptarlas a nuestro momento histórico, palabras que ahora necesitaba oír tanto como Treya.

<<Quizás podamos abordar la visión fundamental de todos los místicos y sabios –la de que no hay más que *un* Ser inmortal, un Testigo común a todos y cada uno de nosotros –de otra forma. Tal vez tú, como la mayoría de la gente, sientas que básicamente eres la misma persona que ayer. Probablemente también sientas que eres *fundamentalmente* la misma persona que hace un año. En realidad, pareces haber sido el *mismo* yo esencial durante todo el tiempo que alcanzas a recordar. O digámoslo de otra forma: no recuerdas un solo momento en el que no fueras tú misma. En otras palabras, hay *algo* en ti que parece permanecer intacto a pesar del paso del tiempo. Pero seguramente tu cuerpo no es hoy el mismo que era hace tan sólo un año; seguramente tus sensaciones también son distintas ahora que en el pasado; y, sin duda, tus recuerdos son muy diferentes a los de hace diez años. Tu mente, tu cuerpo, tus sentimientos... *todo* ha cambiado con el tiempo, y, sin embargo, algo no ha cambiado y tú lo sabes. Sientes que hay algo en ti que permanece inalterablemente. ¿Qué es?

>>Hace un año, por estas fechas, tus preocupaciones y tus problemas eran básicamente diferentes. Tus experiencias inmediatas eran distintas y también lo eran tus pensamientos. Todo eso se ha desvanecido ya, pero algo, sin embargo, permanece inalterado. Demos un paso más. ¿Qué ocurriría si emigraras a un país completamente diferente, qué pasaría si hicieras nuevos amigos, te movieras en un ambiente distinto, con experiencias, y pensamientos nuevos? ¿Acaso no seguirás teniendo la misma sensación interna fundamental de ser tú misma? Y, más aún, ¿qué pasaría si ahora mismo olvidaras los diez, los quince o los veinte primeros años de tu vida? Seguirás sintiéndote tú misma, ¿verdad? Y si ahora mismo te olvidaras temporalmente de *todo* lo que sucedió en el pasado y no te

sintieras ser más que esa pura identidad esencial? ¿Acaso habría cambiado realmente *algo*?

>>En resumen, hay algo dentro de ti –esa profunda sensación de identidad esencial– que *no* es recuerdo, ni pensamiento, ni mente, ni cuerpo, ni experiencia, ni entorno, ni sentimiento, ni conflictos, ni sensaciones ni estados de ánimo. Porque *todo* eso ha cambiado y puede cambiar sin afectar substancialmente a esa identidad esencial interna. *Eso*, que es lo que permanece intacto con el transcurrir del tiempo, es el Testigo, el Ser transpersonal.

>>¿Tan difícil es darse cuenta de que *todos* los seres conscientes tienen la *misma* sensación de identidad interior y de que, por consiguiente, el número total de Yoes trascendente no es más que *uno*? Ya hemos visto que, si tuviéramos un cuerpo diferente, seguiríamos experimentando básicamente la misma identidad esencial... pero ¿acaso no es eso mismo lo que sienten todas las personas en este mismo instante? ¿No es igual de fácil que no hay más que una única identidad esencial, un Ser que asume distintas perspectivas, recuerdos, sentimientos y sensaciones.

>>Y no sólo ahora sino en todo momento, pasado y futuro. Al igual que sientes más allá de toda duda que, aunque tu memoria, tu mente y tu cuerpo sean diferentes, sigues siendo la misma persona que eras hace veinte años (no el mismo ego o el mismo cuerpo, sino la misma identidad esencial), ¿no podrías ser también la misma identidad esencial que hace doscientos años? Si esa sensación de identidad no depende de los recuerdos ni de la mente ni del cuerpo, ¿Cuál sería entonces la diferencia? En palabras del físico Schroedinger: “No es posible que esta unidad de conocimiento, sentimiento y decisión que llamas *tú mismo* haya surgido de la nada, en un momento dado y no mucho tiempo atrás; más bien, y por el contrario, esos conocimientos, sentimientos y elecciones son esencialmente eternos, inmutables y numéricamente *uno* en todos los hombres; y es más, en todos los seres sensibles. Las condiciones de

tu existencia son casi tan antiguas como las rocas. Durante miles de años, los hombres han luchado, sufrido y engendrado y las mujeres han parido con dolor. Tal vez hace un siglo otro hombre estuvo sentado en este mismo lugar; tal vez, al igual que tú, miró con asombro y respeto cómo se extinguía la luz sobre los glaciares. Como tú, fue engendrado por hombre y nacido de mujer. Al igual que tú, sintió dolores y alegrías. ¿Acaso *era* otra persona? ¿No sería tú mismo?”.

>>No –podría uno aducir–, ese no era yo, porque no puedo recordar lo que ocurrió entonces. Pero eso sería cometer el terrible error de identificar nuestra identidad esencial con los recuerdos y, como acabamos de ver, ese yo esencial no es ningún recuerdo sino el testigo del recuerdo. Además, es probable que ni siquiera puedas recordar lo que te ocurrió el mes pasado, pero no por ello dejas de ser tu identidad esencial. Entonces, ¿Qué importa, pues, que no puedas recordar lo que ocurrió el siglo pasado? Sigues siendo esa esencia trascendente, y ese yo esencial –y no hay más que uno en todo el cosmos– es el mismo Yo que despierta en cada ser recién nacido, el mismo que miraba con los ojos de nuestros antepasados, el mismo, en fin, que mirará con los ojos de nuestros descendientes, siempre el mismo único Yo. Creemos que hay diferentes yoes porque cometemos el error de identificar nuestra identidad esencial interna y transpersonal con los recuerdos, la mente y el cuerpo externo e individuales, que ciertamente son diferentes.

>>Pero, ¿Qué es, realidad, ese yo interno? No nació con tu cuerpo ni perecerá cuando mueras. No reconoce el tiempo ni atiende a sus aflicciones. No tiene color ni forma, volumen ni tamaño y, sin embargo, contempla la vasta majestad que se extiende ante tus propios ojos. Ve el sol, las nubes, las estrellas y la luna, pero no puede ser visto. Oye los pájaros, los grillos y el rumor de la casada, pero no puede ser oído. Aprehende la hoja caída, la roca cubierta de musgo y la rama nudosa, pero no puede ser tocado.

>>No es necesario que intentemos ver nuestro ser trascendente, lo cual, por otra parte, es imposible. ¿Acaso nuestro ojo puede verse a sí mismo? Lo único que necesitamos es desprendernos de la falsedad de nuestras identificaciones con los recuerdos, la mente, el cuerpo, las emociones y los pensamientos. Y esta desidentificación no requiere ningún esfuerzo sobrehumano ni ninguna comprensión teórica. Lo único que hace falta es comprender una sola cosa: *todo lo que uno puede ver es el Observador*. Todo lo que sabes de ti *no* es tu Ser, el Conocedor, el yo esencial interno que no puede ser percibido, definido ni convertido en *objeto* de ningún tipo. Cuando entras en contacto con tu verdadero Sr, no *ves* nada, sólo sientes esa expansión interna, esa libertad, esa liberación, esa apertura, esa ausencia de límites, esa ausencia de imperativos y esa ausencia de objetos que los budistas denominan <<vacío>>. El verdadero Ser no es más que una apertura, un vacío transparente y libre de toda identificación con objetos o hechos particulares. La esclavitud no es sino la identificación errónea del Observador con todas las cosas que se pueden ver. Y la liberación, por tanto, se inicia con la simple corrección de ese error.

>>Se trata, pues, de una práctica sencilla aunque ardua, pero cuyo resultado es nada menos que la liberación en esta vida, porque al Ser trascendente se le reconoce en todas partes como un rayo de lo Divino. En principio, nuestro Ser trascendente es uno con la naturaleza de Dios (cualquiera que sea el modo en que la concibas) ya que, en última instancia, sólo es Dios quien mira con nuestros ojos, escucha con nuestros oídos y habla por nuestra boca. ¿Cómo, si no, pudo afirmar San Clemente que “quien se conoce a sí mismo conoce a Dios?”.

>>Este es, pues, el mensaje de los santos, los sabios y los míticos ya sean amerindios, taoístas, hindúes, musulmanes, budistas o cristianos: en el fondo de tu alma está el alma de la humanidad misma, un alma divina y trascendente que conduce de la esclavitud a

la liberación, del sueño al despertar, del tiempo a la eternidad, y de la muerte a la inmortalidad>>.

-Es muy hermoso, mi amor –dijo entonces Treya-. ¿Sabes? Esto cobra en estos momentos un significado realmente apremiante para mí. Ahora se trata de algo más que palabras.

-Lo sé, cariño, lo sé.

Seguí leyendo para ella diversos fragmentos de Sri Ramana Maharshi, de Sherlock Holmes y de las tiras cómicas del suplemento dominical. Treya caminaba y paseaba, con las manos abrazadas a sus costados como intentando evitar saltar fuera de su cuerpo.

-¿Terry!?

Treya se había encerrado repentinamente en el baño. El efecto del Reglan, el agente antiemético, se había consumido. Durante las nueve horas siguientes, Treya vomitó cada treinta minutos. Quería estar sola. Yo me derrumbé en el sofá.

Recorriendo con la mano la pared, todavía húmeda, tropiezo con el baúl de los trastos y saco una pequeña linterna. Bajo su débil iluminación regreso al pasillo izquierdo y a la primera habitación, una habitación que usamos para los invitados.

-¿Treya?

Cuando proyecto el débil haz de la luz por la habitación me sorprende la más extraña de las visiones, ya que en lugar de encontrarme con la cama, la mesa y las sillas que esperaba ver, descubro una habitación llena de extrañas formaciones rocosas, estalactitas y estalagmitas, y enormes y resplandecientes configuraciones cristalinas con todo tipo de formas minerales geométricas, alguna de las cuales parecen permanecer suspendidas del aire, todas ellas muy hermosas y atractivas. A la izquierda hay un pequeño estanque de agua clara y el único sonido de la habitación es el constante <<plop-plop-plop-plop>> del agua que gotea de una gran estalactita. Me siento y permanezco paralizado

durante un instante eterno, hipnotizado por la desconcertante belleza.

Cuando levanto la mirada a la distancia me doy cuenta, sobresaltado, de que ese paisaje parece extender kilómetros y kilómetros, tal vez cientos de kilómetros en todas direcciones. En el horizonte puede apreciarse una cadena montañosa y luego otra, y aún otra más allá, y la luz del sol parece reflejarse en el immaculado espejo de sus cumbres nevadas. Cuanto más atención presto, más se extiende el horizonte.

Me dijo: <<Esta no es mi casa>>.

En cierto momento de la primera noche en la que me sometí a quimioterapia –una noche de náuseas, vómitos y ansiedad –sobrepasé un punto sin retorno. Ya no hay más preocupaciones, como si ya hubiera concluido el tratamiento químico a pesar de apenas haber comenzado. Es parte de mi camino, parte de mi viaje totalmente aceptado. Ya no hay lucha, sólo observación de lo que va y viene. Así es que quizá la quimioterapia haya disparado el impulso que necesitaba para ir más allá de las preocupaciones, como si al fin se rindiera el dragón de las obsesiones que tanto me había estado persiguiendo hasta ahora. Tal vez se debiera a la lectura de Ken, quizás a la meditación no puede que simplemente al azar, pero lo cierto es que me encuentro más preparada y más dispuesta para afrontar todo lo que se presente. También siento que algo nuevo e importante está naciendo en mi interior. Quizás se trate de la culminación de mi vida espiritual, o quizás esté comenzando una nueva etapa.

Me he cortado el pelo anticipándome a la calvicie. Fui de compras con mamá y Ken para buscar un turbante, y también ropa que, según Ken, <<no desentonase con la

calvicie>>. Papá y mamá se fueron y yo lloré de tristeza al verles marchar, emocionada por lo mucho que me cuidan.

De vuelta a Muir Beach, Treya proseguía con la fuerte sensación de haber sobrepasado un punto decisivo, de haber aceptado la quimioterapia como parte de su camino y de estar dispuesta a <<hacer ese viaje>>.

Fui a casa de Susana –¡agradable pasar el día con los viejos amigos de Findhorn! –y fue una forma de confirmar la sensación de haber superado el miedo al cáncer, el miedo al ridículo y a la desconfianza, el miedo a seguir un camino espiritual (tipo Findhorn, por ejemplo) y de haber dejado atrás los prejuicios. Siento que he vuelto nuevamente a la brecha empujada por mi sensación de ligereza y de vitalidad. Realmente no me preocupa perder el pelo, me siento bien y sigo adelante en mi camino.

También estoy más segura con respecto a lo que debo hacer, a mi <<daimón>>: apoyar a Ken y seguir trabajando con el cáncer. Vi a Ange [Stephens] en casa de Susana y parece que las dos queremos trabajar con pacientes de cáncer. ¡Después de haber atravesado este último rito de transición siento una nueva sensación de energía y entusiasmo!

Treya se sometería eventualmente a cinco ciclos de sesiones de quimioterapia. Así, cuando regresamos a San Francisco nuestro oncólogo local nos administraba el protocolo diseñado por Bloomschein. La rutina en sí era bastante sencilla. El proceso de un día cualquiera consistía en que Treya y yo íbamos a la consulta del doctor, al hospital o donde fuéramos a recibir el tratamiento. Allí le administraban las sustancias químicas <<F>> y <<C>> del complejo FAC por goteo intravenoso (cosa que duraba aproximadamente una hora), junto con cualquier agente antiemético

que utilizáramos en ese momento y, por último, conectábamos la bombona portátil de Trevenol al catéter y a la cánula de Treya (un procedimiento que me enseñaron en el Hospital Anderson). La bombona de Travenol era un ingenioso dispositivo – fundamentalmente un matraz extraordinariamente caro– que dosificaba la adriamicina durante veinticuatro horas, con lo cual se conseguía diluir en parte sus efectos secundarios. En cada una de las sesiones de tratamiento debíamos administrar tres bombas de ese tipo. Nos íbamos a casa, con nuestras bombonas llenas de veneno anaranjado y, durante los días siguientes, yo cambiaba la bombona vacía por otra llena cada veinticuatro horas. A los tres días concluía el tratamiento, y Treya y yo quedábamos en libertad provisional hasta el próximo asalto, un momento que dependía de los resultados de su recuento de leucocitos.

Aparte de la cirugía, las principales formas de combatir el cáncer utilizadas por la medicina occidental son la quimioterapia y la radioterapia. Ambas se basan en el mismo principio: las células cancerosas se multiplican a mayor velocidad, es decir, se dividen mucho más rápidamente que el resto de las células normales; por consiguiente, si administramos al cuerpo un agente capaz de destruir las células *cuando éstas se dividen* conseguiremos exterminar muchas de las cancerosas, aunque también mueran algunas normales. Eso es precisamente lo que consiguen tanto la radioterapia como la quimioterapia. Naturalmente, las células normales de crecimiento más veloz –como el pelo, el revestimiento de las paredes del estómago y la mucosa de la cavidad bucal, por ejemplo –son también destruidas más rápidamente que las restantes, lo cual explica la presencia de alopecia, vómitos y todos los demás efectos negativos secundarios que acompañan a estos tratamientos. Pero el objeto global, en cualquier caso, es muy sencillo: al final de un tratamiento quimioterapéutico exitoso el tumor se halla

completamente muerto, mientras que el paciente, por su parte, sólo se halla medio moribundo.

Unos diez días después el tratamiento con adriamicina, el recuento de leucocitos (RL) –un tipo de células normales que la quimioterapia destruye– desveló un elemento fundamental del sistema inmunológico, durante las dos semanas siguientes Treya tuvo que protegerse cuidadosamente de cualquier posible infección y mantenerse apartada de las multitudes, practicar una higiene dental concienzuda, etcétera. A las tres o cuatro semanas el comienzo del tratamiento, su organismo se regeneró, el recuento de leucocitos volvió a la normalidad y se halló de nuevo en condiciones de emprender el siguiente asalto.

La adriamicina es, con mucho, uno de los agentes farmacológicos más tóxicos que existen, y especialmente notorio por sus terribles efectos secundarios. Quisiera enfatizar que ningún otro tratamiento químico es ni de lejos tan difícil de tolerar. En cualquier caso, sin embargo, si su administración se controla adecuadamente, las molestias que ocasiona resultan sólo en un moderado discomfort. El primer tratamiento nos pilló totalmente desprevenidos debido a la inesperada reacción alérgica de Treya al Reglan. Es por ello que sustituimos el Reglan por la Compacina², que tampoco resultó adecuada y terminamos probando con el THC³ –el principio activo de la marihuana– que funcionó perfectamente. Y la verdad es que, después de la primera noche y durante el resto de todos los tratamientos subsiguientes, Treya no volvió a vomitar ni una sola vez.

Treya se diseñó una rutina personal estándar. Antes de emprender el tratamiento solía hacer una meditación –vipassana o de autobúsqueda (<<¿Quién soy yo?>>–), y durante el tratamiento trabajaba con la visualización, imaginado que el fármaco era el

² Clorhidrato de difenilhidramina, un compuesto antihistamínico. (N. del T.)

³ Tetrahidrocannabinol. (N. del T.)

ejercito de los buenos atacando a los malos (a veces visualizaba a los fármacos como comecocos que terminaban engullendo a los malos). El primer día de cada nuevo tratamiento, un ahora antes de someterse al primer goteo tomaba THC y, en ocasiones, una cantidad muy pequeña de Valium (1-2 mg). Una vez en casa, se acostaba, tomaba un Atavan (un fuerte tranquilizante y sedante), escuchaba música, leía, y generalmente se quedaba dormida. El segundo y el tercer día tomaba THC durante el día y un comprimido de Atavan durante la noche. El cuarto día se encontraba relativamente bien, y poco a poco, regresábamos lentamente a nuestra rutina <<normal>>. Entre un tratamiento y otro nos las arreglábamos para viajar a Los Ángeles en una ocasión y para ir de tardía luna de miel a Hawai en otra.

Físicamente, pues, Treya sobrellevó bastante bien el tratamiento de quimioterapia. Lo que pasamos por alto, lo que nos pilló por sorpresa, lo que casi término destruyéndonos a los dos, fue el terrible emocional, psicológico y espiritual que esa espantosa prueba estaba ocasionando en cada uno de nosotros. A medida que transcurrían los meses y que la hordalía fue en aumento, los elementos de la sombra de Treya comenzaron a aflorar y a intensificarse y yo terminé cayendo en una profunda depresión. Pero mientras tanto seguíamos adelante. Relativamente animados y con expectativas de futuro.

-¿Me querrás cuando esté calva y desgastada?

-No, por supuesto que no.

-Mira, el pelo está empezando a clarear por aquí. Y también por aquí. Voy a cortármelo. Así podré decir: <<No eres tú quien me despidas sino yo quien se va>>.

Cogí un enorme par de tijeras y esquilé a Treya hasta que tuvo un aspecto completamente <<punky>>, como si hubiera pasado una segadora por su cabeza.

Estando en la ducha, me tiré del pelo y me quedé con un gran mechón entre los dedos; y luego con otro. Pero no me importó lo más mínimo. Fui a buscar a Ken y nos colocamos frente al espejo contemplando nuestra calvicie mutua. ¡Vaya aspecto! <<Parece la sección de melones de un supermercado –dijo Ken–. Prométeme que nunca iremos a una bolera>>.

¡Mira mi cuerpo! No tengo pelo en la cabeza, ni vello púbico ni pecho derecho. ¡Parezco un pollo desplumado! ¡Tengo un cuerpo, pero no soy mi cuerpo! ¡Gracias, Dios mío, por los pequeños favores!

Pero me gusta encontrar modelos positivos para el rol de mujer calva, un modelo como lo son las Amazonas para la situación de carecer de pecho derecho. Al parecer, las Amazonas solían extirparse el pecho derecho para poder disparar más efectivamente sus flechas. Del mismo modo, ciertas modelos negras, la mujer de cabeza rapada de *Star Trek*, la mujer de *Encuentros en la Tercera Fase* y las sacerdotisas egipcias constituyen también un buen ejemplo de cabeza rapada.

Según parece, mi calvicie le gusta a todo el mundo. <<Te sienta muy bien>>, dicen, aunque siempre me queda la duda de hasta qué punto es tan sólo para consolarme. Ken dice que estoy realmente guapa y, por su forma de decirlo, sé que lo dice en serio, ¡lo cual me hace sentir de maravilla! Algunos de nuestros amigos asedian a Ken, porque quieren saber (a pesar de que no lo preguntan abiertamente) si todavía sigue encontrándome atractiva. Ken dice que se siente insultado por ello. <<Sólo están asustados –dice–. Si me lo preguntaran, les respondería –aunque no lo creyera– que, en mi opinión, tú eres la mujer más atractiva que he conocido en toda mi vida>>. Normalmente, sin embargo,

esquiva la cuestión con una broma irónica sobre lo *realmente* espantosa que resulta la situación y, algunas veces les hace sentir tan mal que hasta resulta divertido. La otra noche con George y Claire, por ejemplo, George estaba atosigándole con preguntas sobre cómo se sentía, y Ken le dijo: <<Tendré que cambiarlo por un modelo nuevo. Primero se le cae el parachoques derecho y ahora está perdiendo la tapicería. Como siga así, la cotización de su cuerpo en el mercado de ocasión terminará siendo nulo>>. Posteriormente me dijo: <<Pero así es como piensan, ¿sabes? Creen que si se pierden algunas partes del cuerpo el alma sufre las consecuencias. Por supuesto que echo de menos tu antiguo cuerpo, pero ésa no es la cuestión. El hecho es que, si te amo, amo tu cuerpo tal y como es, y si no te amo, tampoco amo tu cuerpo, sea éste como sea. Ello lo entienden completamente al revés>>.

Linda [Conger, la mejor amiga de Treya, y hoy en día una consumada fotógrafa] ha venido a Tahoe para fotografías nuestras peladas calvas, y Ken ha tenido la descabellada idea de desnudarnos de cintura para arriba y de ponerse mi prótesis mamaria, con lo cual los dos estábamos completamente calvos y teníamos un solo pecho. <<¡Viva la androginia!>> –decía.

No estoy segura de llegar a tener la fortaleza suficiente como para salir a la calle sin peluca ni turbante. Mientras tanto, cuando vamos a la consulta del doctor todo el mundo cree que el paciente es él. Ken siempre me acompaña y un viejecillo encantador que nos cae muy bien se encarga de aparcarnos el coche. Hoy Ken se retrasó y llegó solo, y el hombre se le acercó y con expresión visiblemente afligida le dijo: <<¡Vaya, pobrecito. Esta vez ha tenido que venir solo!>>. Ken no sabía qué decir, porque explicarle la verdad

era demasiado complicado, así que le replicó: <<Ya ves. ¡Cásate para esto!>>.

Los efectos físicos de la quimioterapia empezaron a afectar a Treya y, entre el segundo y el tercer tratamiento, viajamos a Los Ángeles para pasar unas cortas vacaciones con su hermana Kati, que trabaja de abogado con I. Rella Minella.

Ya no me viene la regla y en algún momento tendré que tomar estrógenos para compensarlo. Me han salido llagas muy molestas en la boca y mis deposiciones suelen ser muy dolorosas, y en ocasiones, hasta sanguinolentas. Todos los tejidos de crecimiento rápido de mi cuerpo se encuentran afectados. A veces incluso me resulta difícil encontrar comida que me sepa bien. Pero, en cualquier caso, estoy también sorprendida de lo mucho que puede soportar el ser humano. Hay que aceptar las cosas tal como son.

En Los Ángeles estuvimos con Kati y Tracy. Fe maravilloso. A Ken le gustan mucho mis dos hermanas. Kristen [una amiga de Findhorn] y yo visitamos el Wellness Center de Santa Mónica, una red de apoyo para pacientes cancerosos dirigida por Harold Benjamin. Me gusto mucho que la gente pudiera expresar abiertamente su enfermedad sin intentar disimularlo, y me encantó escuchar sus relatos y sentir su estado de ánimo, especialmente el de las mujeres calvas. Me pareció algo muy real y muy terrenal al mismo tiempo. Cuando la magia del momento parecía desvanecerse, o bien alguien atosigaba a otro para confirmarle o convencerle de algo, el facilitador –o los propios integrantes del grupo– volvían a poner las cosas en su sitio. Recuerdo muy especialmente a una mujer que asediaba a un hombre que padecía un osteoma para que quisiera vivir. Algunos de los presentes se le habían echado encima poco antes porque

había expresado que una parte de él quería morir, como si bastara con tomar la decisión de vivir para resolver todo y el quiere morir fuera algo perverso. Pero también hubo quienes salieron al quite de inmediato: <<Aquí muere gente>> –dijo uno. Y otro: <<Yo quería morirme y, en ocasiones, sigo queriendo morir>>. Y aún otro más: <<Tengo planificada mi forma de morir, y si llega el momento no dudaré y lo aceptaré>>.

Fue un viaje maravilloso, pero las heridas emocionales comenzaron ya a manifestarse.

Esa noche, al volver a casa de Kati, una buena amiga mía llamó por teléfono para hablar con Ken sobre alguien que tenía cáncer. Me molestó muchísimo que no quisiera hablar conmigo y que Ken tampoco lo insinuara. Me enfadé mucho con él y él terminó estallando: es la primera vez que le he visto realmente enojado. Me cogió por la solapa y me gritó que no podía hacer nada sin sentir la preocupación de cómo me sentiría a mí. Me dijo que desde hacía un año y medio había dejado de lado todos sus intereses para dedicarse a mí y que, al parecer, ni siquiera podía responder a una simple llamada telefónica. Sentía que no disponía de un espacio personal en el que pudiera consolarse. Eso me hizo polvo. Siempre quise que sintiera que podía acudir a mí y que yo no iba a criticarle. Para llegar a enfadarse tanto ha debido estar acumulando muchas cosas y también ha debido necesitar realmente que le escucharan: tendría que haberme dado cuenta de ello. Yo le escuche, pero también me defendí, lo cual, en cierto modo, confirmo sus acusaciones, ya que hubiera podido aguardar y contestarle en cualquier otro momento. Creo que fue un gran error de mi parte devolver el

ataque, porque ni siquiera escuché realmente lo que me estaba diciendo. Ken estaba realmente furioso.

Estoy con Kati, Kristen y Ken. Hablamos de células cancerosas y de cómo imaginamos a las mías. Ken dijo que le gustaría mucho poder verlas débiles y confundidas pero que lamentablemente parecían ser muy fuertes. Yo respondí que no me agradaba escuchar eso y que lo que yo quería era verlas débiles y confundidas. Luego él contestó que una cosa era cómo quería verlas (es decir, débiles y confundidas) y otra muy diferente, por desgracia, cómo las veía en razón de los diversos informes médicos (es decir, fuertes). Estuve de acuerdo con él, pero repliqué que, para mí, lo importante era la forma en que las concebía y que, por consiguiente, prefería no escuchar una opinión que las considerara fuertes. <<Entonces no me preguntes –dijo–. ¿Quieres que te dé mi verdadera opinión o quieres que te mienta?>> –preguntó. <<¡Miénteme!>> –respondí. <<Muy bien. Así lo haré>> –contestó. Luego hizo un comentario sarcástico: <<Voy a dejarme crecer el pelo para poder tirar de él>>, y dio por zanjada la conversación. Entiendo perfectamente cómo se lo tomó: <<No puedo responder a una simple llamada telefónica ni expresar una opinión sin preocuparme por cómo te afectará a ti y a tu cáncer>>; <<No te das cuenta de lo difícil que puede resultar tu enfermedad para las personas que te quieren>>; <<Podías haber dicho: “Caramba, Ken, no digas que mis células cancerosas son fuertes porque eso me preocupa”. Pero te limitas a dar órdenes: “¡No hagas eso porque lo digo yo!”>>. Estaría encantado de hacer cualquier cosa por ti si me lo pidieras, pero estoy harto de recibir órdenes>>.

Fue una situación muy dura, una de las pocas veces en que Ken y yo nos hemos conectado. Necesito apoyo pero empiezo a darme cuenta de que Ken también lo necesita.

Así estaban las cosas. El último año y medio, Treya había sufrido una operación seguida de seis semanas de radicación, una recurrencia, una mastectomía y estaba sometiéndose a un tratamiento de quimioterapia. Y, todo ello, afrontando además la implacable posibilidad de una muerte prematura. Con el fin de poder estar con Treya las veinticuatro horas del día, yo había decidido dejar de escribir, había renunciado a tres trabajos editoriales y había aplicado todos mis esfuerzos a luchar contra su cáncer. Últimamente –craso error– había dejado incluso de meditar, porque estaba demasiado agotado. Habíamos dejado Muir Beach, pero la casa de Tahoe todavía no estaba terminada. De hecho, estábamos intentando construir una casa y seguir el tratamiento, como si cada una de esas dos actividades no fuera ya, de por sí, lo suficientemente estresante.

Y *esa*, como nos daríamos cuenta más tarde, no había sido más que la parte fácil. Cuando finalmente nos mudamos a la casa de Tahoe empezó nuestra verdadera prueba de fuego.

NARCISO O EL REPLEGARSE SOBRE UNO MISMO

Son las siete de la mañana de un hermoso y resplandeciente día al norte del lago Tahoe. Nuestra casa se halla a media ladera de las abruptas colinas que se alzan junto al lago más bello de toda Norteamérica, divisible desde cualquier ventana del lado sur, con sus impresionantes playas blancas, y la oscura cordillera del fondo cuyas cumbres se encuentran cubiertas de nieve la mayor parte del año. El lago es de un color azul cobalto tan intenso, tan profundo y tan eléctrico que me preguntó si no habrá un generador oculto en sus profundidades. No es tan sólo azul, sino que parece como si alguien hubiera pulsado un interruptor y lo hubiera *encendido*.

Habían transcurrido ya dos meses desde que Treya concluyera su último tratamiento y, aunque físicamente se encontraba muy mal, su valor y su fortaleza le habían permitido superar los peores momentos. Nuevamente parecía haber ganado un <<ticket>> hacia la salud, aunque eso no significara gran cosa con el cáncer (sólo puedes decir que estás definitivamente curado de esta enfermedad cuando te mueres de alguna otra cosa). Nuevamente habíamos estado contemplando la posibilidad de asentarnos, incluso de tener un hijo en el caso de que a Treya le volviera la regla. Nuevamente el horizonte parecía mostrarse despejado, fresco y estimulante.

Pero, en esta ocasión, algo había cambiado. Ambos estábamos extenuados y comenzamos a desmoronarnos. Era como si hubiéramos estado acarreado una pesada carga hasta lo alto de una empinada montaña, como si la hubiéramos depositado en la cima con sumo cuidado y entonces, súbitamente, nos hubiéramos derrumbado. El agotamiento había ido haciendo mella lentamente en

nosotros —especialmente durante os siete meses de quimioterapia—, y al finalizar el tratamiento nos vinimos abajo abruptamente, tan abruptamente como evoco en la narración que encabeza el capítulo. Tan repentinamente como que un día estábamos bien y, al siguiente, a la vida se le deshicieron las costuras como si de un traje barato se tratara. Fue algo tan súbito que nos pilló completamente desprevenidos.

No voy a extenderme sobre esta época de nuestra vida, aunque tampoco intentaré ocultar lo que constituyó para ambos un auténtico descenso a los infiernos.

Incline Village es un pueblecito de unos siete mil habitantes ubicado en la orilla nordeste del Lago Tahoe («Tahoe» es un término indio local que significa «aguas altas»). Este lago es el segundo más grande y situado a mayor altitud del hemisferio occidental; y tiene más agua que el Lago Michigan, la suficiente —según rezan los estúpidos folletos turísticos— como para inundar toda California bajo un manto de agua de casi medio metro de altura. En 1985 apareció en este pueblo una curiosa y extenuante epidemia que afectó a más de doscientas personas y que se asemejaba a una forma moderada de esclerosis múltiple. Los síntomas principales eran unas décimas de fiebre crónica, disfunción muscular esporádica, sudoraciones nocturnas, inflamación y dolor en los ganglios linfáticos, y una fatiga verdaderamente inmovilizadora. Treinta de las doscientas víctimas tuvieron que ser hospitalizadas porque se hallaban demasiado agotadas como para mantenerse en pie. Los escáner TAC revelaron numerosas y pequeñas lesiones cerebrales que guardaban cierta semejanza con la esclerosis múltiple. Lo curioso es que la enfermedad no parecía transmitirse entre seres humanos; es decir, los maridos no la contagiaban a sus mujeres ni las madres a sus hijos. Nadie sabía cómo se propagaba, y los especialistas llegaron a la conclusión de que el agente debía tratarse de algún tipo de toxina presente en el entorno o de algún factor

ambiental. Pero sea lo que fuere el brote desapareció tan deprisa como había surgido, como si de una «Fatiga de Andrómeda» se tratara, ya que desde entonces no volvió a declararse ni un solo nuevo caso.

El suceso era tan extraño que, al principio, el Centro de Epidemiología de Atlanta negó la existencia de la enfermedad. Pero el Dr. Paul Cheney —un brillante médico y también doctor en física— sabía que no era así, porque él estaba tratando a la mayor parte de los afectados y recogió una evidencia —tanto empírica como de laboratorio— tan irrefutable que el centro de Atlanta tuvo que rectificar su conclusión anterior. La enfermedad X, fuera lo que fuese, era algo manifiestamente real.¹

En 1985 Treya y yo acabábamos de instalarnos en Incline Village y yo fui uno de esos doscientos «afortunados».

Una tercera parte de los aquejados sufrió la enfermedad durante unos seis meses, otra tercera parte la padeció durante dos o tres años y el tercio restante todavía se encuentra bajo sus efectos (y, de hecho, muchos de ellos todavía permanecen hospitalizados). Yo formaba parte del tercio intermedio y me vi condenado a sufrirla durante dos o tres años. Mis síntomas eran espasmos y temblores musculares casi convulsivos, fiebre crónica, inflamación de los ganglios, profusa sudoración nocturna y, por encima de todas las cosas, un agotamiento extremo. El mero hecho de lavarme los dientes por la mañana, recién levantado, me dejaba tan fatigado como si me hubiera pasado el día entero trabajando laboriosamente, y no podía subir las escaleras sin detenerme varias veces a descansar.

La auténtica dificultad, sin embargo, radicaba en que estaba enfermo sin saberlo. A medida que la enfermedad se adueñaba de mí me encontraba cada vez más agotado, deprimido y destrozado, sin

poder comprender por qué me sentía tan mal. A eso había que añadirle una verdadera depresión existencial por el estado de Treya y por la situación general de mi vida. Esa depresión —en parte real, en parte neurótica y en parte inducida por la enfermedad— sólo se veía interrumpida por los ocasionales ataques de ansiedad que me sobrevenían cuando la desesperación me sacaba bruscamente de la depresión y me sumía en el pánico. En esos momentos sentí que había perdido todo control sobre mi vida, incapaz de comprender por qué la fortuna me era tan adversa y me lanzaba tantos golpes y dardos. En algunas ocasiones incluso pensé en el suicidio.

Pero mi problema fundamental era que, en mi deseo de hacer todo lo necesario para ayudar a Treya, había relegado totalmente durante un año todos mis intereses, mi trabajo, mis necesidades e incluso mi propia vida. Había tomado esa decisión deliberadamente, y no dudaría en volver a hacerlo hoy en día en el caso de que se conjuraran de nuevo las mismas circunstancias. Sin embargo lo haría de forma diferente, sin olvidarme de mí mismo, buscándome más apoyos para poder mantener mi equilibrio y con la claridad de saber cuán devastador puede resultar para cualquiera ser una persona de apoyo durante las veinticuatro horas del día.

El hecho de apoyar a Treya durante toda su enfermedad me ha enseñado muchas cosas sobre esa difícil tarea. Es cierto que una de las principales razones por las que expreso públicamente este período tan duro de mi vida —y de la vida de Treya— es que quisiera contribuir a que otros eviten algunos de los errores que yo cometí. De hecho, la dura lección que aprendí durante este tiempo terminó convirtiéndome —como veremos más adelante— en una especie de portavoz de las «personas de apoyo». Cuando publiqué el primer artículo sobre las gratificaciones y los peligros que acompañan a una persona de apoyo, mi editor y yo nos quedamos atónitos ante la impresionante respuesta que suscitó. Recibí cientos de cartas angustiosas de personas de todo el mundo, personas que

¹ Conocida también como <<epidemia del Lago Tahoe>>, enfermedad del Royal Free o, más comúnmente, como <<síndrome de la fatiga crónica>>. (*N. del T.*)

estaban atravesando una situación parecida a la que yo experimenté y que no tenían nadie con quien hablar de las terribles circunstancias que les había tocado vivir. Excuso decir que hubiera preferido convertirme en una autoridad en esta materia por una vía menos ardua.

Pero mientras tanto la enfermedad X seguía su curso, mi ansiedad con respecto a la enfermedad de Treya y a mi difícil situación iba en aumento, y la depresión que se cernía por sobre todo ese caos terminaba de hacer las cosas todavía mucho más confusas. Hacía año y medio que me sentía incapaz de escribir. Hasta ese momento el hecho de escribir había sido la esencia de mi vida, mi daimón, mi sino, mi fortuna. En los últimos diez años había escrito un libro al año y, como solemos hacer los seres humanos, *me definía* a mí mismo por mi actividad de escritor. De modo que, cuando dejé de escribir, me quedé suspendido en pleno vuelo y sin red que detuviera mi caída. El aterrizaje fue, sin duda, muy doloroso.

Y además de todo ello, cometí el craso error de abandonar la meditación. Fue así que el intenso sabor del Testigo se fue desvaneciendo lentamente y, al no poder acceder tan fácilmente al «centro del ciclón», comencé a hallarme a merced del huracán sin más. Esto fue, en mi caso, lo que hizo que me resultara tan difícil sobrellevar los problemas. Cuando dejé de tener abierto el acceso a la conciencia pura —al Testigo, a mi alma— me encontré como Narciso, a solas replegándome sobre mí mismo y desesperadamente absorto en mi propia imagen. Había perdido mi alma y, con ella, también mi daimón, y ya sólo me quedaba el ego y su pensamiento aterrado ante cualquier eventualidad.

Pero creo que el error más flagrante fue el de proyectar sobre Treya la culpa de mi infortunio. Yo había elegido libre y voluntariamente dejar de lado mis propios intereses —la creación literaria, mi trabajo editorial, la meditación, etcétera— para consagrarme a ayudarla, y cuando eché de menos esos intereses me

limité a acusarla de mi desdicha. La culpé por haber contraído cáncer, por haber destrozado mi vida y por haber perdido mi daimón. Eso es precisamente lo que los existencialistas denominan «mala fe»: la renuncia a asumir la responsabilidad de nuestras propias decisiones.

Obviamente mi creciente «depresión» afectó también muy duramente a Treya, especialmente sensible por todo su calvario. Después de estar «ahí» para ella día y noche durante un año y medio, desaparecí de repente, súbitamente replegado sobre mí mismo y sobre mis problemas, y harto de oír los suyos. Sentí entonces que necesitaba el apoyo de Treya sólo para descubrir que no podía o no sabía proporcionármelo. Y cuando empecé a acusarla de haber causado mi depresión reaccionó, de manera claramente comprensible, sintiéndose culpable y enfadada. Al mismo tiempo, la menopausia prematura y los bruscos cambios de humor provocados por la quimioterapia reactivaban los «contenidos» neuróticos de Treya; entonces yo reaccionaba contra todo *eso* hasta que acabamos sumidos en una vertiginosa espiral destructiva de culpabilidad y acusaciones, lo cual llevó a Treya al borde de la desesperación y a mí me condujo hasta la misma tienda de deportes de Andy.

Sábado. Hace dos días que comencé este escrito pero a las tres líneas se fue la luz. Estaba escribiendo sobre lo desgraciada que me sentía en ese momento, aunque tal vez no merezca la pena ni siquiera recordarlo. Últimamente me he estado sintiendo como si estuviera continuamente de mal humor, como si constantemente estuviera padeciendo el síndrome menopáusico. Sigue sin volverme la regla y, de hecho, soy postmenopáusica. ¿Es posible que mi mal humor se deba simplemente a una falta de estrógenos? Es muy probable que, en gran medida, esto sea así. Hace una semana que empecé a tomar las pastillas [de estrógenos] lo cual ha

mitigado realmente mi malestar. También tengo un dolor persistente en los riñones.

Ahora me siento mucho mejor. Ayer tarde Ken y yo bajamos al centro y pasamos una velada estupenda. Cuando me metí en la cama tenía la sensación de que Dios estaba realmente cuidando de mí y de que todo saldría bien. En ocasiones, en vez de decir la afirmación «siento el poder curativo del amor de Dios en cada una de las células y átomos de mi cuerpo» me sale la afirmación «siento el poder curativo del amor *divino* en cada una de las células y átomos de mi cuerpo», que es una diferencia aparentemente insignificante pero, paradójicamente, muy significativa. Como ya dije antes, para mí la mejor manera de saber que Dios me ama es a través del amor de Ken, de modo que cuando estamos realmente conectados también estoy conectada con Dios. Pero cuando estamos desconectados me siento desconectada de todo.

Y ayer conseguimos esa conexión, a pesar de que al comienzo el día fue aciago, uno de esos días de los que bien puedes decir que te hallas hundida en el abismo más profundo. Ken se había despertado echándome una bronca por el desorden del armario, y yo le respondí del mismo modo poco después por el tema del nuevo ordenador. Entonces desapareció durante la mayor parte del día mientras que yo permanecí melancólicamente sentada en el porche contemplando el lago e intentando superar toda la basura que hay en mi personalidad. Por la noche tuvimos una larga conversación pero sin que cambiara nada, y Ken dijo que le parecía que estábamos diciendo siempre lo mismo.

Pero de alguna manera conseguimos superar ese mal trance. Ken bebió un poco y se puso muy cariñoso, y la velada resultó finalmente encantadora.

Hoy he estado ordenando el armario del cuarto de baño y he tropezado con unas compresas. Me pregunto si volveré a utilizarlas algún día.

Miércoles. Las cosas se han puesto nuevamente difíciles. Hoy hemos regresado de San Francisco y la casa estaba bonita, aunque el color con que han pintado la cocina no era el correcto. Siempre tiene que ocurrir algo que complique las cosas. Luego dimos un hermoso paseo por Fairview, pero yo estaba un poco disgustada por lo taciturno que suele estar Ken. Su insatisfacción con la vida se manifiesta claramente en el tono con que me habla y yo no puedo evitar tomármelo como algo personal. Luego se disculpa –generalmente de manera muy amable– y dice que no lo hace conscientemente, pero yo no puedo evitar sentir que, en ocasiones, lo hace aposta. Intenté hablar con él sobre el asunto de alguien, como por ejemplo de Frances [Vaughan] o de Seymour [Boorstein]. <<Cariño, lo hemos hablado ya muchas veces. No sé por qué estoy tan deprimido, pero cuando hablamos de ello te sientes culpable, luego te enfadas y después termino enfadándome yo. No podemos seguir así. Necesitamos que alguien nos ayude. Olvidémoslo hasta encontrar a esa persona>>. A mí me resulta difícil dejar pasar las cosas, siempre quiero resolverlas de inmediato. Me gusta aclarar las cosas para no enturbiar la profundidad de nuestro amor, pero según Ken estamos demasiado metidos en el ajo para poder resolverlo por nosotros mismos.

Lo que más que sorprende es que seguimos realmente enamorados. Estoy tan asombrada de la solidez de los cimientos de nuestra relación que nos está permitiendo sobrellevar juntos unos minutos tan difíciles. Dudo mucho que hubieran aforado todos estos conflictos si no fuera por todos los acontecimientos que se han conjurado contra

nosotros. Cierta noche estuvimos mirando la escala utilizada en psiquiatría para evaluar la intensidad del estrés psicosocial causada por diversos acontecimientos de la vida. Al peor de ellos —la muerte de la esposa— se le atribuyen arbitrariamente cien puntos. Pues bien, nosotros tenemos tres de los cinco factores extremos (mi matrimonio, mudanza y enfermedad grave). Ken, por su parte, tenía otro adicional: la pérdida (aunque fuera voluntaria) del empleo. Cuando vimos que, según esa escala, incluso un período de vacaciones suponía quince puntos de estrés, Ken dijo sarcásticamente: <<Diablos, tenemos ya tantos puntos de estrés que unas simple vacaciones pueden terminar con nosotros>>:

Pero siempre que hablamos sobre este tema tengo la sensación de que Ken, aunque no lo verbalice, está enfadado conmigo. Se siente fracasado, controlado y atado. En cierto modo, está furioso conmigo porque no puede trabajar. Renunció a todo para cuidarme y ahora se encuentra extenuado. Yo, por mi parte, me siento muy mal y no sé qué hacer. Nada parece ayudar.

En momentos así salen a relucir nuestras diferencias personales. Yo soy una cuidadosa y metódica conservacionista que tiende a encogerse cuando se siente amenazada; Ken, por su parte, es un visionario expansivo y generoso que tiende a no prestar atención a los detalles de la vida cotidiana y a irritarse con ellos. Normalmente nuestras personalidades se complementan pero, en estos momentos, parecen chocar frontalmente.

Fin de semana, de regreso a San Francisco. Fuimos a casa de Frances y Roger. Esa noche Whit [Whitson] y Judith [Skutch, la editora de *Un curso de milagros*] celebraban la publicación del *curso* en edición de bolsillo en Inglaterra y Estados Unidos. También celebramos la decisión —todavía

secreta— de Frances y Roger de casarse. El día anterior, Roger y yo tuvimos una agradable conversación al respecto. Según él, era como soltarse de una rama —de hecho ya ha dado ese paso (ha decidido que quiere pasar el resto de su vida con Francés)— y sólo le resta llegar al suelo. ¡Al día siguiente le pidió a Frances que se casara con él! Me parece que ya es hora... y el momento adecuado. La boda será en casa de Judith y Whit, y pasarán la luna de miel en nuestra casa de Tahoe. Ken será el padrino de Roger, y yo la dama de honor de Frances; parece que Huston Smith celebrará la ceremonia.

De vuelta a Tahoe. Nuestros problemas no mejoraron ni siquiera con la ayuda de Roger y Frances. Ken sigue deprimido, como si estuviera bloqueado. Se tumba horas enteras delante del televisor, sin moverse. ¡Mi querido amor! Y lo peor de todo es que yo no sé qué puedo hacer para ayudarlo. Después de todo el tiempo que lleva cuidando de mí me gustaría poder cuidarle yo a él, pero no encuentro la manera. Me siento fatal.

Viernes. ¡Cómo son las cosas! De la desesperación más absoluta a uno de los mejores días de toda nuestra vida.

Cuando Ken se marchó un par de días a ocuparse de sus cosas me deshice. Me sentí horrible por lo rara que estoy cuando se va, y entonces nuevamente me vinieron los remordimientos por mis mezquindades y por la forma en que intento controlarlo. Una de sus mayores quejas es que trato de controlarlo y de monopolizar su tiempo. Y lo malo es que es cierto. Le quiero tanto que quiero estar continuamente con él. Habrá quien diga que mi cáncer es una forma de reclamar toda su atención las veinticuatro horas del día, y puede que haya algo de verdad en todo ello; pero creo que hay muchas otras formas de llamar su atención. Me siento un poco celosa

de su trabajo, pero de ningún modo quiero que renuncie a él. Eso es precisamente lo que más me duele, que su daimón le haya abandonado.

Cuando Ken se marchó me quedé hecha polvo. La casa parecía fría y solitaria. Pasé una hora colgada del teléfono llorándole a Kati.

Luego hablé por teléfono con Ken y me dijo que él tampoco se sentía a gusto sin mí, y todo se arregló. Desde que ha regresado los dos estamos más amables, menos susceptibles, más atentos a nuestra conducta. Eludimos las cosas que nos atrapan y nos limitamos a queremos mucho.

François y Hannah han venido a pasar el fin de semana con nosotros, y Kay Lynne se unió al encuentro [los tres eran amigos de Findhorn]. ¡Han sido unos días fabulosos! El domingo, por ejemplo, fue un día perfecto. Comenzamos paseando en coche por la autopista de Mount Rose para mostrarles el paisaje, luego nos fuimos de picnic junto a una cascada, caminamos hasta el lago, cenamos en el mejor restaurante en el que he estado en toda mi vida y terminamos bailando en Hyatt. ¡Realmente fue un día precioso! La única forma de convencer a Ken para que nos acompañara fue decirle: «Este paseo es claramente la mayor recompensa por el menor esfuerzo que pueda hacerse sin asistencia mecánica. Normalmente es necesario caminar muchos kilómetros para disfrutar de una vista así». «Muy bien, muy bien. Iré» —respondió. «¿No te gusta hacer ejercicio?» —le preguntó François. Y él replicó: «Sí. Pero me gusta hacerlo en cantidades homeopáticas...».

Treya y yo éramos muy conscientes de que —tanto a nivel individual como a nivel de pareja— estábamos derrumbándonos. La presión a la que nos hallábamos sometidos estaba haciendo aflorar con toda intensidad

nuestras neurosis respectivas, unas neurosis por otra parte bastante normales y que seguramente habrían permanecido latentes y encubiertas durante años si las circunstancias hubieran sido otras, pero que ahora surgían con toda rudeza.

Como pareja nos ocurría algo parecido. Nos veíamos forzados a afrontar cosas que la mayoría de las parejas encaran después de tres, cinco o incluso diez años de vida en común. Así pues, tanto a nivel individual como a nivel de pareja tuvimos que rompemos en pedazos, por así decirlo, para volver luego a recomponemos de una manera más sólida. Nos encontramos, pues, atravesando una dolorosa prueba de fuego, aunque ambos sentimos desde el comienzo que todo sería definitivamente para bien... si es que lográbamos sobrevivir a ella. Porque lo que se estaba «quemando» en ese fuego no era el amor que nos profesábamos, sino gran parte de nuestra «basura».

Tracy sigue siendo la persona que más me apoya. Anoche, durante la cena, me preguntó si seguía escribiendo mi diario y me animó a seguir con él. ¡Dijo que pensaba que sería un éxito de ventas! A veces yo también tengo esas fantasías... aunque, desde luego, no conozco de ningún libro que trate sobre todo lo que yo estoy intentando abarcar en el mío. Me preguntó si estaba satisfecha con los resultados de la quimioterapia y yo le respondí: «Vuelve a preguntármelo dentro de seis meses». Me siento como si todavía estuviera en tratamiento, pero supongo que volveré a encontrarme bien cuando pase el período de recuperación de tres meses y mi sangre recupere la normalidad. ¡Espero que me vuelva a crecer el pelo! Nadie me ha dicho concretamente cuándo volverá a crecer. Yo creía que sería poco después del ciclo de veinticinco días posterior al último tratamiento; sin embargo han pasado ya dos semanas y

todavía no veo el menor indicio al respecto. Tendré que tener paciencia.

La otra razón por la cual todavía no siento haber superado la quimioterapia es que no me ha venido el período. Parece el título de una novela de suspense: el período perdido... ¿dónde estará? La semana pasada —unas tres semanas y media después de la última regla (inducida, por cierto, químicamente)— experimenté, por primera vez en mi vida sequedad vaginal durante el coito. Fue doloroso y desalentador. ¡Me gustaría que lo pudieran experimentar ciertos médicos varones! La verdad es que desde hace un mes me encuentro en un estado lamentable, con frecuentes arrebatos de llanto y depresión y sólo esporádicamente algunos días realmente buenos. No es que antes no llorara ni me deprimiera, pero creo que este período —¡menudo chiste!— comenzó cuando hice el trabajo de Reconciliación con Uno Mismo de Stephen Levine y descubrí que era incapaz de perdonarme. Fue un día espantoso, en el que las lágrimas suscitadas por mi estado de ánimo se mezclaban con las que provocaba la fiebre del heno, pero me las arreglé para sacar fuerzas de flaqueza, ir a la ciudad y escribir la carta de presentación de la propuesta de financiación del Intercambio de Jóvenes EE.UU./URSS. La semana siguiente pasé una noche terrible cuando Ken se marchó a San Francisco y estuve llorando hasta el amanecer. A la semana siguiente fui a ver a mi ginecólogo y también estuve llorando durante la mayor parte del día, y lo mismo ocurrió la noche en la que estuvimos con Francés y Roger charlando de esa parte de mí que se siente responsable por el dolor, el malestar y la incapacidad de trabajar que padece Ken (una tendencia que parece estar aumentando con rapidez últimamente). Volví a sentirme mal cuando me enteré de que Linda no vendría a

visitarme, porque me di cuenta de lo mucho que deseaba que cuidaran de mí y quería que ella me quisiera lo suficiente como para hacer el esfuerzo de viajar. Le dije que debería recurrir a alguien para que me ayudara. La verdad es que necesito ayuda, pero primero debo renunciar a ser la persona fuerte que todo lo puede. Eso ya sería un gran paso. Volví a llorar de emoción cuando fui a recogerla al aeropuerto, conmovida por su esfuerzo, pero seguí sintiendo tristeza. Unos días después de su partida y del fin de semana de la Gran Reunión de Findhorn volví a pasarme el día entero llorando: por la mañana con Frances, por la tarde con el Dr. Cantor [un psicoterapeuta] y luego con Hal [el acupuntor], que constituyen todo mi sistema terapéutico de apoyo. Al llegar la noche me encontré totalmente agotada, sin embargo las cosas seguían sin solucionarse realmente. Le pregunté al Dr. Cantor si es frecuente que las personas soporten bien la quimioterapia, la caída del cabello, las náuseas, la fatiga y la preocupación y que luego, cuando todo ha terminado, se desmoronen, y me respondió que a lo largo de los veinticinco años que lleva trabajando con pacientes de cáncer ha comprobado que es precisamente eso lo que ocurre en la mayor parte de los casos. A Ken le ha pasado algo similar: ha cargado conmigo durante dos años y luego, cuando me dejó sana y salva en el suelo, se ha desplomado extenuado.

En cualquier caso, he tomado conciencia de muchos sentimientos de dolor, tristeza, miedo e ira sin resolver, sentimientos que no tuve fuerzas para afrontar mientras me hallaba sometida a quimioterapia cada tres semanas y trataba de organizar esta casa. Ahora todo está emergiendo a la superficie. Supongo que, en el fondo, es algo bueno, aunque siempre resulta difícil ver el lado positivo cuando te encuentras metida de lleno en medio del asunto. Desde un

punto de vista estrictamente intelectual —como idea abstracta, quiero decir— considero que esto debe ser algo positivo; no obstante, no es precisamente eso lo único que siento. Pero ya hablaremos de ello dentro de seis meses.

Hay una parte de mí que teme que esta caída invalide lo bien que he llevado la tensión de los meses de terapia junto con el esfuerzo añadido que supone poner en marcha una casa nueva. Se lo dije a Ken y respondió: «Lo mismo me ocurre a mí. Lo que más me molesta es estar en tan baja forma». Es difícil librarse del condicionamiento que supone haber sido valorada durante años enteros por ser fuerte y equilibrada, y nunca haber recibido cumplidos por permitir que todos los demás sentimientos —el miedo, la tristeza y la ira— afloraran. Ahora, cuando eso ocurre, una parte de mí sigue creyendo que se trata de algo negativo y que puede hacer que los demás me desprecien. Lo cierto, sin embargo, es que esa parte está perdiendo fuerza. Anteriormente mi personalidad estaba compuesta por un montón de payasos [una referencia a la película *A thousand clowns*, en donde se exponen las numerosas subpersonalidades o «payasos» que todos albergamos en nuestro interior], aterrados ante la mera posibilidad de mostrar los sentimientos «negativos», mientras que ahora sólo asoma alguno ocasionalmente. Esos payasos todavía me pueden, claro está, pero por lo menos ahora soy más consciente de sus payasadas. Hasta podría decir que hay algunos personajes nuevos, los cuales incluso me animan a derrumbarme. Quizá a lo largo de este proceso de reconstrucción de mi personalidad hagan mutis algunos personajes, entren en escena otros nuevos y se escriba un nuevo guión para todos ellos. Tal vez me recomponga de una manera diferente y renazca, por así decir.

Mientras tanto, sin embargo, cada vez estábamos más deprimidos, más destrozados, más aplastados por las circunstancias y por nuestros propios contenidos neuróticos. A la vez percibíamos como una especie de inevitabilidad en todo ello como si se tratara de la muerte necesaria que precede a todo renacimiento. Y en mi caso concreto, llegados a este punto, la cuestión era saber de qué clase de muerte se trataba.

Durante todo el día siguiente me sentí deprimida. No triste y abatida —como en tantas otras ocasiones— sino auténticamente deprimida. Era algo nuevo... y aterrador. No tenía ganas de hablar. De todas formas, Ken —taciturno, apático e inamovible ante mis esfuerzos por animarle— tampoco habría contestado a mis preguntas. *Jamás*, que yo recuerde, me había sentido tan mal. Me quedé sumida en el silencio, incapaz de tomar decisiones, sin energía, respondiendo con monosílabos —si acaso— cuando alguien me preguntaba.

La verdad, simple y llana, es que he dejado de ser feliz. He perdido el contacto con mi energía y con mi vitalidad. Me siento superada por los acontecimientos. Estoy agotada y me siento mucho más cansada que si hubiera hecho un gran esfuerzo físico. A lo largo de todo el primer año de enfermedad me sentía alegre y feliz, de modo que no puedo atribuir al cáncer mi transformación. El cambio empezó a operarse durante la época en la que estaba sometida a quimioterapia. Físicamente ésta no resultó excesivamente perniciosa, pero le he comentado a Ken que me siento como si me hubiera intoxicado el alma, envenenándome no sólo físicamente sino también —y especialmente— emocional, psicológica y espiritualmente. Me siento completamente deshecha y fuera de control.

¡Cuánto me hubiera gustado que Ken y yo pasáramos algunos años juntos antes de tener que atravesar por todo este calvario! ¡Me siento tan triste!

Hace unos cinco días tuve un par sueños. Fue la noche en que me di cuenta de que quizás estaba ovulando. En uno de los sueños tenían que extirparme parte del único pecho que me queda y estaba muy enfadada porque ahora me parecía demasiado pequeño. (Resulta interesante que jamás haya soñado con volver a recuperar el otro pecho. De hecho, no he soñado con él nada en absoluto.) En el segundo sueño estaba en la consulta del oncólogo y le preguntaba si siempre estaría así (refiriéndome a la insuficiencia de estrógenos y a la sequedad vaginal). Respondió que sí, y entonces me puse a gritar, a gritar y a gritar, furiosa porque no me habían advertido de esto al comienzo, furiosa con los malditos médicos que tratan solamente al cuerpo sin tener en cuenta a la persona global y que consideran que ese tipo de cosas carece de importancia. Estaba total y absolutamente furiosa y no podía hacer otra cosa más que gritar.

Daimón, daimón, daimón. Sin él me sentía sin brújula, extraviado, sin dirección alguna ni forma de encontrar mi camino y mi destino. Suele decirse que las mujeres proveen de enraizamiento a los hombres y que los hombres proporcionan dirección a las mujeres. No quiero entrar ahora en discusiones sexistas sobre este punto pero me parece que, en muchos sentidos, es muy cierto. En el pasado Treya me dio cimientos y enraizamiento, pero ahora me sentía simplemente embarrancado e incapaz de volar. Y, por otra parte, si bien en el pasado yo le proveía de una dirección clara a Treya, ahora sólo le ofrecía un vagabundeo inútil dentro de un círculo vicioso depresivo.

El sábado amaneció radiante y soleado y le sugerí a Ken que fuéramos a almorzar a nuestro restaurante favorito. Una vez ahí se mostró extrañamente taciturno. Seguía deprimido pero de un modo diferente. Le pregunté qué es lo que andaba mal y me respondió: «Es por lo de escribir. Sigo deseando recuperar las ganas de escribir pero parece que todavía no es el momento. Sé que esto te hace sentir mal y lo siento de veras. Lo único que ocurre es que no lo entiendo. No se trata del típico bloqueo del escritor, que ocurre cuando quieres escribir pero no puedes. Por lo visto, yo ni siquiera deseo escribir. Busco dentro de mí a ese daimón loco pero no lo veo por ninguna parte. Estoy realmente asustado».

Me sentí muy mal por él. Ken parece estar cada vez peor y completamente cansado de la vida. Esa noche, vino gente a cenar y Ken estuvo más o menos bien hasta que alguien le preguntó qué estaba escribiendo. Era una persona a quien apenas conocíamos, un gran entusiasta de toda su obra. Ken se puso tenso y le respondió, con toda educación, que llevaba bastante tiempo sin escribir gran cosa, que sentía que su época de escritor había terminado, que había intentado reavivar el deseo de escribir pero que no parecía haber el menor indicio de que eso fuera a ocurrir y que, por tanto, suponía que se le había terminado la inspiración. Ese hombre pareció molestarse, como si Ken le debiera algo: ¿cómo se atrevía el gran Ken Wilber a dejar de escribir? Entonces ese hombre espetó: «¿Qué se siente cuando te consideran el mayor filósofo de la conciencia desde Freud y ves que todo se disipa en la nada?». Todo el mundo miraba a Ken. Él permaneció en silencio durante un rato, mirando directamente a ese individuo. Se podía oír el vuelo de una mosca. Finalmente respondió: «Una enorme diversión como nadie nunca debería permitirse».

Uno de los principales efectos que mi depresión tenía sobre Treya era que al tener que tratar conmigo —o mejor dicho, con la ausencia de mí mismo— le quedaba poca fuerza y ecuanimidad para ocuparse de sus propios problemas. El miedo omnipresente a una recurrencia, los miedos que antes siempre había manejado perfectamente y los temores que anteriormente yo le ayudaba a superar campaban ahora por su mente sin restricciones de ningún tipo.

Lunes por la noche. El dolor es muy intenso y me he despertado a eso de las cuatro de la madrugada. Llevo así ya una semana. Es un dolor muy concreto y definido. No puedo seguir ignorándolo. Creo que se trata de una recurrencia, probablemente metástasis ósea, ¿qué otra cosa podría ser? Si por lo menos pudiera pensar en otra cosa... pero soy totalmente incapaz. Cada vez estoy peor. Pienso en la muerte. Quizás no tarde en morir. ¿Cómo es posible, Dios mío? Sólo tengo treinta y ocho años. ¡No es justo! ¡Al menos, no tan pronto! Dame, siquiera, la oportunidad de ayudar a Ken a recuperarse y a resolver los estragos que por ayudarme a afrontar mi cáncer ha padecido desde el mismo momento en que nos encontramos. Permíteme, por lo menos, hacer eso. Ken está destrozado y abatido por toda esta contienda y la sola idea de tener que afrontar otro agónico asalto entre nosotros me resulta insoportable.

¡Dios mío! Quizás muera en esta misma casa. Ni siquiera puedo tolerar la idea de que se me caiga el pelo nuevamente. ¡Tan pronto! ¡Demasiado pronto! ¡Sólo han pasado cuatro meses y medio desde mi último tratamiento, apenas dos desde que vuelvo a tener suficiente pelo como para dejar de llevar esos malditos gorros! ¡Quiero superar esto y ayudar a que Ken se recupere, quiero poner en marcha la Cáncer Support Community, quiero seguir viviendo y

ayudar a los demás! ¡Dios mío! Haz que sea una falsa alarma, haz que sea cualquier cosa menos cáncer. Déjame recuperarme, al menos, antes de dejarme caer nuevamente.

Cuanto más amargo, resentido, sarcástico, deprimido y agotado me mostraba yo, más obsesiva, exigente, crispada y a la defensiva estaba Treya. Los dos estábamos aterrados por las circunstancias que nos rodeaban, los dos veíamos cómo nos acercábamos poco a poco al abismo, pero no teníamos fuerzas para evitarlo.

Pocos días después, Treya tocó fondo. Ambos lo hicimos.

La otra noche Ken me dijo que saliera e hiciera las cosas que me interesan, que me distanciara de sus problemas. En realidad estaba diciendo: «Sálvate. Esto ya dura demasiado tiempo. Las cosas no parecen mejorar y no tienen un buen augurio». Esa noche me sentí muy triste e incluso sollocé en silencio junto a él. No podía dormir y sólo tenía ganas de llorar. Finalmente me levanté y encendí la televisión del piso de arriba para poder llorar sin que me escuchara. Me sentía fatal. Había arruinado su vida y él me decía que me salvara, que saltara, que le abandonara y dejara que el barco se hundiera. Siento que todo lo que hago le hace daño y que hasta los mismos rasgos de mi personalidad y de mi carácter le producen un gran dolor y son la causa fundamental de su abatimiento. Creo que estamos a punto de separarnos.

Me siento totalmente confundida e impotente. Es como si lo hubiera fastidiado todo y hubiera arruinado por completo la vida de mi querido Ken. Siento como si yo fuera la causante —obviamente de manera involuntaria— de todo lo que nos ocurre y eso me provoca *un enorme dolor*. No sé cómo arreglar las cosas, no quiero seguir abrumándole, desconfío de mí misma y de lo que siento, y creo que todo lo

que hago puede hacerle daño. El simple hecho de ser yo misma parece herirle, porque soy demasiado yang, demasiado testaruda, demasiado controladora, demasiado insensible y demasiado egoísta para él. Tal vez yo necesite un hombre más sencillo, menos sensible y menos inteligente, y quizás él necesite una mujer más dulce, más femenina y más sensible. ¡Dios mío, cómo me hace sufrir esta idea!

Ya no confío en mí misma. Todo lo que hago parece hacerle sufrir. Y tampoco puedo expresarle mis preocupaciones porque creo que debería ser más positiva y afirmativa. Ahora sólo puedo compartir mis lágrimas conmigo misma, pero ni siquiera confío en ellas. ¿Será que sólo quiero llamar la atención cuando es él quien necesita de la mía? ¿Será que sólo me compadezco de mí misma y que soy incapaz de darme cuenta de sus necesidades? Si le hablo de mí, ¿no estaré intentando apoyarme en él, exigiéndole algo cuando ya no tiene nada más que ofrecerme en lugar de tratar de ayudarlo y de apoyarlo? He dejado de confiar en mí. En ocasiones charlo conmigo misma y estoy furiosa con Ken y pienso en lo sencilla que era mi vida cuando estaba sola. Me doy cuenta de que no tengo a nadie con quien hablar y compartir las cosas que más me preocupan. Antes lo hacía con Ken, pero parece que mis exigencias, mis quejas y mi testarudez han terminado con él. Pero si no puedo hablar con él de mis sentimientos y si trato de evitarle este mal trago no tengo con quién hablar sinceramente. Pienso en todos mis amigos y no encuentro a nadie a quien le pueda contar todas estas cosas. Me temo que estoy echando a perder mi matrimonio.

Anoche busqué en *Un curso de milagros* la manera de pedir ayuda a Dios, ya que, tal como me siento, soy incapaz de hacerlo por mí misma. Lo arruino todo. ¡Ayúdame Dios

mío! ¡Muéstreme el camino, cualquier camino! ¡No permitas que Ken siga sufriendo! Cuando pienso en cómo era antes, cuando pienso en su sonrisa, su lucidez, su atractivo, su amor a la vida, su pasión por su trabajo... ¡Dios mío, *por favor*, ayúdame!

Nunca sabré lo duro que ha sido para él cargar con todo esto cuando hacía tan poco que nos conocíamos. Durante todo este tiempo ha estado cargando conmigo. Nunca podré saberlo.

El dolor era insoportable para los dos. La angustia parecía impregnar todo nuestro ser y era como si hubiéramos sido absorbidos por el agujero negro de un sufrimiento del que nada, ni siquiera el aliento, pudiera escapar.

Cuanto mayor es el amor, mayor es también el dolor que le acompaña. Nuestro amor había sido muy grande y, por tanto, el sufrimiento consiguiente era proporcional. Y de ese sufrimiento surgió el rencor, la ira, la amargura y los reproches.

No puedo evitar estar resentida por lo mucho que ha cambiado Ken. Dice que ha dejado de hacer algunas de las cosas que hacía para mí porque está agotado, pero creo que también ha dejado de hacerlas porque está enojado conmigo. A veces siento que no me perdona, tal vez porque yo no me he perdonado a mí misma, pero lo cierto es que estoy *furiosa* con él, furiosa por abandonarse, furiosa por su continuo —su *consciente*!— sarcasmo, furiosa por su tono de voz, furiosa por ser una persona tan complicada en ocasiones. Me preocupa que me abandone y luego pienso que debería abandonarle yo y marcharme fuera del país. ¡Qué manera tan sencilla y limpia de cambiarlo todo!

Anoche no pudimos dormir y estuvimos charlando. Le dije que, en ocasiones —en muchas ocasiones— pienso en

abandonarle. Le dije que me siento incapaz de poder hacerle feliz. Él me comentó que también piensa con frecuencia en dejarme; cree que, en tal caso, probablemente iría a Boston. En cierto momento se levantó de la cama —estás conversaciones nos sacan de quicio— y dijo que yo podría quedarme con Tahn [nuestro perro]. Cuando volvió le comenté que no quería a Tahn, que le quería a él. Entonces él se sentó y me miró con los ojos inundados de lágrimas, y yo rompí a llorar. Pero ninguno de los dos se movió. No creo que esta situación pueda continuar durante mucho tiempo. Quisiera perdonarle, pero en este momento me encuentro demasiado enfadada con él como para poder hacerlo. Por su parte, sé que él tampoco me perdona. En realidad, ni siquiera creo gustarle.

Al día siguiente fui a la tienda de Andy. Habíamos Parecía que las cosas ya no pudieran ir peor. Todo se había complicado. Nada parecía tener sentido. No esperaba ni deseaba nada, salvo librarme de todo. Es difícil describir lo negro que parece el mundo en momentos así.

Como ya he dicho, nuestra propia neurosis estaba aflorando amplificada por las espantosas circunstancias que nos rodeaban. En mi caso, cuando el miedo me supera y me asusto de verdad mi comprensión natural —a la que generosamente se califica de lucidez— degenera en sarcasmo, ironía y mordacidad quienes me rodean. Pero eso no significa que sea naturalmente sarcástico, sino que mi miedo me hace actuar de ese modo, a la defensiva. En esas circunstancias no hay quien me aguante y realmente merezco el epíteto que se aplicaba a Oscar Wilde: <<No tiene enemigos, pero todos sus amigos le profesan una profunda antipatía>>.

Cuando Treya, por su parte, se veía superada por el miedo, su fortaleza y su resistencia se convertían en rigidez, obcecación y el intento de controlar y manipular a los demás.

Y eso era precisamente lo que estaba ocurriendo. Como yo no podía expresar abierta y directamente mi ira hacia Treya, la maltrataba de continuo con mi ironía. Y por su parte, su inflexibilidad monopolizaba la mayor parte de las decisiones cruciales de nuestra vida. Yo sentía que había perdido todo control sobre mi propia vida, porque Treya siempre tenía el triunfo en su manga: «¡Pero yo tengo cáncer!».

Esta situación terminó polarizando a todos nuestros amigos. Los amigos de Treya creían decididamente que yo era el malo. Yo, por mi parte, intentaba persuadir a los míos de que era imposible vivir con ella. Y lo cierto es que los dos teníamos razón. Cuando Treya volvió de un retiro de dos días al que había asistido con dos de sus mejores amigas —durante el cual, entre otras cosas, las obligaba a vestirse fuera de la habitación para poder dormir media hora más— me llevaron aparte y me dijeron: «¿Cómo puedes vivir con ella? ¡Es muy controladora! Si el retiro llega a durar un día más no lo hubiéramos podido soportar». En otras ocasiones, por el contrario, después de cenar con parientes o con amigos, se llevaban a Treya aparte y le decían: «¿Cómo puedes aguantarlo? ¡Es una víbora! ¿Realmente aborrece tanto a todo el mundo?».

Mi sarcasmo chocaba frontalmente con su inflexibilidad y el resultado era muy destructivo para los dos. No nos odiábamos mutuamente, no; odiábamos a los payasos neuróticos del otro que parecían arrastrarnos a una especie de espiral destructiva en la que afloraba lo peor de cada uno de nosotros y en la que el otro reaccionaba también del peor modo posible.

La única manera de romper ese círculo vicioso era hacer frente a nuestra propia neurosis personal. Al fin y al cabo, no podíamos hacer gran cosa con respecto a las circunstancias o a la

enfermedad. Y los dos sabíamos que no existe otra forma de salir de una depresión neurótica más que entrando en contacto con la rabia que se esconde bajo la superficie. Pero, ¿cómo puedes enojarte con alguien que padece cáncer? ¿Y cómo puedes enfadarte con el hombre que te apoyó contra viento y marea durante dos largos años de sufrimiento?

Todo esto era lo que rondaba por mi cabeza cuando entré en la tienda de Andy. Tal vez estuve una hora y media examinando las diversas armas. ¿Qué será mejor, una pistola o una escopeta? Creo que bastará con una Hemingway y también necesitaré un cable de acero. Pero a medida que daba vueltas por la tienda mi agitación y mi enfado iban en aumento. Finalmente se hizo la luz: ciertamente quería matar a alguien, pero no era a mí.

Cuando regresé a casa lo vi todo muy claro. Me había sentado ante la mesa de la sala de estar y estaba trabajando en un asunto que no podía seguir postergando. Treya entró con un periódico y se puso a caminar de un lado a otro. Debo señalar que teníamos varias habitaciones de sobra en casa, pero que en uno de sus momentos de miedo y monopolización Treya se las había apropiado casi todas (dos despachos y un estudio) y yo había aceptado alegremente su decisión (¡tienes que ser condescendiente con una persona que padece cáncer!). Entonces trasladé el bar a un rincón de la sala de estar y, en su lugar, instalé mi despacho. Ese era el único espacio de la casa que consideraba mío —y también era el único espacio de mi vida sobre el que todavía creía poseer algún control—, pero como no tenía puerta me sentía muy invadido si entraba alguien sin mi consentimiento.

—¿Te importaría marcharte, por favor? El ruido del periódico me está volviendo loco.

—Pero es que me gusta leer el periódico aquí. Es mi lugar favorito. De verdad me apetece.

—Este es mi despacho. Tienes otras tres habitaciones sólo para ti.

—No.

—¿No? ¿Has dicho que no? Mira, cuando estoy trabajando no permito que entre nadie que no tenga un doctorado o que no pueda leer el periódico sin mover los labios.

—Te odio cuando te pones sarcástico. Voy a leer el periódico.

Me levanté y me dirigí hacia ella:

—¡Sal! —dije.

—No —respondió.

Luego nos pusimos a gritar, a gritar cada vez más fuerte, hasta que terminamos rojos de ira.

—¡Fuera de aquí, maldita zorra repugnante!

—¡Márchate tú!

Entonces le di un bofetón, y luego otro, mientras gritaba: — ¡Fuera de aquí, maldita sea, fuera de aquí!

Seguí golpeándola y ella chillaba:

—¡Deja de pegarme! ¡Deja de pegarme!

Finalmente nos desplomamos en el sofá. En mi vida había pegado a una mujer y los dos lo sabíamos.

—Me marchó —dije al fin—. Vuelvo a San Francisco. Odio este lugar. Odio lo que nos estamos haciendo mutuamente aquí. Puedes venir o quedarte. Tú decides.

—¡Dios, qué bonito! ¡Mira eso! ¡Es maravilloso! —digo en voz alta aunque no estoy hablando con nadie en particular. Lentamente, con la ayuda de mi pequeña linterna, he llegado hasta la segunda habitación y me quedo inmóvil, contemplando cautivado todo lo que veo. Lo primero que me viene en mente es pensar en el Edén. ¡Estoy en el jardín del Edén!

A la izquierda, donde debería haber una mesa grande, hay una selva densa, exuberante, frondosa y húmeda. El paisaje muestra una amplísima gama de colores verdes extendiéndose hasta el infinito, mientras que una abigarrada fauna ronda al azar entre la brumas. En el centro de ese bosque lujuriente, sobre un fondo ocasionalmente iluminado por la luz del sol, destaca el contorno a contraluz de un enorme árbol cuya copa se pierde entre las nubes cargadas de lluvia. Es un rincón tan idílico, tan tranquilo y tan cautivador, que yo...

—Pase por aquí, por favor.

—¿Perdón? ¿Cómo dice?

—Pase por aquí, por favor.

—¿Quién es usted? ¡No me toque! ¿Quién es usted?

—Pase por aquí, por favor. Creo que se ha perdido.

—No me he perdido. Es Treya la que se ha perdido. ¿No habrá visto por aquí a una mujer rubia y muy guapa, de unos...

—Si no está perdido, entonces ¿dónde está?

—Bueno, está bien, creí que estaba en mi casa, pero...

—Pase por aquí, por favor.

Cada vez que recordamos ese incidente llegamos a la conclusión de que supuso un punto crucial, no porque pegar a alguien sea algo de lo que enorgullecerse sino porque nos demostró, de manera rotunda y contundente, el extremo al que había llegado nuestra desesperación. A partir de ese momento Treya comenzó a abandonar sus tendencias manipuladoras, y no porque tuviera miedo de que yo volviera a pegarle sino porque empezó a darse cuenta de que su control se hallaba basado en el miedo. Yo, por mi parte, estaba aprendiendo la delicada tarea de establecer límites y de afirmar mis necesidades ante alguien que padecía una posible enfermedad terminal.

Ken está luchando por conservar su propio espacio. Ya no es tan complaciente conmigo y eso me sienta bien porque no tengo que gastar tanta energía preguntándome o suponiendo qué es lo que le haría feliz y sintiéndome luego culpable si se lo toma a mal. Hubo un tiempo en el que necesitaba que me apoyara incondicionalmente (¡y cómo lo hizo!). Ahora, por el contrario, necesita oponerse a mí.

Aunque a partir de ese momento las cosas fueron mejorando poco a poco, todavía nos quedaba mucho camino por delante. Comenzamos una terapia de pareja con nuestro viejo amigo Seymour pero aún sería necesario otro año de trabajo para que las cosas volvieran a la normalidad, es decir, para llegar a recuperar el amor extraordinario que siempre nos profesamos, un amor que en realidad nunca murió pero que durante todo ese año se había visto sofocado por el incesante sufrimiento.

TIEMPO DE CURACIÓN

—Hola. ¿El Sr. Wilber?

Estaba sentado en la terraza de nuestra recién alquilada casa de Mili Valley contemplando tranquilamente y con la mente vacía de pensamientos el exuberante bosque de enormes secuoyas que había hecho famoso el lugar, cuando respondí a la llamada del teléfono.

—¿Sí?

—Me llamo Edith Zundel. Soy de Bonn, Alemania Occidental. Mi marido Rolf y yo estamos escribiendo un libro de entrevistas con una docena de psicólogos de vanguardia de todo el mundo. Me gustaría entrevistarle.

—Se lo agradezco, Edith, pero no concedo entrevistas. De todas formas se lo agradezco y le deseo suerte.

—Estaré en casa de Francés Vaughan y Roger Walsh. He venido desde muy lejos y lo cierto es que me gustaría poder charlar un rato con usted. No nos llevará mucho tiempo.

Tres ardillas trepaban y saltaban de una secuoya a otra, e intentaba descubrir si estaban jugando o apareándose.

—El caso es, Edith, que hace mucho tiempo que decidí no conceder entrevistas ni aparecer en público como si fuera un maestro. La verdad es que, aparte de ponerme nervioso, la gente tiende a tomarme por una especie de maestro, de gura; y no lo soy. En la India diferencian entre pandit y gura. Un pandit [en inglés *pundit*, que significa "lumbrera"] es una especie de erudito y practicante, una persona que estudia —o tal vez también practique— asuntos como el yoga, por ejemplo. Pero, en cualquier caso, un pandit no está iluminado. Un guru, por el contrario, es un maestro, un maestro iluminado. Yo no soy un guru. Soy un pandit y, en lo que se refiere a la práctica, sólo soy un principiante como tantos otros.

Es por ello que, durante los últimos quince años, apenas habré concedido unas cuatro entrevistas. En ciertas ocasiones contesto preguntas escritas, pero eso es todo.

—Me doy perfecta cuenta de todo ello, Sr. Wilber, pero su síntesis de las psicologías orientales y occidentales es sumamente original y me gustaría hablar con usted como erudito, no como gurú. Usted sabe que su obra ha tenido un gran impacto en Alemania, no sólo en los ambientes marginales sino también en los círculos académicos. Sus diez libros han sido traducidos al alemán.

Las ardillas desaparecieron entre la espesura del bosque.

—Sí —respondí. Y luego proseguí comprobando su sentido del humor: mis libros son grandes éxitos editoriales en Alemania y en Japón, dos países, como usted sabe, reconocidamente pacíficos. Edith rió durante un rato y luego agregó:

—En cualquier caso, sabemos apreciar el genio en cuanto lo vemos.

—El genio loco, querrá decir. Mi mujer y yo estamos atravesando momentos muy difíciles.

Me pregunté si habría algún tipo de reclamo para llamar a las ardillas. ¡Ardilla, ardilla, ardilla...!

—Francés y Roger me han hablado de Terry. Lo siento muchísimo. Parece una situación tan carente de sentido...

Aún a través del teléfono, Edith parecía una persona muy seductora. Por aquel entonces yo ignoraba el papel crucial que llegaría a desempeñar en nuestra vida.

—Muy bien, Edith, venga esta misma tarde y charlaremos durante un rato.

Treya y yo habíamos regresado a la zona de Bay Area y nos habíamos instalado en el pequeño pueblecito de Mili Valley. De nuevo nos encontrábamos entre nuestros amigos, nuestros médicos y nuestro sistema de apoyo. La aventura de Tahoe había resultado un completo fracaso del que todavía no nos habíamos recuperado, pero

estábamos pasando esa página de nuestra vida y las cosas comenzaban a mejorar. Treya estaba recuperando su fortaleza y su ecuanimidad; había retomado la meditación, y ambos habíamos emprendido una terapia de pareja con Seymour, algo que deberíamos haber acometido desde el primer momento.

Poco a poco fuimos aprendiendo nuevamente las lecciones más sencillas, empezando por la aceptación y el perdón. Como dice *Un curso de milagros*:

¿Qué podrías desear que el perdón no pueda dar?
¿Quieres paz? El perdón te la ofrece. ¿Quieres felicidad, una mente serena, un propósito claro y una sensación de valía y de belleza que trascienda al mundo? ¿Quieres cariño, seguridad y la calidez de saberte siempre protegido? ¿Quieres una tranquilidad imperturbable, una dulzura que nunca podrá ser herida, un bienestar profundo y duradero y una serenidad perfecta e inmutable?

Todo esto, y mucho más, te lo ofrece el perdón.

El perdón me ofrece todo lo que deseo.

Hoy lo he aceptado como una verdad.

Hoy he recibido los dones de Dios.

Siempre me ha gustado la relevancia que el *curso* concede al perdón como un camino para recordar nuestro verdadero Ser. En cierto modo se trata de un enfoque único, pues sólo se encuentra en algunas pocas de las restantes grandes tradiciones de sabiduría que, por otra parte, suelen hacer hincapié en algún tipo de práctica meditativa o devocional. Pero la teoría que hay detrás del perdón es muy sencilla: el ego, la sensación de ser una identidad separada, no sólo es un producto cognitivo sino también afectivo; esto es, no sólo se apoya en conceptos sino también en emociones. Y la primera emoción del ego, según las enseñanzas del *curso*, es el miedo

seguido por el resentimiento. Como dicen los Upanishad: «Dónde quiera que hay otro, hay miedo».

En otras palabras, siempre que escindimos la conciencia unitiva de forma que aparece un sujeto frente a un objeto, un yo frente a otro, aparece el miedo, porque entonces hay muchos «otros» ahí fuera que pueden dañarnos. Y de ese miedo brota el resentimiento. En la medida en que nos identificamos exclusivamente con el pequeño yo de aquí dentro, los demás pueden herimos, insultamos y ofendemos. Así pues, el ego mantiene su existencia gracias a toda la colección de posibles insultos emocionales; él porta consigo sus magulladuras personales que constituyen el tejido de su propia existencia. Activamente se dedica a coleccionar heridas e insultos, aun cuando se resienta de hacerlo, porque sin estas magulladuras no sería —literalmente— nada.

La primera maniobra del ego cuando maneja ese resentimiento es intentar hacer confesar a los demás sus faltas: «Me has herido. Dime que lo sientes». Algunas veces consigue sentirse temporalmente mejor por ello, pero en modo alguno consigue arrancar de raíz la causa fundamental de su dolor. Lo más usual, por el contrario, y ya sea que la persona se disculpe o no, es que la situación degenera en odio: «¡Sabía que me lo habías hecho! ¡Ya lo ves, acabas de admitirlo!». Así pues, el estado de ánimo fundamental del ego es el de no perdonar y nunca olvidar.

El ego no puede perdonar porque ello socavaría su propia existencia. Perdonar las injurias, sean reales o imaginarias, es debilitar las fronteras existentes entre uno y los demás y disolver la sensación de separación existente entre sujeto y objeto. El perdón, en cambio, posibilita que la conciencia se desidentifique del ego y sus heridas, y comience a identificarse con el Testigo, con el Ser que no distingue entre sujeto y objeto. Según el *curso*, perdonar es la forma de abandonar mi ser y recordar el Ser.

Esta práctica me resultó sumamente útil, especialmente cuando carecía de la energía necesaria para meditar. Mi ego se sentía tan dañado y ofendido, había almacenado tantas heridas —reales o imaginarias— que sólo el perdón podía ayudarme a desentrañar el problema de la contracción sobre mí mismo. La realidad era que cuanto más «dolido» me encontraba más me contraía, y eso hacía que la existencia de los «demás» fuera todavía mucho más dolorosa, con lo cual era mucho más probable que me sintiera nuevamente herido. Y cuando me sentía incapaz de perdonar a los demás por su «falta de sensibilidad», es decir, si el dolor provocado por mi propia tendencia a contraerme sobre mí mismo me impedía perdonar, recurría a otra afirmación del *curso*: «Dios es el amor con el que perdono».

Treya también estaba comenzando a experimentar una profunda transformación psicológica, una transformación que empezó a resolver lo que ella consideraba como el problema central y más fundamental de su vida, una transformación que fructificaría un año más tarde y que le llevaría a cambiar su nombre —Terry— por el de Treya, una transformación, en fin, que para ella significó cambiar el «hacer» por el «ser».

¡Hurra! Me ha vuelto la regla. ¡Quizá, después de todo, todavía pueda tener un hijo de Ken! Las cosas comienzan a resolverse. He recuperado tanta energía que vuelvo a tener ganas de correr. Hay momentos en los que me siento tan pletórica y alegre como antes. Pero a diferencia de lo que ocurría entonces, también me encuentro mucho más sosegada y mucho menos predispuesta a reaccionar. La vida parece recobrar poco a poco la normalidad...

Ken tiene una infección vírica que probablemente contrajo el año pasado en Incline Village. El Dr. Belknap — el mismo médico que descubrió mi tumor— la descubrió en un concienzudo análisis de sangre. Ken no se lo creía —

pensaba que era una fuerte depresión— pero otros dos doctores confirmaron el mismo diagnóstico. ¡Cuando Ken dejó de interpretar su agotamiento como una depresión las cosas cambiaron de la noche a la mañana! Sigue ansioso —a fin de cuentas la prueba que acabamos de pasar le ha quemado mucho— pero desde el mismo momento en que conoció el diagnóstico la depresión pareció disiparse de inmediato. Sigue afectado por el virus — al parecer no es contagioso— pero está aprendiendo a convivir con él y está recuperando su energía. ¡Lo que debe haber sufrido! ¡Y sin acertar a comprender lo que le estaba ocurriendo! Me ha dicho que estuvo a punto de suicidarse y eso me ha asustado mucho. Sólo temo al cáncer porque no quiero abandonar a Ken. Si él se hubiera suicidado no sé lo que hubiera hecho yo: tal vez hubiera seguido su mismo camino...

Este año mi perfeccionismo ha disminuido considerablemente. Es un payaso que me ha causado muchos problemas y que juega un papel muy importante en mi autocrítica escorpina. Siempre estoy trabajando sobre mí misma, lo cual implica, obviamente, la idea de querer «mejorar» algo que me desagrada. Poner a punto la casa de Tahoe me ha permitido ver cómo opera ese personaje en el mundo material y darme cuenta de que, para él, hasta los más pequeños detalles deben estar «perfectos». De algún modo, el hecho de tomar clara conciencia de los problemas que me ocasiona el perfeccionismo me ha ayudado a amortiguar ese impulso autodestructivo. Ahora me encuentro mucho más capacitada para aceptar las cosas tal como son. ¡Cuántos daños ha ocasionado mi rigidez, mi idea de que las cosas deben hacerse de un modo determinado! La vida en el mundo material está tan llena de dificultades —por no hablar del psicológico— que con que las cosas funcionen simplemente

bien es más que suficiente. La perfección sólo crea problemas. Si intentáramos hacerlo todo perfectamente deberíamos dedicar todo nuestro tiempo a los detalles (una de mis tendencias más acusadas), perderíamos de vista el conjunto, nos olvidaríamos del significado global y lo cierto es que no podríamos hacer más que unas pocas cosas. Así que he dejado de ser tan perfeccionista, me preocupo menos de que las cosas salgan perfectamente bien y he comenzado a trabajar con la aceptación y el perdón.

Últimamente también me siento más humilde. He visto con más claridad que mis problemas, los problemas de relación con mis amigos y con mi pareja, los problemas interpersonales, las dudas, los miedos, los problemas económicos, las preguntas sobre cómo aportar algo al mundo, la incertidumbre sobre mi vocación, el deseo de encontrar un significado a todo el dolor que he soportado... son los mismos con los que se enfrenta todo el mundo. Creo que siempre hay una parte de mí que se siente como la niña pequeña de la casita blanca de lo alto de la colina; una niña que cree que, para ella, las cosas son diferentes. Pero todo este calvario me está demostrando que no soy diferente de los demás y que mis preocupaciones giran en torno a los mismos temas arquetípicos que han preocupado a todos los seres humanos a lo largo de los siglos. Y de todo ello se desprende una especie de humildad, una aceptación de las cosas tal y como son, una sensación de que todo está bien y —lo que es especialmente extraordinario— una sensación de unidad con los demás, como si todos formáramos parte de un ser que trata de superar esos problemas y va creciendo a lo largo del proceso. Que no soy diferente también significa que no estoy separada.

Es como si mi foco de atención se hubiera estrechado de algún modo para vivir únicamente el presente. Me siento más relajada haciendo lo que hago, aunque eso no satisfaga a mi subpersonalidad de triunfadora. Me limito a hacer lo que tengo que hacer y dejo de lado la impaciencia. O sea: me dedico a cortar la leña que tengo delante en lugar de buscar leña en cualquier otra parte, y a acarrear el agua del río más próximo en lugar de dedicarme a buscar otro río. Estoy empezando a concederme un tiempo de curación, permitiendo que se desarrolle un espacio abierto y calmo y contemplando lo que eventualmente emerge de él.

Los paseos y las caminatas han supuesto un desafío físico que me ha permitido conectar nuevamente con mi fortaleza y recuperar la delicada belleza de las puestas de sol, el balsámico sonido de la brisa entre los árboles y el gozo de poder contemplar el resplandor del sol en una gota de agua.

Pero lo más gratificante de todo esto ha sido el trabajo en la huerta. Casi todos los días he estado trabajando en ella, preparando los bancales (es decir, quitando las piedras) y plantando lechugas, coliflores, guisantes, espinacas, zanahorias, rábanos, pepinos y tomates. Cada semilla es diferente. Las hay tan diminutas que resulta difícil creer que puedan albergar tanta información genética, y hay otras tan extrañas que parece increíble que sean semillas. He sembrado durante varias semanas, con lo cual es muy posible que me haya pasado de la fecha. Pero no estoy preocupada por la cosecha (¡he dicho eso, yo, la productora!). Me fascina ver asomar las dos primeras hojitas en la tierra amorosamente preparada, me conmueve ver al siguiente par de hojas proclamando ya la identidad de la planta y advertir la forma como va convirtiéndose en ella misma. Quizás sean los guisantes, con sus pequeños zarcillos rizados agarrándose al

alambre, la planta que más me gusta. Obviamente, la doble tarea de cavar y remover la tierra fue dura para mi espalda, pero ver crecer las plantas es, en sí mismo, una recompensa verdaderamente curativa. El trabajo en la huerta me permite reconectar con la vida, y además es muy agradable ser la cuidadora en vez de la cuidada. Es estupendo ser capaz de dar en vez de necesitar recibir, ver madurar en el exterior el fruto de mi trabajo en vez de ser yo el campo de cultivo, comenzar a cuidar de Ken en vez de necesitar que él cuide de mí.

Recuerdo todos estos años durante los que he estado intentando dotar mi vida de un propósito, buscándolo, anhelándolo, esforzándome por conseguirlo llena de deseo. La imagen que me viene es la de salir fuera de mí, estirándome, arañando, deseando. Pero la lección que de ello he obtenido es que no me ha aportado paz, sabiduría o felicidad. Creo que la lección ha sido ésta. Así que en la actualidad mi camino tiene un sabor eminentemente budista (aunque sigo estudiando y aprendiendo de cualquier otra tradición). Pero ya no voy en pos de la iluminación: ya no podría sumarme a un grupo de luna llena [grupos de personas que se han comprometido a alcanzar la plena iluminación en esta vida]. Sé que ese tipo de compromiso es peligroso para mí, quizás porque sea demasiado pronto o tal vez porque simplemente no sea mi camino. Debo aprender a no querer llegar a ninguna parte, a cortar la leña y a acarrear el agua plenamente y no pretender nada más, no anhelar nada más, no buscar ningún propósito. Simplemente vivir y dejar vivir.

Por primera vez desde hace mucho tiempo he vuelto a meditar con cierta regularidad y hasta en esto creo que he cambiado. Ya no me pregunto si tendré una experiencia interesante, si veré la luz o si experimentaré el fluir de la

energía por todo mi cuerpo. Ya no me siento con el propósito de «progresar» en mi práctica. No estoy sedienta de experiencias (bueno, en realidad eso no es del todo cierto ya que, en ocasiones, sigue apareciendo esa sed y ese deseo). Pero ahora ya no pretendo eliminar esos deseos, simplemente los observo y regreso a mi objeto de atención. Cada vez que me pregunto por qué estoy sentada —cosa que ocurre con cierta frecuencia— me respondo que lo hago para expresarme tal y como soy en este momento. Me siento a meditar porque dentro de mí hay algo que quiere dar este tranquilo momento de disciplina como una especie de ofrenda de mí misma. Más que una búsqueda se trata de una afirmación. Tal vez, en la medida en que me libre del deseo, el objetivo vaya clarificándose. Quizá se halle ya presente y simplemente vaya desplegándose a medida que me entrego.

Esta tarde he estado con Kay Lynne. Me ha dicho que, a veces, siente envidia de los demás y no sabe qué hacer al respecto. Creo que estaba pensando en John y en la oportunidad perdida de compartir el futuro con él [hace un año que John fue asesinado por un ladrón]. También creo que el hecho de vernos juntos a Ken y a mí seguramente reaviva su dolor. También me ha hablado de un amigo y he advertido en ella el deseo de comprometerse, aunque él le haya dejado claro que no quiere una relación comprometida.

—Me siento muy desgraciada —me dijo—, y por más que intento evitarlo no llego a conseguirlo. ¿Tienes alguna sugerencia al respecto?

—El apego y el rechazo te hacen desgraciada —le respondí—. Para los budistas esa es precisamente la causa de todo sufrimiento. El único consejo que puedo darte, el único que creo que realmente funciona, se deriva de mi experiencia con el vipassana: debes limitarte a presenciar, observar y

experimentar plenamente todo lo que te ocurre. Si en este mismo momento, por ejemplo, te sientes desdichada, observa lo que te ocurre y date cuenta de ello.

—Ya me siento mejor —respondió—. No sé porqué tengo que aprender tantas veces lo mismo. Me siento mucho más aliviada.

—En mi opinión, no tienes que esforzarte en cambiar o poner fin a cualquier comportamiento o pensamiento que te desagrade. De hecho, el esfuerzo no hará más que complicar las cosas. Lo importante es verlo con claridad, observar todos sus aspectos, atestiguarlo sin más, y verlo siempre y cada vez que aparezca, sin que te pille de sorpresa. Entonces creo que sucede algo misterioso, como una especie de impulso evolutivo hacia el desarrollo de todas nuestras potencialidades, hacia Dios o hacia lo que sea, pero cuando cultivas el manetener la conciencia sobre un problema, un defecto o un obstáculo, ese algo misterioso parece capaz de mantenemos en la dirección apropiada y corregir el error. Cambiar no es cuestión de voluntad. La voluntad es necesaria para cultivar la conciencia, pero a menudo obstaculiza ese tipo de cambio interior, profundo y sutil. Ese tipo de cambio nos hace avanzar en una dirección que trasciende nuestro entendimiento y que ciertamente se encuentra más allá de nuestra capacidad de desear conscientemente. Se trata, más bien, de permitir, de abrirse.

—Sí, algo así como la gracia —dijo—. Sé exactamente a lo que te refieres.

—Sí, eso es. Como la gracia. Nunca lo había pensado así. Y entonces pensé en la lección de *Un curso de milagros* que llevaba varios días abierta en mi mesilla de noche. Sus últimas líneas son:

Por la gracia vivo. Por la gracia soy liberada.
Por la gracia doy. Por la gracia liberaré.

Nunca antes me habían resonado estas líneas. Sonaban demasiado a la gracia benevolente de un dios paternalista que perdona a sus hijos pródigos y pecadores. Pero ahora cobran un nuevo sentido y me parece que la gracia es una forma de describir lo que yo denomino *ese algo misterioso* y que parece ser curativo y orientamos en la dirección correcta reparando todos nuestros errores.

Treya y yo estábamos intentando dejar que ese algo misterioso enmendara nuestros errores y sanara las heridas que habíamos sufrido durante los dos últimos años. Comenzábamos a damos cuenta de que la curación ocurre —y debe ocurrir— en todos los niveles del ser: físico, emocional, mental y espiritual. Y empezábamos también a ser conscientes de que la curación física, aunque deseable, suele ser el atributo menos importante y menos característico de la auténtica salud que es la salud del alma, la recuperación del alma. Nuestra concepción de la curación comenzaba a englobar a toda la Gran Cadena del Ser, y a ello nos ayudaba mucha gente, empezando por Francés y Roger.

Y también Seymour, a quien solíamos llamar See-more.¹ Seymour se había formado como psicoanalista, pero muy pronto advirtió que el modelo freudiano no estaba exento de limitaciones. Entonces comenzó a desarrollar su propio modelo de tratamiento en el que complementaba el análisis con la contemplación, especialmente la meditación vipassana y *El curso de milagros*. Nos conocíamos desde que en una ocasión —hacía ya casi diez años— me llamó por teléfono a Lincoln, Nebraska, para charlar sobre

¹ <See-more>, casi homónimo de Seymour, que significa <<ver más>>. (N. del T.)

algunas cuestiones teóricas en relación con mi intento de integrar los enfoques psicoterapéuticos propios de Oriente y Occidente. A Seymour le atrajo mi obra, en particular mi modelo global de la conciencia. Muchos otros habían intentado realizar esta síntesis basándose en Cari G. Jung, pero éste —en mi opinión— aunque había hecho algunas aportaciones muy importantes a este campo, también cometió errores muy profundos. En este sentido, desde mi punto de vista —que coincidía también con el de Seymour— Freud constituía un punto *de partida* —aunque *no* de llegada— mucho más sólido. El hecho, en cualquier caso, es que terminamos siendo buenos amigos.

Como ocurre tantas veces en terapia —ya sea individual o de pareja— los pasos realmente importantes son bastante sencillos y evidentes. Lo más difícil consiste en llevarlos a la práctica una y otra vez en la vida cotidiana hasta poder superar los viejos hábitos y reemplazarlos por otros nuevos. Seymour nos ayudó especialmente a prestar atención no tanto a lo que decíamos sino a la forma en la que lo decíamos.

Estamos aprendiendo a fijarnos más en *cómo* nos decimos las cosas, en vez de sólo en el contenido. Así, hay muchas ocasiones en las que cada uno de nosotros se siente plenamente justificado o en posesión de la verdad con respecto a un determinado punto, pero expresa su «verdad» de una manera desagradable, airada, defensiva o insultante. Y, en tal caso, no solemos darnos cuenta de que el otro no reacciona tanto a lo que acabamos de decir sino a la forma de decirlo. El hecho de comprender que mis mecanismos defensivos interactúan con los del otro y terminan creando una espiral negativa y descendente constituye una lección imborrable. Últimamente Ken ha estado un tanto ansioso, cosa que sorprende a sus amigos (y también a mí) porque nunca parece nervioso. Hasta ahora la cólera y el sarcasmo

han sido su manera de controlar la ansiedad, de forma que yo no podía ver esa ansiedad y sólo me daba cuenta de la ira que, claro está, reactivaba mi miedo infantil fundamental: el miedo a ser rechazada, el miedo a no ser querida. Por mi parte, cuando siento que no me quieren me aparto, actúo con frialdad y me escondo igual que hacía de pequeña cuando me encerraba a leer en mi habitación. Pero mi alejamiento hace que Ken se sienta malquerido, y esa sensación le genera ansiedad, y la ansiedad le toma sarcástico, con lo cual yo me retraigo todavía más, me pongo más inflexible y entonces sale a relucir mi faceta más obsesiva y controladora y tiendo a dar órdenes, cosa que hace enfadar todavía más a Ken... etcétera. Ahora comprendo que en un determinado momento Ken se negara a hablar de nuestros problemas sin la presencia —como él dijo— de «un árbitro», ya que de no ser así hubiéramos terminado machacándonos mutuamente. Apenas empezamos a entrar en esa espiral descendente en la consulta de Seymour, los tres identificamos casi de inmediato el *primer* paso de esa cadena, con lo cual pudimos cortarla antes de que siguiera desplegándose. Lo difícil, por supuesto, es aprender a hacerlo fuera de la consulta, pero poco a poco empezamos a cogerle el tranquillo.

Después de cuatro o cinco meses de terapia, y gracias a la ayuda siempre gentil de Seymour, Treya y yo comenzamos a relacionarnos de otra forma y, a comienzos del verano del 86, habíamos atravesado ya la línea divisoria.

No puede ser junio; sigo pensando que todavía estamos en mayo. Parece que ha pasado una eternidad desde que comencé a sentarme a escribir ante este ordenador. He garabateado muchas cosas con rotuladores extrafinos en diminutos pedacitos de papel con una letra cada vez más

minúscula. ¿Cómo puedo descifrar ahora esos jeroglíficos escritos en momentos de intuición, de miedo, de amor y de confusión?

Pero ahora sé cómo me siento ahora: mejor, muchísimo mejor. Parece que Ken y yo hemos pasado ya la página más cruda de nuestra vida. Las cosas han vuelto a la normalidad: ya no discutimos y hemos aprendido a ser más amables el uno con el otro. Todo eso requiere atención, esfuerzo, observar nuestras reacciones, nuestro impulso a atacar y el deseo de descubrir lo que se oculta bajo el miedo que palpita tras el deseo a dañar a otra persona. Eso es lo que estamos trabajando con Seymour. Y las cosas efectivamente están cambiando.

Veamos un buen ejemplo. Mientras nos estábamos duchando, Ken me preguntó si opinaba que habíamos hecho bien en alquilar esta nueva casa. «Creo que sí —le respondí—. Aquí podrás tener más sitio para ordenar tus libros ya que la otra casa era demasiado pequeña.» Ken contestó que ahora no le importaban mucho los libros y que lo único que realmente le interesaba era retomar la práctica espiritual. Mi primera reacción ante su comentario me molestó, porque antes me reprochaba su incapacidad para escribir y ahora me estaba diciendo que no le importaban los libros. Estuve enfadada y dolida durante la mayor parte de la mañana, pero gracias a la ayuda de Seymour permanecí callada y no se lo eché en cara.

Entonces, mientras en mi cabeza resonaba todavía mi dolor y mi enojo ante el comentario de Ken apareció otra voz en mi interior que demandaba un poco de calma: «¿Cómo ha comenzado todo esto? Te pusiste a la defensiva ¿verdad? ¿Y eso por qué? Porque creíste que Ken te estaba reprochando algo y te sentiste responsable de que no escribiera. Bien,

tienes un tanto: ese comentario sonaba como un reproche. Peor, ¿por qué habría de hacer eso? Oh, quizás no quiera asumir su propia responsabilidad y le resulte más sencillo pensar que es por culpa tuya. ¿Pero qué podría haber detrás de todo eso? Tal vez tenga miedo de que sea culpa suya. Tal vez no quiera asumir la responsabilidad de no escribir. ¿Pero por qué iba a aflorar eso justo ahora? Es muy posible que ahora tenga miedo de que, con una casa grande y con espacio para sus libros, los demás esperen (cosa que obviamente ocurre) que escriba. Quizás se trate de eso: tiene miedo de no estar al nivel de las expectativas de los demás y se defiende contra ellas y contra su temor al fracaso, atacándote a ti...».

A medida que la segunda voz iba delimitando el conflicto y lo reconocía como miedo, la primera se iba volviendo menos farisaica. Pero después de reconocer el miedo, sentí una gran compasión y, en lugar de querer defenderme del «ataque» de Ken, sentí el deseo de ayudarlo a dar ese paso sin esperar nada de él. Recuperé entonces la capacidad de reconsiderar la escena y de buscar respuestas alternativas más adecuadas. Pude imaginarme sin replegarme en retirada, sin apoyar pesadamente la cabeza contra la mampara de la ducha y diciendo, por el contrario, de corazón: «Cariño, sería fantástico que pudieras retomar la meditación en la nueva casa». Las cosas están mucho mejor y creo que es estupendo que nos hayamos trasladado a un lugar que puede favorecer nuestra curación.

Ese mismo día, charlé con Ken sobre esta escena de manera muy amable y sin asomo alguno de reproche, y me «puso una medalla»: casi había acertado en el blanco.

Esto parece un verdadero avance, y no es el único. Ahora hay cierto espacio entre mi miedo, el malestar que me genera y mi reacción defensiva. Por ejemplo, en esa última

situación vivida con Ken me di cuenta de todo antes de que la fase reactiva se pusiera en marcha, de modo que pude retroceder y desarticular lo que de otro modo hubiera provocado conflicto. También sentí un mayor espacio en mi última sesión individual con Seymour; y más dulzura y compasión hacia los demás y hacia mí misma.

Pero, por más importantes que fueran todos estos cambios en nuestra relación de pareja, los asuntos verdaderamente cruciales tenían lugar a nivel individual. Yo aprendía a dominar mi ansiedad mientras que Treya se enfrentaba con su preocupación arquetípica: ser en vez de hacer, permitir en lugar de controlar, confiar en vez de defenderse.

Siento más compasión y confianza por mí misma, lo cual resulta más evidente en mis juicios. En la última sesión [individual] con Seymour, observé mi malestar por ocuparnos de mí en lugar de prestar atención a la relación: es como si quisiera esconderme detrás de los problemas de la relación como una forma de escapar de mí misma. Así es que hablé de eso, de mi miedo. Ahora me siento menos inquieta y resulta mucho más fácil verlo y reconocerlo. De alguna manera, el hecho de no querer hablar de mí misma tiene que ver con algo que había observado años antes, la dificultad de reconocer que alguien está intentando ayudarme o comprenderme. Normalmente, en lugar de dar las gracias por la ayuda recibida tiendo a decir algo así como «ya me había dado cuenta». Creo que me resulta difícil dar las gracias porque eso me toma vulnerable ya que, en cierto modo, me pone a merced del otro que, dicho sea de paso, puede verme con más claridad que yo misma. Y, algo todavía más importante, en lugar de considerar que cuando el otro vea algo sobre mí tendrá compasión, supongo que me *juzgará* por

lo que ve sobre mí y que, por consiguiente, tendrá poder sobre mí. Creer en la posible compasión del otro favorecería el desarrollo de una relación más amorosa pero, en lugar de ello, supongo que la gente me juzgará, me está juzgando, siempre me ha juzgado y siempre seguirá juzgándose.

Eso es así porque yo me juzgo a mí misma. El viejo escorpión de la autocritica. Estoy tratando de modificar esta pauta de conducta y se ha producido un gran cambio pero todavía me queda mucho camino por delante. Me siento aliviada, parece que ha pasado mucho tiempo desde que todo este proceso comenzara a desencadenarse en mi interior. Algo ha cambiado, se ha soltado y se ha abierto. Me doy cuenta de que puedo empezar a confiar, a permitir, a no obligar y a no forzar. Y también siento que eso me capacita para aceptar realmente el amor de Ken. Es curioso pero lo primero que escribí sobre él fue: «Confío en él más de lo que confío en el universo». Y esa es una gran verdad, pues ha sido su amor y su confianza omnipresente, hasta en los peores momentos, lo que me ha ayudado a abrirme. Según Seymour, antes de poder confiar en nosotros mismos debemos confiar en otra persona.

Seymour también me ha ayudado a comprender mejor mi tendencia obsesiva. En su opinión, malgastaba mi tiempo en todo tipo de detalles triviales. Esa es, en gran medida, la raíz de mi problema para encontrar y hacer lo que quiero porque parece que nunca tengo tiempo. Ese rasgo de mi personalidad constituye una forma característicamente obsesiva de tener las cosas bajo control. En otras palabras, los obsesos deben hacerlo todo ellos mismos porque no confían en los demás — la desconfianza es la raíz de la neurosis obsesiva— así que intentan controlar personalmente

hasta los detalles más nimios. Una vez más la confianza, mi gran lección.

Como ya he dicho anteriormente, Treya y yo estábamos cubriendo o, por lo menos, intentábamos cubrir todos los frentes: físico, emocional, psicológico y espiritual. A nivel físico, yo estaba aprendiendo a conservar la energía y gestionar mis pobres recursos mientras el virus seguía su curso. Treya, por su parte, hacía ejercicio, corría y daba largos paseos. Ambos seguíamos perfeccionando nuestra dieta, basada fundamentalmente en la prevención del cáncer (vegetariana, baja en grasas y rica en fibra y en hidratos de carbono). Hacía mucho que yo había asumido el papel de cocinero, al principio por necesidad y luego por gusto y porque me volví bastante bueno en ello. En ese momento, seguíamos una dieta Pritikin que yo elaboraba concienzudamente para hacerla más apetitosa y en la que, por supuesto, incluía las megavitaminas. Para atender a los niveles emocional y mental habíamos emprendido una terapia en la que íbamos aprendiendo poco a poco a digerir e integrar las cuestiones pendientes de resolver, así como a modificar las pautas de conducta que nos enfrentaban. En lo que respecta al nivel espiritual practicábamos la aceptación y el perdón, e intentábamos restablecer de muchos modos el contacto con el Testigo, ese centro tranquilo y ecuánime en medio del torbellino de la vida cotidiana.

Aunque yo todavía no había reanudado la meditación, los dos nos pusimos en marcha para buscar un maestro. El camino esencial de Treya era el vipassana, la práctica fundamental de todas las formas de budismo, aunque también le gustaba mucho el misticismo cristiano y durante dos años practicó diariamente *El curso de milagros*. Aunque yo era partidario de casi cualquier forma de misticismo, oriental u occidental, consideraba que el budismo era la más poderosa y profunda, por lo cual, durante quince años, había estado practicado zen, la quintaescencia del camino budista. Pero

siempre me atrajo el budismo vajrayana, la forma tibetana del budismo tántrico que es, con mucho, el sistema espiritual más completo y sofisticado que se puede encontrar en el mundo. También me sentía atraído por diversos maestros individuales que, aunque formados en una tradición particular, trascendían cualquier posible clasificación, como Krishnamurti, Sri Ramana Maharshi y Da Free John.

Sin embargo, Treya y yo nunca llegábamos a ponernos de acuerdo con respecto a un maestro al que pudiéramos seguir incondicionalmente. A mí me gustaba mucho Goenka, pero me parecía que el vipassana era demasiado estrecho y limitado como para ser un enfoque global. A Treya le gustaban Trungpa y Da Free John, pero sus caminos le resultaban un poco desordenados y extravagantes. Finalmente encontramos a «nuestro» maestro en Kalu Rinpoché, un maestro tibetano autorrealizado. De hecho, fue en una ceremonia de iniciación dada por Kalu cuando Treya tuvo el asombroso sueño que la incitó a cambiar de nombre. Entretanto, proseguimos nuestra búsqueda, visitando, viendo, frecuentando y practicando con el más dispar surtido de maestros que pueda imaginarse: el Padre Bede Griffiths, Kobun Chino Roshi, Tai Situpa, Jamgon Kon- trul, Trungpa Rinpoché, Da Free John, Katagiri Roshi, Pir Vilayat Khan, el Padre Thomas Keating...

El domingo fuimos a Green Gulch [el centro zen de San Francisco] por primera vez en mucho tiempo. Cuando llegamos había muchos coches estacionados, así que imaginamos que ese día hablaría alguien importante. Resultó ser Katagiri Roshi, un antiguo maestro zen. El zendo estaba lleno y nos quedamos junto a la puerta de entrada. Me gusta Katagiri, parece muy directo y muy presente aunque no comprendo todo lo que dice. Incluso a esta distancia puedo ver que cuando sonríe, lo hace con todo su rostro, con cada pulgada de su piel, con cada hoyuelo, con todo su ser. El zen

de la sonrisa: ¡cuando sonrías, sonrío y nada más! También tiene la cabeza rapada y ésta tiene una forma extraña e interesante: nunca había visto una cabeza así. Acabo de descubrir que la forma de la cabeza despierta en mí un interés inusitado.

Luego tomamos el té en la terraza y alguien le hizo una pregunta. Su respuesta me impresionó.

—¿Cuál cree que sería la enseñanza que Buda subrayaría si viniera a los Estados Unidos?

—Creo que subrayaría la importancia de ser humano — dijo—. No ser americano, japonés o lo que fuere sino ser humano, ser auténticamente humano. Eso es lo más importante.

Me sorprende que tantos americanos se interesen en los maestros espirituales de otras culturas. Ciertamente, no es la primera vez que me hago este tipo de preguntas, especialmente después de haber conocido a tantos tibetanos en los últimos tiempos. Antes simpatizaba con la crítica de que deberíamos buscar en nuestra propia cultura y rescatar nuestras propias tradiciones en lugar de venerar de manera ingenua y tal vez errónea a las religiones extrañas procedentes de otros lugares del mundo. Pero ahora, sin embargo, considero que hay algo acertado en esa tendencia, y que eso tiene que ver con ser auténticamente humano. El hecho de seguir una disciplina espiritual bajo la tutela de alguien que hable un inglés poco fluido y con un fuerte acento japonés (o indio, o tibetano, pongamos por caso) puede ser una forma de comprender, no las diferencias culturales, sino que todos estamos trabajando para volvemos más plenamente humanos y, por lo tanto, para volvemos un poco más divinos.

Esa noche, Ken y yo cenamos con Katagiri y David [Chadwick] en el Centro Lindisfame. Bill [William Irwin] Thompson, director del Lindisfame y casado con una amiga mía de Findhorn, me lo enseñó hace algunos años, cuando estaba casi terminado. Es un pequeño mundo. Ken y Katagiri recordaron un seshin [un retiro de práctica intensiva de zen] en Lincoln, hace casi diez años, y en el que Ken tuvo un pequeño satori —«realmente muy pequeño» —agregó— que se produjo cuando Katagiri dijo: «El Testigo es el último baluarte del ego». Hablaron de eso y se rieron mucho. Supuse que se trataría de algún tipo de broma zen. Parece que hay buscadores espirituales bastante chiflados en esos ignotos territorios que ambos parecen conocer.

Katagiri es muy modesto y, de alguna manera, eso me reconforta. Algunos afirman que es el verdadero sucesor de Suzuki Roshi. Quiero estudiar y meditar con él en el Centro Zen y ver donde me conduce. He dejado de buscar la perfección en el camino espiritual. Sería maravilloso encontrar un maestro perfecto a quien entregarme sin reservas pero esto tal vez lleve tiempo y, en mi caso, no puedo esperar. Quizás, quien sabe, se halle frente a mí en este mismo momento y simplemente no pueda reconocerlo.

La noche siguiente cenamos con algunos amigos que son miembros de la Johanne Daist Community y seguidores de Da Free John. Ken había escrito una introducción a uno de los libros de Free John y acababa de prestar un fuerte respaldo al más reciente, *The dawn horse testament*. Es gente estupenda. Siempre estudio a los discípulos más avanzados de un maestro para ver cómo es realmente ese maestro y esa gente era de lo mejorcito que se puede encontrar. Vimos un vídeo de Free John y me ha gustado bastante más de lo que esperaba. Tengo ciertas reticencias hacia la vía devocional y

creo que hasta la misma palabra «devoto» me echan para atrás. Según el vídeo, este camino comienza con el estudio de las enseñanzas escritas del maestro (¡que son muchas!) y luego, una vez comprendidas, si sientes el impulso, emprendes una relación más estrecha con él. Suena como si, una vez que te conviertes en devoto, tu vida estuviera totalmente sometida al maestro y a sus enseñanzas y debo admitir que tengo mis reservas al respecto. Quizás se trate de una resistencia y deba trabajarla pero sólo lo haré cuando me halle preparada.

Más tarde leí *The dawn horse testament* y vi que Free John esboza dos caminos muy claros. Uno de ellos es el devocional y el otro el introspectivo. Justamente de eso es de lo que hablaba Ken, del poder extremo y del poder interno. Me gusta lo que dice en este libro, especialmente sobre las relaciones y acerca de que el ego no es más que una contracción o una forma de evitar la relación. No me resulta nada difícil admitir que el ego reacciona y se contrae, apartándose de la relación. Me reconozco a mí misma cuando tan a menudo, al sentirme rechazada, emprendo el «ritual egoico» de defenderme contra lo que considero una agresión o una ofensa. Cuando reacciono sintiéndome herida —es decir, cuando me retiro, huyo y me defiendo— ante lo que considero un rechazo, es saludable recordar que también tengo la posibilidad de dejar de dramatizar la situación, de dejar de considerarme traicionada, de reaccionar, de rechazar y de castigar a los demás. En tal caso no debo retirar el amor y separarme sino permanecer vulnerable y permitir que me hieran. «Practica la herida del amor —dice Da Free John— no puedes evitar que te hagan daño, no te contraigas, límitate a darte cuenta y sigue amando. Si sólo te sientes dolido,

seguirás conociendo la necesidad de amor, seguirás conociendo la necesidad de amar.»

—*Pase por aquí, por favor.*

Me resulta completamente imposible percibir a la Figura que se halla junto a mí. Algo me toma suavemente del codo. Me movería o me sacudiría de ese contacto si pudiera distinguir, aunque fuera vagamente, a qué debo reaccionar. Lentamente, enfoco la linterna en dirección de la Figura, pero es como si la luz desapareciera, como si entrara en esa cosa y no saliera de ella. Sin embargo, tiene una forma definida, porque es mucho más oscura que lo que le rodea, que ya es bastante oscuro. De repente, lo veo claro. La Figura no es oscura, es la ausencia tanto de luz como de oscuridad. Está ahí pero, al mismo tiempo, no lo está.

—*Mire. No sé quién es usted, pero ésta es mi casa y le agradecería que se marchara —Me echo a reír nerviosamente—. O llamaré a la policía —¿Me río por lo de los polis?*

—*Pase por aquí, por favor.*

Decidí abandonar el porche y entrar en casa. Edith llegaría dentro de una hora y yo tenía que comer algo. Las ardillas también parecían haber desaparecido en busca de comida. Treya estaba en Tahoe ultimando algunos asuntos para trasladarnos definitivamente a Mili Valley.

Las cosas parecen estar mucho mejor. Como Treya le dijo a Sey-mour: «Parece que hemos pasado una de las páginas —varias, diría yo— más crudas de nuestra vida».

Me preparé un bocadillo y una Coca-Cola y volví a sentarme en el porche. El sol empezaba a asomar por encima de las gigantescas secuoyas que ocultaban la luz del sol hasta casi mediodía. Cada día esperaba el momento en que el sol me daba en la cara y me recordaba que todo vuelve a comenzar nuevamente.

Pensé en Treya, en su belleza, su integridad, su sinceridad, su pureza, su gran amor a la vida y su sorprendente fortaleza. La Bondad, la Verdad, La Belleza. ¡Dios mío, cuánto quiero a esa mujer! ¿Cómo pude haberla culpado de mis desdichas? ¿Cómo pude hacerla sufrir tanto? ¡Si es lo mejor que me ha ocurrido en la vida! Desde el primer momento en que la vi supe que haría cualquier cosa, iría a cualquier parte y atravesaría cualquier prueba para estar con ella, para ayudarla y apoyarla. Era una decisión que había tomado en el nivel más profundo de mi ser. ¡Y luego me olvidé de ello y comencé a echarle la culpa! No era de extrañar que sintiera que había perdido mi alma. Y yo era el único causante.

Había perdonado a Treya pero todavía me hallaba en el proceso —mucho más lento— de perdonarme a mí mismo.

Pensé en el valor de Treya: simplemente se había negado a dejar que esta dura prueba la venciera. La vida la había derribado de un solo golpe y ella, no obstante, volvió a levantarse. En cualquier caso, los acontecimientos del último año habían consolidado todavía más su enorme fortaleza. Volví la cabeza para calentarme del otro lado (siempre me ha parecido que el sol activa mi cerebro y derrama luz sobre mi mente). Probablemente, pensé, durante la primera parte de su vida, su resistencia procediera de su capacidad de lucha. Y ahora, continué, comienza a provenir de su capacidad de entrega. Antes simplemente se hubiera puesto firme y hubiera cargado el mundo a sus espaldas; ahora, en cambio, se abre y deja que todo entre y se derrame en ella. Pero se trataba de la misma fuerza, una fuerza respaldada por un factor impresionante: una sinceridad absoluta y sin compromisos. Nunca la había visto mentir, ni siquiera en los peores momentos.

Sonó el teléfono y esperé la respuesta del contestador automático:

—Hola, Terry, llamo de la consulta del Dr. Belknap. ¿Podría venir a visitarnos?

Corrí hasta el teléfono y lo descolgué bruscamente.

—¿Oiga? Soy Ken. ¿Qué ocurre?

—El doctor desea hablar con Terry del resultado del análisis.

—¿No ocurre nada malo, verdad?

—El doctor ya se lo explicará.

—Por favor, dígame algo.

—El doctor se lo explicará.

PSICOTERAPIA Y ESPIRITUALIDAD

«Hola, Edith, adelante. ¿Te importaría perdonarme unos minutos? Acabo de recibir una llamada muy poco frecuente. Vuelvo enseguida.» Luego fui al cuarto de baño, me lavé la cara y me miré en el espejo. No recuerdo lo que pasó por mi mente pero entonces, como suele ocurrir en circunstancias similares, sencillamente me disocié y dejé fuera de mi conciencia la pesadilla que probablemente estaría aguardándonos en la consulta del médico. Mi alma se cubrió con el manto de la negación, y arropado en el personaje de profesor, que engalané con una sonrisa de plástico, salí a reunirme con Edith.

¿Qué era lo que hacía que Edith resultara tan agradable? Supuse que tendría unos cincuenta años, su rostro era radiante y despejado, por momentos casi transparente y, sin embargo, suscitaba una impresión de firmeza, fortaleza y seguridad, de manera que su sola presencia despertaba confianza y parecía decir que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa por un amigo y que lo haría encantada. Sonreía la mayor parte del tiempo, pero su sonrisa no era forzada ni tampoco parecía ocultar o negar el dolor; era una sonrisa que armonizaba perfectamente con todo su cuerpo. Parecía una persona muy fuerte pero sumamente vulnerable, alguien que seguía sonriendo aun en medio de la aflicción.

Mientras mi mente seguía encubriendo el posible futuro, me quedé impresionado —a decir verdad por vez primera— ante la extraña aura que parecía haberse tejido a mi alrededor a causa de mi negativa a conceder entrevistas o aparecer en público durante los últimos quince años. Por mi parte, se trataba de una decisión muy sencilla, pero parecía haber generado mucho ruido e incluso había llegado a suscitar ciertas dudas sobre mi propia existencia. En los primeros quince minutos, estuvimos charlando de mi «invisibilidad»

y, cuando su artículo fue publicado en *Die Zeit*, comenzaba del siguiente modo:

«Es un eremita —me habían dicho de Ken Wilber— nadie puede entrevistarle», lo cual no hizo sino avivar todavía más mi curiosidad. Sólo le conocía por sus libros, en los que, por cierto, exhibía un conocimiento enciclopédico, una mente abierta a paradigmas muy diversos, un estilo preciso y lleno de poderosas imágenes, una extraordinaria capacidad de síntesis y una claridad de pensamiento muy poco habitual.

Le escribí pero no obtuve respuesta. Luego volé a un congreso de la International Transpersonal Association en Japón. Según el programa, Wilber iba a ser uno de los ponentes. Japón estaba precioso en primavera y el encuentro con las tradiciones religiosas y culturales niponas fue inolvidable. Sin embargo, Ken Wilber no se presentó; aunque, y pese a todo, se hallaba, de algún modo, «presente» porque sobre él se proyectaban muchas expectativas. Ser invisible no es una mala estrategia de relaciones públicas, sobre todo si te llamas Ken Wilber.

Pregunté quién le conocía. El presidente de la Asociación, Cecil Bumey me respondió: «Somos amigos. Es una persona muy sociable y nada pretenciosa». «¿Cómo se las ha arreglado —le pregunté— si nació en 1949 y sólo tiene 37 años, para escribir diez libros en tan poco tiempo?». «Trabaja duro y es un genio» —fue su lacónica respuesta.

Con la ayuda de amigos y de sus editores alemanes intenté nuevamente conseguir otra entrevista. Estaba en San Francisco y todavía no tenía su consentimiento. Y entonces, de repente, va y me dice por teléfono: «Claro, venga a verme». Nos reunimos en su casa. La sala de estar está amueblada con una mesa y sillas de jardín y, a través de una

puerta entornada, distingo un colchón en el suelo. Ken Wilber, descalzo, con la camisa desabrochada —es un caluroso día de verano— me ofrece un vaso de zumo y me comenta, sonriendo: «Existo».

—Ya lo ves, Edith, existo —le dije, sentándome. Todo el asunto me resultaba muy divertido y pensé en la frase de Garry Trudeau: «Intento cultivar un estilo de vida que no requiera de mi presencia».

—¿Qué puedo hacer por ti Edith? —pregunté.

—¿Por qué no concedes entrevistas?

Y entonces le expuse mis razones, fundamentalmente porque lo único que quiero hacer es escribir y las entrevistas me distraen demasiado. Edith escuchaba atentamente mientras sonreía y yo podía sentir perfectamente su amorosa presencia. Había algo muy maternal en su actitud, en la dulzura de su voz y, por alguna razón, eso me hacía aún más difícil olvidar el pavor soterrado que, cada tanto, intentaba salir a la superficie.

Hablamos durante horas y tocamos muchos temas. Edith parecía conocer a fondo la cuestión. Cuando luego abordó el tema fundamental de la entrevista, puso en marcha su grabadora.

EZ: Rolf, yo y nuestros lectores estamos especialmente interesados por la interface existente entre la psicoterapia y la religión.

KW: ¿Y qué entiendes por religión? ¿El fundamentalismo, el misticismo, la religión exotérica o la religión esotérica?

EZ: Muy bien. Podríamos empezar por ahí. Creo que, en *Un Dios sociable*, presentas once definiciones diferentes, once formas distintas de utilizar la palabra religión.

KW: Lo que quiero decir es que no podemos hablar de ciencia y religión, de psicoterapia y religión, o de filosofía y religión mientras no nos pongamos de acuerdo en lo que entendemos por religión. Para nuestros fines actuales creo que, por lo menos, deberíamos recurrir a la distinción entre las llamadas religiones exotéricas y religiones esotéricas. La religión exotérica o «externa» es una religión mítica, una religión terriblemente concreta y literal, que cree, por ejemplo, que Moisés separó las aguas del Mar Rojo, que Cristo nació de una virgen, que el mundo se creó en seis días, que una vez llovió literalmente maná del cielo, etcétera. Las religiones exotéricas del mundo entero se afirman en este tipo de creencias. Los hindúes, por ejemplo, creen que la tierra descansa sobre la espalda de un elefante y que éste, a su vez, se apoya sobre una tortuga que reposa sobre una serpiente. Pero cuando les preguntamos: «¿Y en qué se apoya la serpiente?», te contestan: «Hablemos de otra cosa». Si les hiciéramos caso tendríamos que creer que Lao Tzu tenía novecientos años cuando nació, que Krishna hizo el amor a diez mil pastorcillas, que Brahma brotó de una grieta en un huevo cósmico, etcétera. Así son las religiones exotéricas, un conjunto de sistemas de creencias que intentan explicar los misterios del mundo en términos míticos más que en términos de experiencia directa o de evidencia.

EZ: De modo que la religión exotérica o externa es, fundamentalmente, una cuestión de creencias, no de evidencia.

KW: Así es, y si crees en todos esos mitos te salvarás mientras que, si no crees en ellos, irás al Infierno. Desde ese punto de vista no hay otra alternativa posible. Este tipo de religión fundamentalista se encuentra en todos los rincones del mundo. Yo no discuto nada de eso, lo único que afirmo es que ese tipo de religión, la religión exotérica, no tiene nada que ver con la religión

mística, esotérica o la experimentable. Ese es el tipo de religión o espiritualidad que verdaderamente me interesa.

EZ: ¿Qué significa esotérico?

KW: Interno u oculto. Una religión no es esotérica o mística porque sea oculta, secreta o algo por el estilo, sino porque es una cuestión de experiencia directa y de conciencia personal. La religión esotérica no te pide que tengas fe en nada o que te sometas dócilmente a algún dogma. La religión esotérica, por el contrario, consiste en un conjunto de experimentos personales que llevas a cabo científicamente en el laboratorio de tu propia conciencia. Como toda ciencia que se precie, la religión esotérica no se basa en las creencias o los deseos sino en una experiencia directa validada y verificada públicamente por un grupo de iguales que también han llevado a cabo el mismo experimento. Ese experimento es la meditación.

EZ: Pero la meditación es privada.

KW: No, no lo es. No es más privada, digamos, por ejemplo, que las matemáticas. No existe la menor evidencia sensorial o empírica de que el cuadrado de -1 sea igual a uno. La veracidad o falsedad de este tipo de afirmaciones descansa exclusivamente en su conformidad o inadecuación a ciertas reglas de lógica interna. Así pues, en el mundo externo no es posible encontrar ningún número negativo; eso sólo existe en nuestra propia mente. Pero que sólo exista en nuestra mente no significa que sea falso, no implica que sea un conocimiento privado y que no pueda ser validado públicamente. Su veracidad, por el contrario, es validada por una comunidad de matemáticos experimentados, personas que conocen la forma de realizar el experimento lógico necesario para decidir su verdad o su falsedad. Exactamente del mismo modo, el conocimiento meditativo

es un conocimiento interno. Pero, al igual que ocurre con las matemáticas, se trata de un conocimiento que puede ser validado públicamente por una comunidad de meditadores experimentados que conocen la lógica interna de la experiencia contemplativa. La veracidad del teorema de Pitágoras, por ejemplo, no se determina por sufragio universal sino que son los matemáticos experimentados quienes deciden al respecto. De manera similar, las distintas tradiciones espirituales afirman, por ejemplo, que la experiencia íntima del Ser es una con la experiencia del mundo externo. Pero, en cualquiera de los casos, se trata de una verdad que puede ser verificada experimental y vivencialmente por cualquiera que lleve a cabo el experimento adecuado. Y, tras unos seis mil años de experimentación, es perfectamente lícito extraer ciertas conclusiones y postular de terminados teoremas espirituales, por así decirlo. Esos teoremas espirituales constituyen el mismo núcleo de las tradiciones de la sabiduría perenne.

EZ: Pero, ¿por qué se les considera «ocultas»?

KW: Porque hasta que no lleves a cabo el experimento no sabrás lo que ocurre y, por consiguiente, no estarás autorizado para votar, del mismo modo que si no aprendes matemáticas no te permiten dictaminar sobre la veracidad o falsedad del teorema de Pitágoras, lo cual no quiere decir que no puedas tener opiniones al respecto. Pero al misticismo no le interesan las opiniones sino el conocimiento. La religión esotérica, el misticismo, permanece oculta a toda mente que no lleve a cabo el experimento adecuado. Eso es todo lo que significa el término esotérico.

EZ: Pero las religiones son muy diferentes entre sí.

KW: Las religiones exotéricas difieren enormemente entre sí pero las religiones esotéricas de todo el mundo son prácticamente

idénticas. Como ya hemos visto, el misticismo o esoterismo es, en un sentido amplio del término, científico, y al igual que no existe una química alemana diferente de la química americana, tampoco existe una ciencia mística hindú diferente de la musulmana. Ambas, más bien al contrario, están fundamentalmente de acuerdo en la naturaleza del alma, la naturaleza del Espíritu y la naturaleza de su identidad suprema, por nombrar tan sólo algunas de sus múltiples coincidencias. Eso es lo que los eruditos denominan «la unidad trascendente de las religiones del mundo», es decir, el núcleo esotérico que las unifica. Obviamente, sus estructuras superficiales varían enormemente pero sus estructuras profundas, en cambio, son prácticamente idénticas y reflejan la unanimidad del espíritu humano y sus leyes reveladas fenómeno-lógicamente.

EZ: Lo que dices es muy importante pero no parece creer — a diferencia de Joseph Campbell— que las religiones míticas transmitan ningún conocimiento espiritual válido.

KW: Eres muy libre de interpretar los mitos de las religiones exotéricas como más te plazca. Puedes, como hace Campbell, interpretar los mitos como alegorías o metáforas de verdades trascendentes. Puedes, por ejemplo, interpretar que el nacimiento virginal de Cristo significa que obraba espontáneamente desde su verdadero Yo (con mayúscula), lo cual es precisamente lo que yo opino. Pero el problema es que quienes creen en los mitos no suelen admitirlo así. Ellos creen, por ejemplo, que María era realmente virgen cuando concibió a Jesús. Los creyentes míticos *no* interpretan alegóricamente los mitos sino que lo hacen de una manera literal y concreta. En su tentativa de salvar los mitos, Joseph Campbell viola el mismo tejido de las creencias míticas, lo cual constituye un error inaceptable. Campbell parece decir al creyente mítico: «Yo sé lo que *realmente* quieres decir». Pero el problema es que *eso* no es lo que

ellos quieren decir. En mi opinión, su enfoque es básicamente erróneo ya desde su comienzo.

Ese tipo de mitos es muy corriente entre los niños de seis a once años y corresponde al nivel de desarrollo cognitivo que Piaget denomina «período de las operaciones concretas». Como reconoce incluso el mismo Campbell, las actuaciones espontáneas de los niños de siete años de hoy en día constituyen una muestra muy representativa de casi todos los grandes mitos exotéricos del mundo entero. Sin embargo, con la aparición de la siguiente estructura de conciencia —el estadio de las operaciones formales o racional— ese mismo niño abandona las representaciones míticas; momento a partir del cual, el niño —a menos que viva en una sociedad que aliente de un modo u otro las creencias míticas— deja de creer en ellas. Pero, en general, la mente racional y reflexiva considera que los mitos no son más que eso, mitos, mitos útiles y necesarios hasta llegar a alcanzar un determinado momento evolutivo pero insostenible a partir de entonces. No es cierto que los mitos transmitan el conocimiento evidente que pretenden comunicar y, por consiguiente, no soporten la menor tentativa de verificación científica: la mente racional simplemente rechina ante la mera mención de un nacimiento virginal, pongamos por caso... No hay que ir muy lejos para vislumbrar cuál podría ser la respuesta de un marido cuya mujer —embarazada— le dijera: «Estoy embarazada pero no te preocupes porque no me he acostado con ningún otro hombre. El verdadero padre de mi hijo no es de este planeta».

EZ: [Riendo.] Pero también hay quienes interpretan los mitos de las religiones esotéricas de una manera alegórica o metafórica.

KW: Efectivamente. Y esos son precisamente los místicos. En otras palabras, los místicos son quienes dan un significado esotérico u «oculto» a los mitos. Y ese significado no depende de un sistema de creencias, de símbolos o de mitos externos, sino que brota

de la experiencia directa interna y contemplativa del alma. En otras palabras, los místicos no son, en modo alguno, creyentes míticos, sino fenomenólogos contemplativos, místicos contemplativos y científicos contemplativos. Es por ello que, como ha señalado Alfred North Whitehead, el misticismo siempre se ha aliado con la ciencia en contra de la Iglesia, porque uno y otro se basan en la evidencia consensual directa. Newton fue un gran científico y un profundo místico, y no experimentaba conflicto alguno por ello. Pero no parece existir el mismo tipo de compatibilidad entre la ciencia y la creencia mística.

Son precisamente los místicos quienes afirman que la esencia de su religión es básicamente idéntica en todas las religiones místicas y que «recibe muchos nombres cuando, en realidad, es Uno». Pero no encontrarás un solo creyente mítico —un fundamentalista protestante, pongamos por caso— que admita fácilmente que el budismo también es un camino perfecto de salvación. Quienes creen en los mitos suelen considerar que están en posesión del único camino porque su religión se basa en mitos externos, que varían de lugar en lugar; y esto es lo que imposibilita que perciban —a diferencia de los místicos— la unidad interna que se oculta detrás de los símbolos externos.

EZ: Sí, ya veo. ¿De modo que no estás de acuerdo con Carl G. Jung en que los mitos son arquetípicos y, en ese sentido, tienen una importancia mística o trascendente?

Tiene que ser cáncer —eso era lo único en lo que yo pensaba en ese momento—. ¿Qué otra cosa podría ser? El doctor ya nos lo explicará. El doctor ya nos lo explicará. El doctor... ¡ya puede irse a paseo! ¡Maldita sea! ¡Maldita sea! ¡Maldita sea! ¿Dónde están los mecanismos de represión y negación cuando más los necesito?

Pero, en cierto modo, era de eso, de negación y de represión, de lo que había venido a hablar Edith. Nuestro tema fundamental era la relación existente entre la psicología y la espiritualidad. E íbamos

a hacerlo siguiendo mi propio modelo general, una síntesis que pretende relacionar los dos intentos más importantes de comprender al ser humano.

Para Treya y para mí esa no era una simple preocupación académica. Los dos estábamos profundamente implicados en nuestra propia terapia —con Seymour y con otros— y ambos habíamos meditado durante mucho tiempo. ¿Cómo relacionábamos las dos cosas entre sí? Este era el tema fundamental de conversación constante entre Treya, yo y nuestros amigos. Creo que uno de los principales motivos por los que acepté la entrevista de Edith fue precisamente porque ese tema era, tanto teórica como prácticamente, de capital importancia en mi vida.

Cuando recordé nuevamente la pregunta de Edith, me di cuenta que habíamos llegado a un punto clave: Carl Gustav Jung.

Esperaba que ese tema saliera a relucir. Por aquel entonces, al igual que ahora, la encumbrada figura de Carl Jung —del que Campbell no es sino un seguidor más— domina totalmente el campo de la psicología de la religión. Cuando abordé este campo por primera vez, creía firmemente, como todo el mundo, en los conceptos fundamentales y en los esfuerzos pioneros que Jung realizó en esta área. Pero con el transcurrir de los años acabé llegando a la conclusión de que Jung cometió varios errores profundos, y que esos errores —intensificados por lo profuso e incuestionado de su difusión— constituían el principal escollo en el terreno de la psicología transpersonal: no era posible entablar una conversación sobre psicología y religión sin antes aclarar este difícil y espinoso tema. Así es que, durante la siguiente media hora, Edith y yo nos dedicamos a intentar aclararlo. ¿Acaso estaba yo en desacuerdo con Jung en que los mitos eran arquetípicos, y por consiguiente, místicos?

KW: Jung descubrió que los hombres y mujeres modernos pueden producir de manera espontánea —en los sueños, la

imaginación activa, las asociaciones libres, etcétera— casi todos los temas fundamentales de las religiones míticas del mundo. Este hallazgo le condujo a deducir que las formas míticas básicas —a las que denominó arquetipos— son comunes a todas las personas, las hereda todo el mundo y se transmiten gracias a lo que él denomina «inconsciente colectivo». Y luego afirmó aquello de que —y aquí le cito literalmente— «el misticismo es la experiencia de los arquetipos».

Pero, en mi opinión, este punto de vista incurre en varios errores cruciales. En primer lugar, es evidente que la mente, incluso la mente moderna, puede llegar a producir, de manera espontánea, formas míticas esencialmente similares a las que podemos encontrar en las religiones míticas. Como ya he dicho, los estadios preformales del desarrollo mental —en especial el pensamiento preoperacional y el pensamiento operacional concreto— son naturalmente mitógenos. Todos los hombres y mujeres de nuestro tiempo atraviesan esos estadios del desarrollo durante la infancia, lo que les permite acceder de manera espontánea a la estructura del pensamiento mítico, especialmente en los sueños, en donde los niveles primitivos del psiquismo pueden aflorar con más facilidad.

Pero eso no tiene absolutamente nada de místico. Según Jung, los arquetipos son *formas* míticas básicas vacías de contenido, mientras que el misticismo, por su parte, es conciencia *carente de forma*. No parece existir, por tanto, ningún punto de contacto entre ambas estructuras.

En segundo lugar, Jung tomó prestado el término «arquetipo» de grandes místicos como Platón y San Agustín. Pero la forma en que lo utiliza *no* es la misma en la que lo utilizaron ellos ni tampoco en la que lo han utilizado los grandes místicos del mundo entero. Para los místicos —Shankara, Platón, San Agustín, Eckhart y Garab Dorje, por ejemplo—, los arquetipos son las primeras formas sutiles que aparecen cuando el mundo brota del Espíritu carente de forma,

del Espíritu no manifestado. Para ellos, los arquetipos son los modelos en los que se basan todos los demás modelos manifestados. El término «arquetipo» procede del griego *arche typon*, que significa modelo original. En este sentido, los arquetipos son formas sutiles, formas trascendentales, las primeras formas manifestadas, ya se trate de manifestaciones físicas, biológicas, mentales, etcétera, etcétera. Y en la mayor parte de las formas de misticismo, esos arquetipos son pautas de radiación, puntos de luz, iluminaciones audibles, formas y luminosidades de colores radiantes, luces irisadas, sonidos y vibraciones, a partir de los cuales se manifiesta y condensa, por así decirlo, el mundo material.

Pero Jung utiliza el término refiriéndose a ciertas estructuras míticas básicas que son comunes a todos los seres humanos, como el tramposo, la sombra, el Sabio, el ego, la máscara, la Gran Madre, el anima, el animus, y demás. Para Jung, pues, los arquetipos no son tanto trascendentales como existenciales, simples facetas de la experiencia comunes a la condición humana *cotidiana*. Coincido con él en que esas formas míticas constituyen un legado colectivo y también estoy plenamente de acuerdo en que es muy importante «llevarse bien» con esos «arquetipos» míticos.

Si, por ejemplo, tengo un problema psicológico con mi madre, si tengo lo que se llama un complejo materno, es importante que me dé cuenta de que gran parte de la carga emocional no sólo proviene de mi propia madre biológica sino también de la Gran Madre, una poderosa imagen del inconsciente colectivo que es, por así decirlo, la quintaesencia de todas las madres del mundo. Es decir, el psiquismo parece llevar integrada en sí mismo la imagen de la Gran Madre del mismo modo que también parece estar equipado con las formas rudimentarias del lenguaje, la percepción y diversas pautas instintivas. De este modo, si se reactiva la imagen de la Gran Madre, no sólo tendré que habérmelas con mi propia madre biológica sino también deberé afrontar miles de años de experiencia

materna. Así pues, la imagen de la Gran Madre conlleva una carga que hace que tenga un impacto muy superior al de mi propia madre biológica. Llegar a entrar en contacto con la Gran Madre, a través del estudio de los mitos de todo el mundo constituye una buena forma de hacer frente a esa forma mítica, de volverla consciente y así poder diferenciarse de ella. Estoy *totalmente* de acuerdo con Jung sobre este punto. Pero, en cualquier caso, esas formas míticas no tienen nada que ver con el misticismo, con *Ja* auténtica conciencia trascendental.

Lo explicaré de una manera más sencilla. El gran error de Jung, en mi opinión, consistió en confundir lo colectivo con lo transpersonal (con lo místico). El hecho de que mi mente herede 'ciertas formas colectivas no significa que esas formas sean místicas o transpersonales. Todos heredamos colectivamente diez dedos en los pies, por ejemplo, ¡pero el hecho de experimentar los diez dedos de mis pies no supone en modo alguno estar viviendo una experiencia mística! Los «arquetipos» de Jung no tienen prácticamente nada que ver con la conciencia auténticamente espiritual, trascendental, mística y transpersonal; son formas heredadas colectivamente que compendian algunos de los encuentros más fundamentales, cotidianos y existenciales de la condición humana: la vida, la muerte, el nacimiento, la madre, el padre, la sombra, el ego, etcétera. Pero en esto precisamente no hay nada místico. Colectivo sí pero transpersonal no.

Hay elementos colectivos prepersonales, elementos colectivos personales y elementos colectivos transpersonales; y Jung no los diferencia con la claridad necesaria. Es ese descuido, en mi opinión, lo que desvirtúa toda su comprensión del proceso espiritual.

Así que estoy de acuerdo con él en que es muy importante entenderse con las formas tanto del inconsciente mítico personal como del inconsciente colectivo. Pero ninguno de ellos está relacionado con el verdadero misticismo que consiste en encontrar,

en primer lugar, la luz más allá de la forma, y en segundo, la ausencia de forma más allá de toda luz.

EZ: Pero tropezar con el material arquetípico del psiquismo puede constituir una experiencia muy poderosa y, en ocasiones, hasta muy sobrecogedora.

KW: Sí, porque los arquetipos son colectivos y su poder trasciende, con mucho, al individuo: cuentan con el poder de millones de años de evolución a sus espaldas. Pero colectivo no significa transpersonal. El poder de los «verdaderos arquetipos», los arquetipos transpersonales, se deriva directamente del hecho de que son las primeras formas del Espíritu atemporal. El poder de los arquetipos jungianos, por su parte, se deriva del hecho de ser las formas más antiguas de la historia temporal.

Como constató el mismo Jung, es necesario alejarse de los arquetipos y diferenciarse de ellos para liberarse de su poder, un proceso al que denominó proceso de individuación. Y una vez más, estoy completamente de acuerdo con él a este respecto. Hay que diferenciarse de los arquetipos jungianos.

Pero, en última instancia, para que la identidad de la persona se transforme en esa forma transpersonal, uno debe *acercarse* a los verdaderos arquetipos, los arquetipos transpersonales. Y esa es una diferencia enorme. El único arquetipo jungiano auténticamente transpersonal es el «Self», pero hasta la misma exposición de Jung a este respecto me parece sumamente frágil porque, a mi juicio, no enfatiza lo suficiente su carácter no dual. Así pues...

EZ: Creo que no será necesario insistir más sobre este punto. Está muy claro. Podríamos volver a nuestro tema original. Quisiera preguntar...

Su entusiasmo era contagioso. Su sonrisa lucía resplandeciente de una pregunta a la siguiente y parecía no cansarse

nunca. Y fue su entusiasmo, más que nada, lo que me ayudó a apartar la mente de ese terror soterrado y su amenazadora cercanía. Le serví un poco más de zumo.

EZ: Quisiera preguntarte por la relación que existe entre la religión esotérica y la psicoterapia. En otras palabras, tanto la meditación como la psicoterapia pretenden transformar a la conciencia y curar el alma, pero ¿cuál es la relación que existe entre la meditación y la psicoterapia? En *Transformations of consciousness* abor das el tema con mucho detalle. Tal vez podrías resumir esa exposición.

KW: Muy bien. Creo que lo más fácil será remitirnos al esquema que aparece en esta obra. En términos generales, la idea global es muy sencilla: el crecimiento y el desarrollo se dan a través de una serie de estadios o niveles, desde el menos desarrollado e integrado hasta el más desarrollado y más integrado. Y aunque probablemente existan multitud de niveles y subniveles de crecimiento diferentes, en ese libro he seleccionado nueve de los más importantes que aparecen en la primera columna de la figura «estructuras básicas de la conciencia».

Pues bien, a medida que el self se va desarrollando a través de cada una de esos estadios, las cosas pueden ir relativamente bien o relativamente mal. En el primer caso, el self se desarrolla normalmente y alcanza el siguiente estadio de un modo relativamente sano. Pero si las cosas, en cambio, se desarrollan de manera inadecuada pueden aparecer diversas patologías, y el tipo de patología, el tipo de neurosis, dependerá precisamente de la etapa o nivel en que tenga lugar el problema.

En otras palabras, en cada uno de los estadios o niveles de desarrollo, el self debe enfrentarse a diferentes tareas y su manera de gestionarlas determina si las supera de manera adecuada o inadecuada. En cada una de las etapas de desarrollo, el self comienza

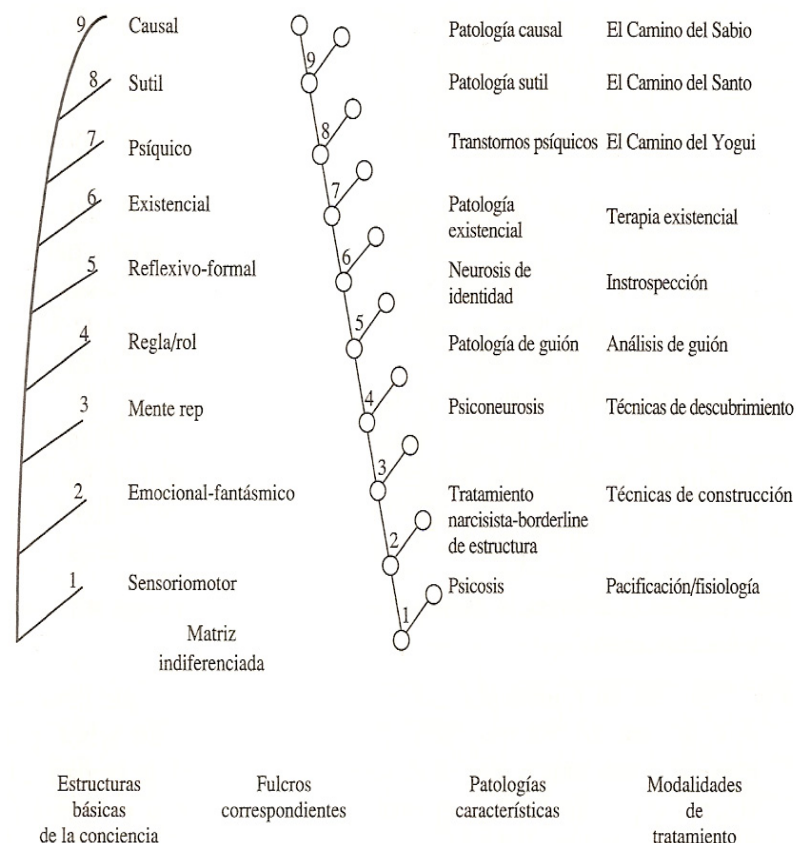
identificándose con esa etapa y debe realizar las tareas propias de ese estadio, ya se trate de aprender el control de los esfínteres o de aprender a hablar. Pero para que el desarrollo prosiga, el Ser debe terminar renunciando a esa etapa y desidentificarse de ella para dar paso a una etapa nueva y superior; en otras palabras, tiene que *diferenciarse* del estadio inferior, *identificarse* con el superior y, por último, *integrar* lo superior con lo inferior.

Esta tarea de diferenciación y posterior integración se denomina «fulcro», un punto de inflexión, un momento clave del proceso de desarrollo. En la segunda columna, titulada «fulcros correspondientes», tenemos los nueve grandes fulcros, los momentos decisivos correspondientes a los nueve grandes niveles o etapas de desarrollo de la conciencia. De este modo, cuando algo funciona mal en un determinado fulcro, el sujeto termina desarrollando una patología concreta característica. Esas nueve grandes patologías se presentan en la tercera columna de nuestra figura, «patologías características». En ella encuentras cosas tales como psicosis, neurosis, crisis existenciales etcétera.

Finalmente, a lo largo de los años, se han desarrollado diversas modalidades terapéuticas para tratar las diversas patologías: en la cuarta columna —«modalidades de tratamiento»— he detallado los más apropiados para cada problema concreto. Esa es, precisamente, la relación que existe entre la psicoterapia y la meditación.

EZ: Esta sencilla figura condensa una enorme cantidad de información. Me gustaría ahora considerar cada punto con más detenimiento. Empecemos con una breve explicación de las estructuras básicas de la conciencia.

KW: Las estructuras básicas constituyen los ladrillos fundamentales de la conciencia: las sensaciones, las imágenes, los impulsos, los conceptos, etcétera. He señalado nueve grandes



CORRELACIÓN ENTRE ESTRUCTURAS, FULCROS, PSICOPATOLOGÍAS Y TRATAMIENTOS

Reproducción de Ken Wilber, Kack Engler y Daniel P. Brown, *Transformations of consciousness: conventional and contemplative perspectives on development* (Boston & Shaftesbury: Shambhala Publications, 1986), p. 145, copyright del diagrama 1986 por Ken Wilber.

estructuras básicas que constituyen una versión ampliada de lo que la filosofía perenne denomina la Gran Cadena del Ser: materia, cuerpo, mente, alma y espíritu. En orden ascendente, los nueve niveles son los siguientes:

Primer nivel: las estructuras físico-sensoriales. Incluyen los componentes materiales del cuerpo más la sensación y la percepción. Es lo que Piaget llamó inteligencia sensoriomotora; lo que Aurobindo denominó lo sensoriofísico; lo que vedanta denomina *annamaya-kosha*, etcétera.

Segundo nivel: lo emocional-fantástico. Se trata del nivel emocional y sexual, del nivel de los instintos, de la libido, del impulso vital, de la bioenergía y del prana más el nivel de las imágenes, las primeras formas mentales. Las imágenes —lo que Arieti denomina «nivel fantástico»— empieza a aflorar en el niño en torno a los siete meses aproximadamente.

Tercer nivel: la mente representacional. Es lo que Piaget denominara pensamiento preoperacional. Está basada en los símbolos, que aparecen entre los dos y los cuatro años de edad y en los conceptos, que aparecen entre los cuatro y los siete años.

EZ: ¿Cuál es la diferencia existente entre las imágenes, los símbolos y los conceptos?

KW: Una imagen representa una cosa en la medida en que tiene su mismo aspecto. Es muy sencillo. La imagen de un árbol, por ejemplo, tiene más o menos el aspecto de un árbol de verdad. Un símbolo, por su parte, representa una cosa pero no tiene el mismo aspecto que ella, lo cual constituye una tarea mucho más difícil y elevada. La palabra «Fido», por ejemplo, puede representar a tu perro pero lo cierto es que no se parece en nada al perro y, por lo tanto, es bastante más difícil de recordar. Por eso las palabras sólo aparecen después de las imágenes. Un concepto, finalmente,

representa a una *clase* de cosas. El concepto de «perro», por ejemplo, no sólo representa a «Fido» sino a todos los perros posibles y constituye, por consiguiente, una tarea todavía más difícil. Los símbolos denotan mientras que los conceptos connotan. Pero en mi esquema denomino mente preoperacional o figurativa a la mente que trabaja con los símbolos y los conceptos.

EZ: ¿Y luego la mente regla/rol?

KW: El cuarto nivel, la mente regla/rol, lo que Piaget denomina pensamiento preoperacional concreto, aparece alrededor de los siete y los once años de edad. Los budistas le llaman *manovijñana*, una mente que opera concretamente sobre la experiencia sensorial. Yo lo llamo mente regla/rol, porque es la primera estructura auténticamente capacitada para llevar a cabo un pensamiento reglado, como la multiplicación o la división, y es también la primera estructura que puede asumir el rol de los demás, asumir realmente una perspectiva diferente de la suya propia. Se trata de una estructura muy importante denominada por Piaget estadio de las operaciones *concretas* porque, aunque puede llevar a cabo operaciones complejas, lo hace de forma muy concreta y literal. Quisiera subrayar, en este punto, que ésta es la estructura que piensa que los mitos son concretamente y literalmente ciertos.

El quinto nivel, al que llamo nivel reflexivo-formal, es la primera estructura que no sólo puede pensar, sino que también puede pensar sobre el pensamiento. Es, por consiguiente, la primera estructura capaz de llevar a cabo un razonamiento hipotético, o de cotejar propuestas con la evidencia empírica, lo que Piaget denomina estadio de las operaciones formales. Suele aparecer en la adolescencia y es la responsable del desarrollo de la timidez y del desmedido idealismo propio de ese período. Aurobindo lo llama «mente razonadora» y el vedanta *manomaya-kosha*.

El sexto nivel es el nivel existencial, el nivel visión-lógica, una visión que no es divisoria sino inclusiva, integradora, unificadora y creadora de redes de relaciones. Es lo que Aurobindo llama «la mente superior»; y el budismo, *manas*. Es una estructura muy integradora, tan integradora, en realidad, como para unificar la mente y el cuerpo en una unidad de orden superior que yo denomino «centauro» simbolizando, con ello, la fusión —no la identidad— entre la mente y el cuerpo.

El nivel siete es el nivel psíquico, pero con ello no estoy afirmando que, en él, aparezcan ciertas facultades paranormales aunque éstas, obviamente, pueden empezar a desarrollarse a partir de este nivel. Este nivel constituye el inicio del desarrollo transpersonal, espiritual o contemplativo, lo que Aurobindo denomina «mente iluminada».

El nivel ocho es el nivel sutil o intermedio del desarrollo espiritual, la morada de diversas formas luminosas y divinas llamadas *yidam* en el budismo e *ishtadeva* en el hinduismo (a las que no hay que confundir con las formas míticas colectivas propias de los niveles tres y cuatro). Se trata del hogar del Dios personal, de los arquetipos transpersonales «reales» y de las formas supraindividuales. Es la «mente intuitiva» de Aurobindo, el *vijñā-maya-kosha* del vedanta y el *alaya-vijñāna* del budismo.

El nivel nueve es el nivel causal, la fuente pura y no manifestada del resto de los niveles inferiores. Se trata de la morada no de un Dios personal sino de una Divinidad o Abismo sin forma. Es la «supermente», el supramental, de Aurobindo, y el *ananda-maya-kosha*, el cuerpo de gloria del vedanta.

Por último, el papel en el que está representado todo el diagrama representa la realidad última, el Espíritu Absoluto, que no es un nivel más sino el Fundamento y Realidad de todos los niveles. Es la «supramente» de Aurobindo, el *alaya* puro del budismo y el *turiya* del vedanta.

EZ: De modo que el nivel uno es la materia, el nivel dos es el cuerpo y los niveles tres, cuatro y cinco son la mente.

KW: Así es. Y el nivel seis constituye una integración de la mente y el cuerpo, lo que yo denomino el centauro; los niveles siete y ocho son el alma; y el nivel nueve más todo el papel son el espíritu. Como ya he dicho, este desarrollo no es más que una elaboración más sofisticada de la gradación materia, cuerpo, mente, alma y espíritu, pero realizada de tal forma que permita establecer relaciones con la investigación psicológica occidental.

EZ: De modo que, en cada uno de los nueve niveles de crecimiento de la conciencia, el self debe afrontar tareas muy diversas.

KW: Efectivamente. El bebé parte de la primera etapa, que es básicamente el nivel material o físico; sus emociones —nivel dos— son muy toscas y poco desarrolladas y carece de la capacidad para manejar símbolos, conceptos, reglas y todo lo demás. Es básicamente un ser fisiológico, cuya conciencia, por otra parte, es una no dual, oceánica o protoplásmica, de forma que en modo alguno se halla diferenciado de la persona que le cuida y del mundo material que le rodea.

EZ: Muchos teóricos sostienen que ese estado oceánico o indiferenciado es un estado protomístico en el que el sujeto y el objeto están fundidos y que ese estado es el estado de unidad que se recupera en la experiencia mística. ¿Estás de acuerdo con eso?

¡Las ardillas habían vuelto! Entraban y salían de las gigantescas secuoyas, gozando de la beatitud de su ignorancia. Me

pregunté si sería posible vender el alma, no al diablo sino a una ardilla.

Cuando Edith preguntó si del estado de fusión infantil es un prototipo del misticismo, metió el dedo en la llaga de la cuestión más ardientemente debatida en los círculos transpersonales. Muchos teóricos, siguiendo a Jung, mantienen que, dado que el misticismo es una fusión entre el sujeto y el objeto, este estado primordial de fusión indiferenciada debe ser lo que, en cierto modo, se *reconquista* en la experiencia de unidad mística. Yo había sido seguidor de Jung, había compartido esa perspectiva e incluso había escrito varios ensayos al respecto, pero, como ocurre tantas veces con Jung, ahora era una postura que me parecía completamente insostenible y, lo que es más, me parecía molesta, porque significaba inequívocamente equiparar al misticismo con una especie de estado regresivo. Para mí era pues, como digo, una cuestión muy espinosa.

KW: Ciertos teóricos consideran que el hecho de que un niño no pueda explicar la diferencia existente entre el sujeto y el objeto constituye una demostración palpable de que ese estado *es* una especie de unión mística. Pero lo cierto es que las cosas no son así: el niño no sólo no ha llegado todavía a trascender el sujeto y el objeto; simplemente es incapaz de diferenciarlos. Los místicos, por el contrario, son perfectamente conscientes de la diferencia convencional existente entre el sujeto y el objeto, lo único que ocurre es que también son conscientes de la identidad profunda y superior que los engloba.

Por otra parte, la unión mística es una fusión de *todos* los niveles de la existencia, físico, biológico, mental y espiritual, mientras que el estado de fusión infantil, por su parte, constituye una identidad *exclusiva* con el nivel físico o sensoriomotor. Como dijo Piaget: «Aquí, el self es material, por así decirlo». Así pues, ésta no

es una fusión con el Todo y, por consiguiente, no hay nada de místico en ello.

EZ: Pero en el estado de fusión infantil hay una unión entre el sujeto y el objeto.

KW: No se trata de una unión sino de una indiferenciación. Unir es juntar dos cosas separadas en una totalidad superior. En la fusión infantil no hay dos cosas sino una indiferenciación global, y resulta que no es posible integrar lo que no se ha diferenciado todavía. Además, aunque dijéramos que ese estado infantil constituye una unión entre el sujeto y el objeto, permíteme que insista en que este *sujeto* es un sujeto meramente *sensoriomotor* indiferenciado de un mundo sensoriomotor, y *no* un sujeto totalmente integrado a *todos* los niveles fundido con *todos* los mundos superiores. En otras palabras, este estado no constituye, en modo alguno, un prototipo de la unión mística sino más bien justamente lo *contrario* del estado místico. Así pues, el estado de fusión infantil es el mayor punto de alienación o de alejamiento de los niveles y mundos superiores cuya integración o unión total constituye la misma esencia de la experiencia mística.

Este, dicho sea de paso, es el motivo por el cual los místicos cristianos sostienen que *naces* en el pecado, la separación o la alienación. El pecado no es algo que *hagas* después del nacimiento, sino algo que eres desde el mismo momento del nacimiento o de la concepción, algo que sólo se puede superar mediante el desarrollo y la evolución desde la materia hasta la mente y de ésta hasta el espíritu. El estado infantil de fusión material constituye así el *comienzo*, el momento más bajo del proceso de crecimiento, y no una especie de prefiguración del estado místico final.

EZ: Eso tiene que ver con lo que tú llamas la «falacia pre/trans».

KW: Así es. Los primeros estadios del desarrollo son prepersonales porque en ellos todavía no ha aparecido el ego personal, individual y separado; los estadios intermedios del crecimiento son personales o egoicos y los estadios superiores, por último, son transpersonales o transegoicos.

A mi juicio, la gente tiende a confundir los estadios «pre» con los estadios «trans», porque superficialmente son parecidos. Si has equiparado el estadio de fusión infantil —que es prepersonal— con la unión mística —que es transpersonal— te verás forzado a seguir una de estas dos alternativas: o bien elevas el estadio infantil a la categoría de unión mística (de la que, por cierto, carece) o bien niegas todo misticismo genuino afirmando que no es más que una regresión al narcisismo infantil y al no dualismo oceánico. Jung y el movimiento romántico en general cometieron el primero de los errores —elevar los niveles preegoicos y prerracionales a la gloria transegoica y transracional; en este sentido, son «elevacionistas». Freud y sus seguidores, por su parte, han hecho justamente lo contrario —reducir todos los estados transracionales, transegoicos y místicos a estadios prerracionales, preegoicos e infantiles; en este sentido, son «reduccionistas». Sin embargo, ambas visiones poseen un cincuenta por ciento de acierto y otro tanto de equivocación, ya que ninguna de ellas advierte ni explica la diferencia existente entre lo «pre» y lo «trans». Hay que decir que el misticismo genuino existe y que no tiene absolutamente nada de infantil. Afirmar lo contrario sería como confundir a un preescolar con un doctor, un verdadero disparate que no hace más que confundir totalmente las cosas.

Las ardillas jugaban frenéticamente. Edith, por su parte, seguía sonriendo y haciendo preguntas amablemente. Me pregunté si

se habría notado, de algún modo, el enfado que me causa la noción de que «misticismo es regresión».

EZ: Muy bien, volvamos pues a la cuestión original. El niño se encuentra básicamente en el primero de los estadios, el nivel sensorio-perceptual al que no podemos calificar de místico. ¿Qué ocurre si algo va mal en este estadio del desarrollo?

KW: Se trata de un nivel tan primitivo que sus trastornos son verdaderamente muy graves. Si el niño no logra diferenciarse de su entorno, las fronteras de su ego siguen siendo permeables y difusas. En tal caso, el individuo no puede describir dónde termina su cuerpo y dónde comienza la silla. Se produce una difuminación alucinatoria de las fronteras entre lo interno y lo externo, entre el sueño y la realidad. Este, por supuesto, es el no dualismo característico de la psicosis, una patología grave que afecta al nivel de existencia más primitivo y fundamental, el self material. En la infancia, este trastorno se traduce en autismo y psicosis simbióticas y, en el caso de persistir en grado importante en la edad adulta, contribuye al desarrollo de las psicosis depresivas y a la mayor parte de las esquizofrenias adultas.

Las modalidades de tratamiento propias de este nivel son la fisiológica y la pacificación, ya que por desgracia los únicos tratamientos que parecen funcionar realmente son farmacológicos o de custodia.

EZ: ¿Qué ocurre cuando aparece el segundo nivel?

KW: Cuando, alrededor del primer al tercer año de vida, aparece el nivel fantásmico-emocional, el self tiene que diferenciarse del mundo material, e identificarse en cambio con el mundo biológico de su cuerpo separado y sensible, para luego integrar el

mundo físico en su percepción. En otras palabras, el self debe romper su identidad exclusiva con el self material y el mundo material, y establecer una identidad de orden superior con el cuerpo, el cuerpo como entidad separada y diferenciada en el mundo. Este es el segundo fulcro, lo que investigadores como Margaret Mahler, por ejemplo, llaman la fase de «separación-individuación». El cuerpo-self debe separarse e individualizarse de la madre y del mundo físico en general.

EZ: ¿Qué ocurre si aparecen dificultades a lo largo de este estadio?

KW: En tal caso, las fronteras del self permanecen vagas, fluidas y confusas. El mundo parece entonces «inundar emocionalmente» al self, que es muy volátil e inestable. Son los llamados síndromes «borderline» o fronterizos, síndromes limítrofes porque se encuentran en la frontera entre las psicosis del nivel anterior y las neurosis del nivel subsiguiente. Los trastornos narcisistas, aunque son ligeramente más primitivos, están relacionados con este fenómeno. En estos trastornos, el self, precisamente por no haber logrado diferenciarse plenamente del mundo, trata al mundo como su concha y a la gente como meras extensiones de sí mismo. En otras palabras, es completamente egocéntrico, ya que el mundo y el self son lo mismo.

EZ: ¿Y qué hay con respecto a los tratamientos más adecuados para estos trastornos?

KW: Tiempo atrás se creía que estos trastornos eran incurables por lo remotos. Pero desde hace poco, y espoleados por la obra de Mahler, Kohut, Kemberg y otros, se han desarrollado una serie de tratamientos, bastante eficaces por cierto, denominados

«técnicas de consolidación de estructura». Dado que el problema fundamental de los trastornos limítrofes es que las fronteras del self todavía no son lo suficientemente fijas, las técnicas de consolidación de estructuras apuntan precisamente a construir éstas y a delimitar y fijar las fronteras del ego. Son técnicas que ayudan a la persona a diferenciar el self de todo lo demás, explicándole y mostrándole que lo que le ocurre al otro no le ocurre necesariamente al self, cosa que no resulta evidente para quien no haya completado el proceso de separación-individuación. Por ejemplo, estar en desacuerdo con tu madre no te matará.

Ahora bien, es importante darse cuenta de que, en estos síndromes limítrofes, la psicoterapia no trata de sacar a la luz algo del inconsciente. Ello no es posible hasta el siguiente nivel, el nivel tres. En los estadios limítrofes, el problema *no* es que una fuerte barrera, un fuerte ego, esté reprimiendo alguna emoción o algún impulso; el problema es que ni siquiera hay una barrera o frontera egoica. Por así decirlo, no hay barrera que reprima y, por consiguiente, no existe inconsciente dinámico ni nada que sacar a la luz. ¡De hecho, el objetivo de las técnicas de consolidación de estructura es hacer que la persona «ascienda» hasta un nivel en el que llegue a ser capaz de poder reprimir! A este nivel, el self simplemente no es lo bastante fuerte como para reprimir nada.

EZ: Entiendo que eso ocurre en el siguiente nivel, el tercero.

KW: Sí, eso es. El nivel tres, o mente figurativa o representativa, empieza a surgir en torno a los dos años de edad y domina la conciencia hasta la edad de siete años. En este nivel aparecen los símbolos, los conceptos y el lenguaje, lo cual permite que el niño transforme su identidad de un self fundamentalmente corporal a un self mental o egoico. El niño ya no es sólo un cuerpo dominado por los sentimientos e impulsos del momento; también es

un ser mental, con un nombre, con una identidad y con expectativas y deseos que se extienden en el *tiempo*. El lenguaje es el vehículo del tiempo; es gracias al lenguaje que el niño puede recordar el ayer y soñar con el mañana y, por consiguiente, lamentar el pasado y sentirse culpable o preocuparse por el futuro y experimentar ansiedad.

Por consiguiente, es en este estadio donde aparecen el sentimiento de culpa y la ansiedad. Y si la ansiedad es excesiva, el self puede *reprimir* y reprimirá todos los pensamientos o emociones ansiógenos. Esos pensamientos y estas emociones reprimidos, especialmente relacionados con el sexo, la agresividad y el poder constituyen el inconsciente reprimido dinámicamente, lo que yo llamo (al igual que Jung) «la sombra». Si la sombra se vuelve excesiva, si está demasiado cargada, demasiado llena por así decirlo, entonces irrumpe en toda una serie de síntomas llamados psiconeurosis o abreviadamente neurosis.

De modo que, en el tercer nivel, la aparición del lenguaje favorece la emergencia del self egoico-mental que debe aprender a diferenciarse del cuerpo. Pero si esa *diferenciación* va demasiado lejos, el resultado es una *disociación*, una represión. En tal caso, el ego no trasciende al cuerpo sino que lo aliena, lo excluye. Pero eso sólo significa que ciertos aspectos del cuerpo y sus deseos permanecen en la sombra, sabotando dolorosamente al ego en forma de conflicto neurótico.

EZ: De manera que la forma de tratar las neurosis consiste en establecer contacto con la sombra y reintegrarla.

KW: Efectivamente. Y las técnicas que propician este movimiento se denominan «técnicas de descubrimiento» porque intentan descubrir a la sombra, sacarla a la superficie y luego, como dices, reintegrarla. Pero, para ello, primero hay que liberar o relajar

la barrera de la represión creada por el lenguaje y sostenida por la ansiedad y por el sentimiento de culpa. Una de las formas de hacer esto, por ejemplo, consiste en animar a la persona a decir todo lo que acuda a su mente sin censurarlo. No obstante, sea cual fuere la técnica, el objetivo es esencialmente el mismo: establecer contacto con nuestra sombra, aceptarla y volver a tomar posesión de ella.

EZ: ¿El siguiente estadio?

KW: El nivel cuatro, la mente regla/rol —que predomina desde los siete hasta los once años de edad, aproximadamente— jalona algunos cambios muy profundos en la conciencia. Si tomas, por ejemplo a un niño que se halle en el nivel tres (el nivel del pensamiento preoperacional) y le enseñas una pelota roja por un lado y verde por el otro, luego pones el costado rojo de cara al niño y el verde mirando hacia ti y, por último, le preguntas al niño cuál es el color que *tú* estás viendo, el niño responderá invariablemente que rojo. En otras palabras, en ese estadio el niño no puede adoptar tu perspectiva, no puede asumir el rol de los demás. Sólo cuando aparezca el pensamiento operacional concreto el niño podrá asumir el rol del otro y responderá correctamente que, desde tu punto de vista, la pelota es de color verde. En esta etapa, el niño también puede empezar a llevar a cabo operaciones regladas, tales como la inclusión en clases, la multiplicación, la jerarquización, etcétera.

En otras palabras, el niño poco a poco va aprendiendo a vivir en un mundo de roles y de reglas. Su comportamiento está gobernado por guiones, por normas lingüísticas que rigen el comportamiento y los roles. Como señalan Piaget, Kohlberg y Carol Gilligan, esto resulta particularmente evidente en el *sentido moral* de los niños. En los estadios anteriores —del uno al tres— su moralidad es preconventional porque no se basa en reglas mentales y sociales sino en el placer y el dolor, en el premio y el castigo corporal y,

como deberíamos esperar, es autocéntrico y narcisista. Pero con la aparición de la mente regla/rol, su moralidad pasa de la moral preconventional a la moral convencional, del egocentrismo al sociocentrismo.

Yesto es muy importante porque, dado que la mente convencional o mente regla/rol todavía no se halla todavía capacitada para llevar a cabo la *introspección*, las reglas y los roles que va aprendiendo son, en todo sentido, concretas, y el niño las acepta incondicionalmente: es lo que los investigadores denominan estadio conformista. Al carecer de introspección, el niño no puede *juzgarlas* independientemente y, por consiguiente, las acata de manera irreflexiva.

Ahora bien, la mayor parte de esas reglas son necesarias y provechosas —por lo menos para este estadio— pero algunas de ellas pueden ser falsas, contradictorias o engañosas. Muchos de los guiones que dirigen nuestra vida, guiones que heredamos de nuestros padres, de nuestra sociedad o lo que fuere, son falsos y engañosos, no son más que mitos.

¡Pero en este estadio el niño no puede juzgarlos! En este estadio, el niño se lo toma todo de manera literal y concreta y, si esas creencias erróneas perduran hasta la edad adulta, nos encontramos ante una patología de guión. En este caso, por ejemplo, podemos decirnos que no somos buenos, que somos muy malos, que Dios nos castigará por tener malos pensamientos, que no somos dignos de amor, que somos unos pecadores empedernidos, etcétera, etcétera.

El tratamiento propio de este nivel —especialmente la denominada terapia cognitiva— intenta desarraigar esos mitos y exponerlos a la luz de la razón y la evidencia. Reescribir nuestros guiones constituye una terapia muy poderosa y muy eficaz, especialmente en los casos de depresión y de una baja autoestima.

EZ: Creo que está claro. ¿Qué hay del quinto nivel?

KW: Con la aparición del pensamiento operacional formal, que normalmente tiene lugar entre los once y los quince años de edad, se produce otra transformación realmente extraordinaria. El pensamiento operacional formal capacita al individuo para *reflexionar* sobre las normas y las reglas de la sociedad y, de ese modo, le permite juzgar por su cuenta la validez o falsedad de esas reglas y de esas normas. Estamos hablando ya de lo que Kohlberg y Gilligan denominan moral postconvencional. En este estadio, el individuo ya no se halla sujeto a normas sociales conformistas, ya no está atado a una tribu, un grupo o una sociedad determinada sino que juzga las acciones de acuerdo a criterios más universales, es decir, a lo que está bien y es adecuado no sólo para los miembros de mi grupo sino para toda la humanidad. Obviamente, este proceso de desarrollo presupone también la posibilidad de una integración superior y más universal. En este sentido, el individuo pasa de ser autocéntrico a ser sociocéntrico y luego cosmocéntrico, camino, añadiría yo, de ser teocéntrico.

En este estadio, la persona también desarrolla la capacidad de llevar a cabo una introspección intensa y sostenida. «¿Quién soy yo?» se convierte por primera vez en un tema candente. Aquí, el individuo ya no está protegido ni limitado a las reglas y roles conformistas de la etapa anterior, ahora dispone de la posibilidad de forjar, por así decirlo, su propia identidad. Pero, en el caso de que aparezcan problemas en este estadio, la persona desarrolla lo que Erikson denominó una *crisis de identidad*. Y el único tratamiento para este tipo de problemas es... ¡más introspección! En este estadio, el terapeuta se convierte en una especie de filósofo que sostiene con el paciente un diálogo socrático que le ayuda...

EZ: Le ayuda a descubrir por sí mismo quién es, quién quiere ser y el tipo de persona que puede ser.

KW: Sí. Eso es. Pero, en esta etapa, no se trata tanto de una búsqueda mística, no se busca al Self trascendental —con «s» mayúscula, que es uno y el mismo en todo el mundo— sino a un self apropiado —con «s» minúscula, una sensación de identidad ajustada—. Es el caso, por ejemplo, de *El guardián entre el centeno*.¹

EZ: ¿Y el nivel existencial?

KW: John Broughton, Jane Loevinger y muchos otros investigadores han señalado que, en el caso de que el desarrollo psicológico prosiga, el individuo puede desarrollar un self personal altamente integrado, donde, en palabras de Loevinger, «la mente y el cuerpo son experiencias de un self integrado» y tiene lugar una integración entre el cuerpo y la mente a la que yo denomino «centauro». En el nivel del centauro, los problemas son problemas existencia- les, problemas inherentes a la existencia manifiesta, como la mortalidad, la finitud, la integridad, la autenticidad y el significado de la vida. No es que esto no aparezca en el resto de las etapas sino que, en ésta, ocupa el primer plano y constituye una preocupación dominante. Y las terapias que apuntan a este nivel son las terapias humanistas y existenciales, la llamada tercera fuerza de la psicología (la primera fuerza fue el psicoanálisis y la segunda el conductismo).

EZ: Muy bien. Llegamos, pues, a los niveles superiores del desarrollo. Comencemos con el psíquico.

KW: Bien. En la medida en que sigues creciendo y evolucionando hasta los niveles transpersonales —los niveles siete a

¹ Famosa novela de J. D. Salinger que narra las aventuras de un preadolescente (Alianza Editorial, Madrid, 1988). (*N. del T.*)

nueve— tu identidad sigue expandiéndose. Primero va más allá del cuerpo-mente separado hasta llegar a las dimensiones más amplias, espirituales y trascendentales de la existencia y culminar finalmente en la identidad más expandida posible —la identidad suprema, la identidad entre tu conciencia y el universo en general (no sólo el universo *físico*, sino el universo multidimensional, divino, teocéntrico).

El nivel psíquico no es más que la primera etapa de este proceso, el umbral, por así decirlo, de las dimensiones transpersonales de la existencia. En este estadio puedes experimentar destellos de la llamada conciencia cósmica, puedes desarrollar ciertas capacidades psíquicas, puedes desarrollar una intuición aguda y penetrante, por ejemplo. Pero, sobre todo, en este estadio simplemente te das cuenta de que tu propia conciencia no se halla confinada al cuerpo-mente individual. Empiezas entonces a intuir que tu propia conciencia trasciende o sobrevive, de algún modo, al organismo individual. De esa manera, te vuelves capaz de ser un mero testigo de los acontecimientos que afectan al cuerpo-mente individual, porque ya no te identificas exclusivamente con ellos, dejas de estar circunscrito a ellos, y desarrollas por consiguiente cierto grado de ecuanimidad. Entonces *empiezas* a intuir, a entrar en contacto con tu alma trascendente, con el Testigo, que es, en última instancia, el que puede conducirte al nivel causal, a una identidad directa con el Espíritu.

EZ: Llamas Vía del Yogui a las técnicas propias de este nivel.

KW: Sí. Al igual que Da Free John, divido las grandes tradiciones místicas en tres categorías: la vía del yogui, la del santo y la del sabio; tres caminos que se dirigen, respectivamente, a los niveles psíquico, sutil y causal. El yogui aprovecha las energías del

cuerpo-mente individual para trascenderlo, de forma que cuando éste, incluidos muchos de sus procesos que hasta entonces son involuntarios, es sometido a un control riguroso, la atención puede liberarse de él y volver a su fundamento transpersonal.

EZ: Si no entiendo mal, este proceso continúa en el nivel sutil.

KW: Así es. En la medida en que la atención se va liberando progresivamente del mundo externo, del entorno exterior y del mundo interno propio del cuerpo-mente, la conciencia va adquiriendo también la posibilidad de trascender completamente la dualidad entre sujeto y objeto. En tal caso, el mundo ilusorio de la dualidad empieza a aparecer tal como es, es decir, como una manifestación del Espíritu. El mundo externo entonces empieza a presentar características divinas, es decir, la conciencia empieza a tomarse luminosa, llena de luz, numinosa, y parece entrar directamente en contacto, e incluso unirse, con la misma Divinidad.

Ese es el camino del santo. ¿Te has fijado en que, tanto en Oriente como en Occidente, suele representarse a los santos nimbados de un halo luminoso? Ese es un símbolo de la Luz interior de la mente intuitiva e iluminada. En el nivel psíquico, empiezas a comulgar con la Divinidad o el Espíritu pero, en el nivel sutil, te fundes con Él. Aquí ya no se trata sólo de una comunión sino de una verdadera unión, la *unión mística*.

EZ: ¿Y en el nivel causal?

KW: El proceso se completa. En este nivel, el alma o el Testigo puro termina disolviéndose en su Fuente, y la *unión* con Dios da paso a una *identidad* con la Divinidad, con el sustrato no manifestado de todo ser. Esto, por supuesto, es lo que los sufíes

denominan Identidad Suprema. En este estadio adviertes tu identidad fundamental con la Condición de todas las condiciones, con la Naturaleza de todas las naturalezas, con el Ser de todos los seres. El Espíritu es la esencia o condición de todas las cosas y, por tanto, es perfectamente compatible con todas ellas: no se trata de nada especial, se trata simplemente de cortar leña y de acarrear agua. Por ese motivo suele describirse a quienes alcanzan este estadio como gente muy corriente, que no tiene nada especial. Este es el camino del sabio, de los hombres y mujeres que son tan sabios que ni siquiera puedes reconocerlos porque se adaptan a todo y se ocupan de sus asuntos. En las Diez Estampas Zen de Pastoreo Espiritual del Boyero que describen las etapas del camino que conduce a la iluminación, la última imagen presenta a una persona corriente entrando en la plaza del mercado. La leyenda de esta estampa dice así: «Entran en el mercado con las manos abiertas». Eso es todo.

EZ: Fascinante. ¿Y cada uno de esos tres estadios superiores va acompañado también de sus posibles patologías?

KW: En efecto. No las analizaré todas en detalle, porque es un tema muy extenso. Sólo diré que, como ocurre en cualquier otro de los estadios inferiores o intermedios, en cada una de ellas, el sujeto puede quedarse estancado o fijado a las experiencias propias de ese estadio y esto puede ocasionar una patología propia característica de este nivel de desarrollo. Y, obviamente también hay tratamientos específicos adecuados para cada uno de estos casos. Este es un tema que describo con más detenimiento en *Transformations of consciousness*.

EZ: En cierto modo ya has contestado a mi pregunta sobre la relación existente entre la psicoterapia y la meditación. En realidad,

al resumir todo el espectro de la conciencia, has situado a cada una de ellas en función del papel que desempeñan.

KW: En cierto modo. Permíteme ahora que agregue algunas cosas. En primer lugar, habría que subrayar que la meditación *no* es una técnica de descubrimiento, como sí lo es, en cambio, el psicoanálisis. El objetivo fundamental de la meditación no consiste en eliminar la barrera de la represión y permitir que aflore la sombra. Como veremos, *no es que no pueda hacerlo* pero la cuestión es que puede que no lo haga. Su objetivo principal, por el contrario, es el de suspender la actividad egoico-mental y permitir el desarrollo de la conciencia transegoica o transpersonal que, a partir de un momento determinado, conducirá al descubrimiento del Testigo o del Self.

En otras palabras, la meditación y la psicoterapia tienen objetivos muy diferentes. El zen, por ejemplo, no eliminará necesariamente las psiconeurosis ya que no fue concebido especialmente para eso. Y lo que es más, uno puede desarrollar una sensación muy intensa del Testigo y seguir siendo neurótico. Lo único que ocurre, en tal caso, es que uno aprende a ser testigo de su propia neurosis, cosa que obviamente le ayuda a convivir muy fácilmente con ella, pero no hace nada por resolverla. Si tienes un hueso roto el zen no lo arreglará y si tu vida emocional está destrozada, el zen tampoco la resolverá porque no es ésa su misión. Por propia experiencia puedo decirte que el zen me ha ayudado mucho a convivir con mis neurosis y muy poco a librarme de ellas.

EZ: Ese es el objetivo de las técnicas de descubrimiento.

KW: Exactamente. La mayor parte de la literatura mística y contemplativa del mundo casi no menciona siquiera al inconsciente dinámico, al inconsciente reprimido. Este es un descubrimiento y una contribución singular de la Europa moderna.

EZ: Pero cuando alguien emprende una meditación, a veces aflora material reprimido.

KW: Ciertamente; pero, como ya he dicho, de la misma manera que puede ocurrir, también puede no hacerlo. En mi opinión, esto es lo que pasa: tomemos una meditación que apunta al nivel causal, el nivel del Testigo puro (que llegado el momento, se disuelve en Espíritu puro no dual), como, por ejemplo, la meditación zen, el vipassana o la introspección (en la forma «¿Quién soy yo?» o «¿Qué es lo que estoy tratando de evitar?»). Pues bien, si empiezas a hacer meditación zen y tienes una neurosis grave, una depresión del fulcro tres debida a una fuerte represión de la ira, pongamos por caso, es muy probable que ocurra lo siguiente: cuando te limitas a presenciar el ego-mente y sus contenidos, en vez de identificarte con él y dejarte atrapar y llevar por ellos, las maquinaciones del ego comienzan a desmenuzarse. El ego entonces empieza a relajarse y, cuando lo hace lo suficiente, de repente «se derrumba», de repente eres libre, como Testigo más allá del ego o, por lo menos, lo atisbas de repente. Pero para que esto se produzca, no hace falta que se relajen todas las partes del ego. Basta con que tu identificación global con el ego se diluya lo suficiente para dejar que el Testigo resplandezca a través suyo. Pero la barrera de la represión puede ser parte de lo que se relaja; si es así, vas a liberar la represión, y ciertos elementos de la sombra, en este caso la rabia, comenzarán a irrumpir de manera bastante dramática en la conciencia. Esto es algo que suele ocurrir con mucha frecuencia, aunque a veces no suceda en absoluto. Simplemente, se salta la barrera de la represión y se deja, en gran medida, intacta. Relajas tu apego general al ego el tiempo suficiente como para dejar que el ego caiga temporalmente por entero, pero no durante el tiempo suficiente para relajar todas las partes del ego en sí, como la barrera de la represión. Y como la barrera de la represión se salta, y se puede saltar, a menudo entonces

el mecanismo real del zen no es una mera técnica de revelación. Ese es un aspecto meramente secundario y fortuito.

De manera similar, puedes utilizar todas las técnicas de revelación que quieras, y eso no te iluminará, no acabarás encontrando tu Identidad Suprema. Freud no era Buda y Buda no era Freud. Puedes creerme.

EZ: [Riendo] Entiendo. ¿Así que tu recomendación es que la gente utilice la psicoterapia y la meditación de manera complementaria, permitiendo que cada una de ellas lleve a cabo su propia labor?

KW: Exactamente. Ambas son técnicas poderosas y eficaces que apuntan fundamentalmente a distintos niveles del espectro de la conciencia. No quiero decir con ello que no se solapen o que no compartan ciertas cosas. Hasta el mismo psicoanálisis, por ejemplo, desarrolla, en cierta medida, la capacidad de ser Testigo, ya que mantener una «atención general desde arriba» es un requisito previo para la libre asociación. Pero, más allá de esta similitud, las dos técnicas comienzan a divergir rápidamente y se ocupan de dimensiones muy distintas de la conciencia. La meditación puede cooperar con la psicoterapia, porque ayuda a establecer la conciencia del Testigo y, en esa misma medida, puede contribuir a la resolución de ciertos problemas. Y la psicoterapia, por su parte, puede colaborar con la meditación, porque libera la conciencia de sus represiones y confusión con los niveles inferiores. Pero, aparte de eso, los objetivos, las metas, los métodos y la dinámica propia de ambas actividades es radicalmente diferente.

EZ: Lina última pregunta.

Edith hizo su pregunta pero yo no la escuché. Estaba mirando las ardillas, que se habían ocultado una vez más en los oscuros escondrijos del bosque. ¿Por qué había perdido totalmente la capacidad de asumir la posición del Testigo? Tras quince años de meditación durante los cuales tuve varios «kensho» inconfundiblemente confirmados por mis maestros... ¿Cómo había podido perder todo eso? ¿Dónde se habían metido las ardillas de antaño?

Lo que me había ocurrido, obviamente, tenía que ver con lo que estaba hablando con Edith. La meditación no resuelve necesariamente el problema de la sombra. Con demasiada frecuencia, yo me había limitado a utilizar la meditación como *bypass* para eludir el trabajo emocional que hubiera tenido que afrontar. Había utilizado el zazen para escapar de mi neurosis. Simplemente, las cosas habían llegado a un punto en el que ya no me resultaba posible seguir huyendo. Y ahora me hallaba en la necesidad de corregir el error...

EZ: Has dicho que cada nivel del espectro de conciencia tiene una visión particular del mundo. ¿Podrías explicar brevemente qué significa eso?

KW: La idea es la siguiente: ¿qué aspecto tendría el mundo si *sólo* dispusieras de las estructuras cognoscitivas características de un determinado nivel de conciencia? Las visiones del mundo propias de cada uno de los nueve niveles se llaman, respectivamente, arcaica, mágica, mítica, mítico-racional, racional, existencial, psíquica, sutil y causal. Las describiré rápidamente.

Si *sólo* posees las estructuras del primer nivel, el mundo parece indiferenciado, se trata de un mundo de *participation mystique*, fusión global y no dual. Denomino arcaica a esta visión del mundo simplemente por su índole primitiva.

Cuando aparece el nivel dos y se desarrollan las imágenes y los primeros símbolos, el self comienza a diferenciarse del mundo pero sigue estando muy estrechamente ligado a él: se trata de un estado de cuasifusión en el que el sujeto cree que puede influir mágicamente sobre el mundo a través de sus pensamientos y de sus deseos. El vudú constituye un buen ejemplo de este estadio. Desde esta perspectiva, si hago una imagen de ti y luego le clavo un alfiler creo que realmente *te* hará daño, una conclusión que se deriva de la indiferenciación clara entre una imagen y su objeto. Esta visión del mundo es la visión mágica.

La emergencia del nivel tres supone la diferenciación plena entre el self y los demás. De este modo las creencias mágicas desaparecen y son sustituidas por creencias míticas. En este estadio ya no puedo seguir gobernando —como ocurría en la visión mágica— el mundo que me rodea. Pero si logro complacerle. Dios sí que puede hacerlo. En tal caso, si quiero que mis deseos personales se cumplan, llevaré a cabo ciertas plegarias u oraciones a Dios y entonces Él intercederá en mi nombre y suspenderá las leyes de la naturaleza a través de sus milagros. Esa es la visión mítica del mundo.

Con la aparición del nivel cuatro, el nivel de las operaciones concretas o rituales, me doy cuenta de que mis oraciones no siempre reciben respuesta. Ahora intentaré manipular la naturaleza para complacer a los dioses, que entonces intervendrán míticamente en mi provecho. Entonces añado complicados rituales a las oraciones para propiciar la intervención de Dios. El ritual más importante de esta fase del desarrollo histórico de la humanidad ha sido el sacrificio humano que, como señaló Campbell, se halla presente en esta fase del desarrollo de todas las grandes civilizaciones del mundo. Por más espantoso que pueda parecernos, esta conducta requiere de un tipo de pensamiento más complejo y sofisticado que

el simple mito. Es por ello que denomino a este nivel mítico-racional.

La emergencia del pensamiento operacional formal —nivel quinto— supone la puesta en cuestión de la creencia en un Dios personal que complace mis caprichos egoístas ya que no hay ninguna evidencia segura de ello. En tal caso, si quiero algo de la naturaleza —comida, por ejemplo— prescindo de oraciones, rituales y sacrificios humanos, y me dirijo directamente a la misma naturaleza. El razonamiento hipotético-deductivo —es decir, la ciencia— me permite buscar directamente lo que necesito. Esto es un gran adelanto, pero también tiene su lado negativo. El mundo empieza entonces a parecer una colección de fragmentos y de piezas carentes de sentido, de valor y de significado. Esta es la visión racional del mundo, una visión frecuentemente denominada materialismo científico.

Cuando aparece la visión lógica —nivel seis— comienzo a vislumbrar que en el cielo y en la tierra hay más cosas de las que soñó mi filosofía racionalista. Al integrar el cuerpo, el mundo vuelve a «reencantarse», por utilizar la frase de Berman. Esta es la visión humanista-existencial del mundo.

Con el surgimiento del nivel siete —el nivel psíquico— descubro que en el cielo y en la tierra *realmente* hay más cosas de las que había imaginado previamente. Empiezo entonces a sentir que, por debajo de las apariencias, hay una única Divinidad y comulgo con Ella. Pero no se trata, en este caso, de una creencia mística sino de una experiencia interna. Esta es la visión psíquica del mundo. En el próximo nivel —el nivel sutil— conozco directamente a esa Divinidad y me fundo con Ella, pero el alma y Dios siguen siendo dos entidades ontológicas distintas. Esta es la visión sutil del mundo que afirma la existencia de un alma y de un Dios transpersonal, pero que ambos están sutilmente divorciados. Al alcanzar el nivel causal, sin embargo, esa separación se desvanece y

se constata la identidad suprema. Esta es la visión causal del mundo, la visión del mundo de «*tat tvam asi*, tú eres Eso»; Espíritu puro no dual, que, al ser idéntico a todo, no es nada especial.

EZ: Ahora comprendo por qué siempre has mantenido en tus libros que el auge moderno del racionalismo, que habitualmente se ha dedicado a contradecir a la religión, participa en realidad de un movimiento hacia el espíritu.

KW: Sí, parece que soy el único de los sociólogos de la religión que participa de esta perspectiva. En mi opinión, los eruditos carecen de una cartografía detallada de todo el espectro de conciencia. En consecuencia, suelen lamentarse del auge del racionalismo y la ciencia moderna —nivel cinco— porque trascienden y desarticulan definitivamente las visiones del mundo arcaica, mágica y mítica. Es por ello que la mayor parte de los estudiosos parecen creer que la ciencia destruye *toda* espiritualidad y aniquila *toda* religión. Ellos no parecen comprender muy bien la religión mística y por eso añoran fervientemente los felices días míticos de ayer, anteriores a la ciencia, los felices días prerracionales de antaño a los que consideran «verdaderamente» religiosos. Pero el misticismo es transracional y no se halla en nuestro oscuro pasado colectivo, sino que nos aguarda en el futuro colectivo. Como constataron Aurobindo y Teilhard de Chardin, el misticismo es evolutivo y progresivo, no involutivo y regresivo. Y, en mi opinión, la ciencia nos está haciendo renunciar a nuestras visiones infantiles y adolescentes del espíritu y está haciendo lugar para las comprensiones auténticamente transracionales de las etapas superiores del desarrollo, las etapas transpersonales propias del auténtico desarrollo místico o contemplativo. La ciencia está eliminando lo mágico y lo mítico para dejar lugar a lo psíquico y lo sutil. En ese sentido, la ciencia (y el racionalismo) son impulsos

sanos, evolutivos y completamente necesarios para llevamos a una madurez verdaderamente espiritual. El racionalismo es un movimiento *del espíritu hacia el espíritu*.

Este, nuevamente, es el motivo por el cual tantos grandes científicos han sido grandes místicos. Se trata de una afinidad natural entre la ciencia del mundo externo y la ciencia del mundo interno, el encuentro auténtico entre Oriente y Occidente.

EZ: Este es un punto perfecto para terminar nuestra entrevista.

Me despedí de Edith, deseando que hubiera podido conocer a Treya, pensando que desafortunadamente no volvería a verla, sin saber que pronto irrumpiría de nuevo en nuestras vidas en una época desesperada en la que tanto necesitaríamos de un verdadero amigo.

«Qué extraños son los sueños» —pienso, mientras me arrastran suavemente por el pasillo hacia la tercera habitación. Hacia la tercera habitación, buen título para una novela. Hay ocasiones en que los sueños pueden parecer completamente reales. Los sueños pueden parecer completamente reales. Entonces pienso en esa frase de Blade Runner: «¡Despierta, es la hora de morir!».

Y luego pienso: «Y si así fuera... ¿Quiero despertar o no?».

—Oye, ¿no tendrás nombre, por casualidad?

Treya regresó el día siguiente. Yo había concertado una cita con el Dr. Belknap para esa misma tarde.

—Terry —le dijo cuando entramos en su acogedor despacho—. Me temo que tienes diabetes. Por supuesto, quiero hacer algún análisis más pero el análisis de orina es muy claro a este respecto.

Cuando el Dr. B. nos dijo que mi análisis de orina indicaba diabetes recordé esa frase de la película *Memorias de África*, en la que ella descubre que padece sífilis y responde, muy serenamente: «No es eso lo que me esperaba». Lo mismo digo yo. Ni en mis sueños o pesadillas más desesperados era eso lo que hubiera imaginado.

CON UNA VOZ DIFERENTE

La diabetes es el enemigo público número tres de los adultos de los Estados Unidos aunque no suele prestársele mucha atención porque las enfermedades cardíacas y el cáncer acaparan casi todos los titulares. Pero además de ser la tercera causa principal de muerte, es también el primer agente causante de la ceguera y de la amputación. De modo que esta complicación adicional impuso otro cambio radical en nuestro estilo de vida, especialmente en el de Treya: inyecciones de insulina, seguir una dieta muy estricta, continuos análisis de sangre para verificar la tasa de glucosa, no olvidar nunca llevar un poquito de azúcar por si subía la insulina, etcétera. Un nuevo obstáculo, a fin de cuentas, que debíamos aprender a capear. No pude dejar de recordar a Job. Y la única respuesta posible a la eterna pregunta «¿Por qué a mí?» parecía ser: «¿Y por qué no?».

¡Diabetes! ¡Tengo diabetes! ¿Cuándo terminará todo esto, Dios mío?

Justamente la semana pasada creía que ya podía prescindir de la cánula y le pregunté al Dr. Rosenbaum [nuestro oncólogo local] si podía quitármela. El doctor titubeó y al poco dijo que quizás conviniera esperar todavía un poco más. Ahora que empezaba a encontrarme bien; que comenzaba a estar tranquila; ahora que creía que todavía tengo un futuro; que tal vez aún no esté sentenciada a muerte; que acaso pueda envejecer junto a Ken; que hasta podríamos tener un hijo y que quizás aún pueda contribuir de algún modo al mundo, resulta que el médico estima que todavía no puede quitarme la cánula. Parece, pues, que todavía existe

riesgo de recurrencia. El peso del cáncer vuelve a aplastarme nuevamente. No hay escapatoria. El cáncer es una enfermedad crónica.

En la consulta del doctor, escucho al vuelo una conversación entre la enfermera y un paciente de cáncer: «Jamás he padecido cáncer y quizás, por ello, sea un tanto atrevido lo que voy a decir pero creo que, si se detecta a tiempo, hay cosas bastante peores».

—Como qué, por ejemplo? —inquirí, interesada.

—Como el glaucoma y la diabetes, por ejemplo. Los problemas crónicos que ocasionan son realmente graves. Recuerdo que, cuando me diagnosticaron glaucoma...

Así pues, ahora también tengo diabetes. No puedo crérmelo. Me siento fatal, estoy destrozada, completamente destrozada. ¿Qué otra cosa puedo hacer sino llorar? Lloro de desesperación, de ira, de desconsuelo y de miedo ante esta enfermedad que no alcanzo a comprender. Recuerdo que, hace unos pocos días, Ken y yo pasamos el primer fin de semana del año en nuestra casa de Tahoe con unos amigos (todavía no la habíamos puesto en venta) y advertí que estaba inusualmente sedienta. Cuando regresamos a Mili Valley, se lo comenté a Ken y él levantó la vista de sus papeles y respondió: «Pudiera ser un síntoma de diabetes». «¡Ah, qué interesante!» —repliqué. Luego Ken retomó su trabajo y no volvimos a pensar en el asunto.

¿Qué hubiera hecho yo sin Ken? ¿Qué hubiera ocurrido en el caso de que él hubiera estado fuera cuando recibí esta noticia? Ken es un apoyo y un verdadero consuelo; parece como si absorbiera gran parte de mi dolor. Salí de la consulta llorando. Otra enfermedad a la que hacer frente, otra enfermedad que coarta y amenaza mi vida, otra

enfermedad de la que aprender. Me sentía muy afligida y, al mismo tiempo, furiosa con toda la situación.

Apenas recuerdo lo que nos dijeron el Dr. Belknap y la enfermera. Estuve llorando todo el rato. Habrá que ver si mi diabetes responde al gliburide (un nuevo fármaco de uso oral que ha sido puesto a punto en Europa). De no ser así tendré que recurrir a la insulina. Entretanto, todas las mañanas —incluidos los sábados y los domingos— deben hacerme un análisis de sangre para determinar la dosis de medicación que necesito. La enfermera repasó detenidamente todo esto con nosotros. Sentía una extraña combinación de ira y rebeldía y, al mismo tiempo, me hallaba muy triste y abatida. Era como si creyera que esta situación fuera a perseguirme ya durante toda la vida. Mientras tanto, la enfermera seguía exponiéndonos un complejo régimen alimenticio con el que no tardaría en familiarizarme: una dieta equilibrada de mil doscientas calorías que incluía leche, almidón, frutas, carne y grasas. ¡A Dios gracias también admitía rábanos, coles chinas, pepinos y encurtidos!

Cuando salimos de la consulta nuestra primera parada, con la lista de alimentos en la mano, fue el supermercado. ¡Sigo taciturna pero me dejo hechizar por la fascinación de las etiquetas de los alimentos y descubro azúcar por todas partes, escondido en el pan, en la crema de cacahuets, en el aliño para la ensalada, en los alimentos preparados, en los aderezos, en la salsa para la pasta y en las conservas de verdura. Azúcar en todas partes, absolutamente en todas partes! Ken dice: «Azúcar en la comida para niños en el pasillo número siete» y, cuando tropezamos con algo que puedo comer, grita: «¡Estiércol en conserva en el pasillo cuatro. No contiene azúcar!». Cuando llegamos a la caja, nuestro carrito contiene muchas novedades, como Equal,

bebidas dietéticas, una balanza y vasos y cucharas graduadas. Como pronto descubriré, esta nueva dieta se basa fundamentalmente en la medición.

Cada mañana antes de desayunar voy en coche hasta el laboratorio para que me hagan un análisis de sangre. Los sábados y los domingos tengo que ir al Marin General Hospital, donde recibo otra tarjeta de identificación hospitalaria para aumentar mi colección. En el hospital tienen mucha experiencia en sacar sangre y apenas si me duele cuando me introducen la aguja en la vena. Pero cada vez que voy a la clínica, en cambio, cruzo los dedos y espero con impaciencia que no me toque la enfermera joven, esa que parece tener una especial habilidad para hacerme daño y que a veces necesita un par de intentos para dar con mi vena, y que en su lugar acuda la encantadora mujer de pelo blanco, que tiene una especie de toque mágico. Este punto resulta especialmente importante para mí porque, debido a la extirpación de los ganglios linfáticos, recibo todos los pinchazos en el brazo izquierdo, un brazo que cada vez se asemeja más al de un drogadicto.

Cada mañana también debo tomarme una pastilla de 5 mg de gliburide —un fármaco de «segunda generación» para la diabetes— y cada tarde, a eso de las cinco, me tomo la segunda. Tendré que comprarme un reloj de pulsera con despertador para no olvidar esta rutina.

Al levantarme echo un vistazo a la dieta que está pegada en la puerta de la nevera. Entonces me pregunto: «¿Podría cambiar parte de la leche por mantequilla de cacahuate? ¿Es posible intercambiar el almidón por más verduras o por más pescado para cenar?». Luego preparo un tazón de cereales, una taza de leche, dos cucharadas de pasas y un cuarto de taza de queso fresco. Después preparo la

comida, un plato de ensalada aliñada con vinagre, mantequilla de cacahuete (2 cucharadas) y media taza de una verdura. Pero no todo termina ahí. La cena también me exige tomar decisiones y hacer cálculos: noventa gramos de pescado, una taza de pasta integral y media taza de verduras, que Ken discurrirá cómo cocinar para que resulte apetitosa. Y poco antes de acostarme, un tentempié de media taza de leche y dos galletas.

Cada día tengo que controlar cuatro veces la tasa de glucosa en la orina, al despertarme, antes de comer, antes de cenar y antes del último tentempié. Contemplo cómo esos malditos bastoncillos se vuelven marrones ante mis ojos cuatro veces al día. Veo entonces cómo el color acuarela se torna verde, luego sus contornos se vuelven marrón y cómo ese marrón termina oscureciéndose ante mis ojos. Es todo ese proceso el que termina convenciéndome: ¡No cabe la menor duda! ¡Tengo diabetes! ¡Soy diabética! ¡Tengo diabetes!

A las pocas semanas, la diabetes de Treya pareció remitir lentamente ante el gliburide y la dieta estricta. Pero sólo lo hizo con la dosis máxima, lo cual constituía un claro indicador de que, más pronto o más tarde —tal vez dentro de unos meses o quizás dentro de unos años— debería terminar recurriendo a la insulina.

Insulina. Inyecciones de insulina. Recuerdo perfectamente las visitas infantiles a mi abuelo. A todos —mis dos hermanas y mi hermano— nos gustaba visitar al abuelo Pop en su casa mágica, esa casa con columnas blancas en la fachada, grandes porches, verdes prados y fantásticos árboles donde nos encaramábamos y nos escondíamos. Me acuerdo perfectamente de cómo nos quedábamos extasiados contemplando cómo se arremangaba la camisa; recuerdo el color lechoso y blanquecino de su piel, cómo se pellizcaba el

brazo y la habilidad con la que acompañaba a la aguja hacia su destino. Después, todos trepábamos gateando a su hermosa cama de madera tallada y regresábamos a trompicones a nuestros dormitorios. Todos queríamos a Pop. Todo el mundo quería a Pop. Era un hombre corpulento y jovial que realmente disfrutaba de la vida. Cuando venía de visita, llegaba cargado de caramelos y de regalos y —lo que más nos gustaba— los tebeos asomaban por todos los bolsillos de su chaqueta. Apenas entraba nos subíamos a él para tratar de descubrir los regalos y luego nos sentábamos alegremente en su regazo. Mi abuela murió cuando yo era muy pequeña y me sentía muy feliz de haber podido disfrutar de Pop hasta casi los doce años. Aún le echo de menos. Me gustaría que estuviera por aquí y que, de algún modo, participara de mi vida. Me gustaría que Ken pudiera haberle conocido.

Pop tenía diabetes, de hecho, murió de cáncer de páncreas. Pero tenía ochenta y tres años y había vivido una vida plena y activa. Ahora entiendo la atención que prestaba a la comida, la mantequilla fresca y sin sal, los huevos frescos del gallinero, los cereales y las legumbres integrales. No recuerdo haber conocido a nadie que le prestara más atención a la comida que él. Pero sólo ahora comprendo en realidad el motivo de ese interés. Hank, el hermano de mi padre, también tuvo diabetes de adulto. La diabetes que se declara en la edad adulta parece tener una fuerte carga genética pero no ocurre lo mismo con la que aparece en la infancia, motivo por el cual se especula en la existencia de algún virus que puede activar la enfermedad. La verdad, sin embargo, es que nadie conoce, a ciencia cierta, la causa de la diabetes. Y obviamente... todo el mundo ignora también la forma de curarla.

Insulina. ¡Maldición, maldición, maldición! Esperaba que la tasa de glucosa en mi sangre disminuyera más fácilmente y que pudiera controlarla con la dieta y el ejercicio. No es que esa posibilidad haya desaparecido pero ahora es mucho más remota. La verdad es que me resisto a admitirlo y que estoy un poco aturdida. Estoy asustada y furiosa.

Hoy un amigo me ha felicitado por lo bien que lo estoy llevando y eso me ha hecho sentir rara. Ciertamente estoy haciendo todo lo necesario para controlar la enfermedad, pero sigo estando enfadada y recelosa y hago chistes amargos y desagradables al respecto. Me quejo de tener que someterme tan estrictamente a una dieta. Estoy segura de que puedo sacarle provecho a todo esto pero lo cierto es que no me parece nada divertido. Lo único que puedo aceptar es que soy sincera. Trato de ser espontánea y de expresar mi malestar. No desconfío de mi ira porque me parece sana y apropiada a la situación: no voy a esbozar una falsa sonrisa cuando no tengo la menor gana de sonreír. Creo que si quiero superar la angustia debo desahogar la rabia y que, si no lo hiciera, me la tragaría. Así que, por ahora, necesito seguir enojada y dejar que mi estado de ánimo evolucione por sí solo.

Esta mañana he pensado en lo irónica que es la vida. El otro día, sin ir más lejos, charlaba con una amiga y le decía que, en la medida en que te haces mayor, va desapareciendo la ansiedad por conseguir grandes cosas y recuperas la capacidad de cultivar los pequeños detalles de la vida cotidiana. Y eso es precisamente lo que me proporciona la diabetes: una excelente oportunidad de prestar más atención al placer que puede proporcionar un magro bocado de comida. ¡Eso es ahora lo único que poseo! ¡No puedes

imaginarte lo sabrosas que puede resultar un par de cucharadas de mantequilla de cacahuets cuando piensas que quizás no puedas volver a probarla! ¡Abro la nevera, miro todos esos manjares exquisitos y me doy cuenta del tiempo que invertiré en comérmelos en pequeñas porciones de treinta o sesenta gramos! Un sencillito pastel sin azúcar, por ejemplo, me dura casi toda una semana.

Y también creo que ahora tengo ciertos motivos para sentirme mejor. Los efectos de la diabetes llevan ya presentes algún tiempo, sin gran trascendencia. Espero que, a partir de ahora, mi familia y mis amigos tomen conciencia de su buena salud y la valoren en su justa medida.

Parece que la quimioterapia activó la diabetes de Treya, una circunstancia, por cierto, no muy infrecuente. En la diabetes que se declara en la edad adulta, la genética carga el arma, pero la tensión —en este caso la tensión de la quimioterapia— es la que termina apretando el gatillo.

Cuando la diabetes empieza a cobrarse su precio en la desprevenida víctima, ocurren varias cosas. Como el páncreas no produce suficiente insulina, el cuerpo no puede aprovechar la glucosa, que termina acumulándose y espesando la sangre hasta la densidad de la miel. Además, parte del azúcar pasa a la orina, algo que los romanos *sabían*, pues hacían la prueba de la diabetes poniendo orina cerca de las colmenas: si la persona era diabética, las abejas pululaban a su alrededor. Como el aumento de la tasa de azúcar termina «espesando» la sangre, ésta tiende a absorber el agua de los tejidos circundantes y la persona desarrolla una sed crónica que la incita a beber líquido constantemente y, en consecuencia, a orinar muy a menudo. Además, y por el mismo motivo, la gran densidad de la sangre puede ocasionar la rotura de los pequeños capilares, lo cual significa que áreas irrigadas por éstos, como las

extremidades, los riñones y las retinas de los ojos, por ejemplo, se deterioran lentamente. Esto explica la ceguera, los problemas renales y las amputaciones. Y también por este último motivo, el cerebro se deshidrata, provocando bruscos cambios de humor, falta de concentración y depresión. Así que, aparte de todos los problemas que estábamos atravesando —la menopausia artificial, las secuelas de la quimioterapia y todo lo demás— la diabetes también habrá contribuido a la depresión general de Treya y a su mal humor. Hasta el momento del diagnóstico ignorábamos el motivo, pero su vista se había comenzado a deteriorar y tenía que usar gafas de continuo.

—¿Por qué está tan oscuro? —En esta oscuridad, aun el más pequeño desplazamiento me parece interminable. Estoy realmente desorientado. Debemos estar acercándonos a la tercera habitación, pero no recuerdo que el pasillo fuera, ni mucho menos, tan largo.

De repente aparece una apertura en la pared del pasillo. Supongo que es la puerta y ante ella estamos los dos, la Figura y yo.

—¿Qué es lo que ve? —me pregunta la extraña voz, brotando de la ausencia en la que parece originarse.

—Cuando le miro a usted, nada.

—Ahí dentro, me refiero.

Miro la habitación y reparo en unas extrañas figuras. ¿Qué es eso, escritura, jeroglíficos, símbolos?

—Es realmente fascinante. Pero ahora tengo que marcharme, estoy buscando a alguien. Estoy seguro de que lo comprenderá.

—¿Qué es lo que ve?

Como ocurría con el resto de las habitaciones, ésta también se extiende en todas direcciones hasta donde alcanza mi vista. Cuanto más atentamente miro más parece ampliarse. Si miro con atención un punto situado a medio metro por delante de mí, por ejemplo, parece alejarse cientos, miles de kilómetros. En ese universo en expansión hay millones de símbolos suspendidos, pero

sólo reconozco unos pocos de ellos. No son símbolos escritos en la nada sino símbolos suspendidos en el aire, y todos tienen un contorno luminoso, como si los hubiera pintado un dios enloquecido por los efectos de unos hongos mágicos. Tengo la extraña sensación de que los símbolos se hallan realmente vivos y de que, cuando los miro, también me están mirando a mí.

Cuando la tasa de azúcar en la sangre de Treya empezó a estar bajo control, su estado de ánimo mejoró mucho y su depresión pareció desvanecerse en la nada. Pero lo verdaderamente importante no fue eso sino el cambio interno que estaba desarrollándose a toda velocidad y que pronto se manifestaría de manera espectacular. Esa profunda transformación ya no sólo afectaba a su vida personal, sino también a su espiritualidad y a su contribución al mundo, su vocación, su daimón, que —¡al cabo de tantos años!— estaba a punto de irrumpir en su conciencia.

Yo observaba todo eso con una mezcla de admiración, asombro y envidia. Le hubiera resultado tan fácil instalarse en la amargura, la autocompasión y el desaliento... Pero, en lugar de eso, parecía tomarse más abierta, más amorosa, más compasiva y más predispuesta al perdón. Y, como reza la frase de Nietzsche —«Lo que no me destruye me fortalece.»—, cada día era más fuerte. No sé qué «lecciones» sacaría Treya del cáncer y la diabetes pero, para mí, ella misma era el verdadero ejemplo.

¿Tengo diabetes o soy diabética? ¿Cuál será la mejor manera de expresarlo? La primera frase parece que denotara una enfermedad que me viene desde fuera, algo que me ha atrapado desde el exterior. La segunda, por su parte, suena a algo intrínseco a mi carácter, a mi ser corporal, ese cuerpo cuyo valor en el mercado de ocasión es, como dice Ken, nulo. Siempre pensé en donar mis órganos cuando muriera pero ahora creo que nadie los querría. Ahora me enterrarán

completa o diseminarán mis cenizas sobre el monte Conundrum.

Ken es extraordinario, me lleva al médico, bromea, me mantiene alta la moral, me acompaña cada mañana a hacerme el análisis de sangre, me ayuda a discurrir la manera más apetitosa de preparar la comida y se encarga de guisar. Pero lo mejor de todo es lo bien que me encuentro. Ayer estaba de maravilla y llegué a casa justo a tiempo de escuchar el parte médico, 115 [tasa de glucosa en la sangre], casi normal, ya que cuando empecé me hallaba a 322. Durante este último tiempo no me he encontrado muy bien y el síntoma más evidente ha sido mi pérdida de visión. No es de extrañar tampoco que no me apeteciera mucho hacer ejercicio. Tampoco resulta raro que me costara tanto concentrarme ni que sufriera tantos cambios de humor. Vuelvo a vivir lo que se siente al estar bien. Tengo mucha más energía, una visión mucho más positiva de las cosas y una mayor vitalidad; también estoy segura de ser mucho más fácil de soportar. Pobre Ken, ha tenido que aguantarme cuando me venía abajo sin saber lo que realmente me ocurría. ¡Es estupendo volver a tener energía, volver a estar animada y volver a tener ganas de vivir!

Parte de este cambio tiene que ver con mis nuevos sentimientos con respecto a mi trabajo, a mi profesión, a mi vocación, a eso que me preocupa desde hace tanto tiempo. Este cambio interno es la consecuencia de un cúmulo de circunstancias: el trabajo con Seymour, la meditación, la renuncia a mi perfeccionismo y el intento de aprender a ser y no sólo a hacer. No es que quiera dejar de hacer sino que quiero que mi actividad se halle impregnada con todo mi ser. Eso también supone un cambio con respecto a mi feminidad, un cambio que me abre posibilidades y caminos nuevos que

anteriormente se hallaban cerrados. Cada vez soy más consciente de que adopté los valores de mi padre —producir, colaborar, etcétera— pero ahora comienzo a advertir que, por más que los admire, sus zapatos no me calzan bien. Este cambio combina perfectamente con la nueva dirección que, en mi opinión, está tomando el feminismo, dejando ya de intentar imitar a los hombres, de tratar de demostrar que podemos hacer lo mismo que ellos, para pasar a valorar, definir, sacar a la luz y evidenciar nuestras particulares aptitudes. El nuestro es un trabajo habitualmente invisible que carece de título, jerarquía y estatus, pues ya sea en una familia, en una comunidad o en cualquier otro entorno más evidente, el nuestro es un trabajo sin forma, el trabajo de crear un estado de ánimo, una situación, un clima.

El otro día tuvimos una conversación preciosa sobre la espiritualidad de las mujeres que me ayudó a concretar los siguientes puntos:

- El campo de la espiritualidad femenina parece hallarse casi vacío. Se han extraviado muchos escritos de monjas. En cualquier caso, sin embargo, las mujeres no parecen haber escrito mucho sobre la búsqueda espiritual y, en la mayoría de las religiones establecidas, tienen prohibido el acceso a los puestos realmente importantes.

- La espiritualidad femenina es distinta de la masculina. Está menos orientada hacia la consecución de objetivos, es más envolvente, más abarcadora, más carente de forma y, por ello mismo, puede contribuir a modificar notablemente nuestra concepción de la iluminación.

- La espiritualidad de las mujeres resulta difícil de ver, difícil de definir. ¿Cuáles son las etapas, los pasos y el entrenamiento a seguir? ¿Acaso hacer punto o ganchillo es

tan bueno para entrenar la atención y apaciguar la mente como la meditación?

- Existe un continuo, en el que el desarrollo espiritual de los hombres se ubica en un extremo y el de las mujeres en el otro. Y entre ambos extremos existe una multitud de gradaciones posibles. El polo masculino ya ha sido definido, pero el de las mujeres todavía se halla por definir. ¿Acaso de trata de caminos paralelos pero separados, *à la* Carol Gilligan?

- Charlamos mucho de Gilligan y de su libro *In a different voice*. Gilligan fue alumna de Lawrence Kohlberg, un teórico de la moral que codificó, por vez primera, las grandes etapas del desarrollo moral por las que atraviesa el ser humano: los estadios preconconvencionales, en los que la persona cree que lo que está bien es lo que ella quiere; los estadios convencionales, en los que las decisiones morales se basan en lo que quiere la sociedad; y los estadios postconvencionales, en los que las decisiones están basadas en principios morales de alcance universal. Estos estadios han sido replicados en numerosas investigaciones interculturales. Pero en todas ellas las mujeres parecían puntuar sistemáticamente más bajo que los hombres. Gilligan descubrió que las mujeres atraviesan por los mismos tres estadios jerárquicos de la moralidad preconventional a la convencional y de ésta a la postconvencional, pero que su razonamiento moral, en cambio, es muy distinto al de los hombres. Desde su punto de vista, los hombres basan sus decisiones en reglas, juicios y derechos, mientras que las mujeres, por su parte, tienden a valorar los sentimientos, los vínculos y las relaciones. Así pues, según Gilligan, la supuesta inferioridad no es tal: las mujeres no puntúan más

bajo sino que simplemente prestan atención a aspectos diferentes.

Veamos mi ejemplo favorito de la misma Gilligan: un niño quiere jugar a «los piratas» pero su amiguita prefiere jugar a «las casitas». Así que la niña, más conciliadora y más atenta a las relaciones, puede decir: «Muy bien, tu puedes ser el pirata que vive en la casa de al lado».

Otro ejemplo: cuando los niños juegan el béisbol y uno de ellos falla y se echa a llorar, una niña puede decir: «Dadle otra oportunidad». Los niños, por su parte, suelen responder: «No. Las reglas son las reglas. Está eliminado». Según Gilligan, los niños se saltan los sentimientos para salvar las reglas mientras que las niñas, por su parte, se saltan las reglas para preservar los sentimientos. Ambas facetas son muy diferentes pero resultan igualmente importantes en el mundo real. Deberíamos respetar esas diferencias y tratar de aprender de ellas.

- Ken ha incorporado gran parte de las teorías de Kohlberg y Gilligan a su modelo, pero dice que no tiene la menor idea de cómo puede afectar todo eso a la espiritualidad de la mujer, porque no hay casi nada escrito sobre el tema. «Se trata de un campo que está casi en blanco y todavía debe realizarse mucho trabajo al respecto» —dice.

- ¿Las mujeres que han alcanzado la iluminación lo hicieron siguiendo los caminos y modelos masculinos tradicionales o siguieron un camino típicamente femenino? ¿Qué tipo de conflictos y dudas tuvieron que atravesar para encontrar su propio camino?

- Findhorn constituye un modelo muy femenino y muy maternal en el que cada uno debe encontrar su propio camino. ¿Acaso es posible un ideal femenino? ¿Es posible que, en un contexto familiar o comunitario de apoyo, no sea

preciso adherirse a un camino definido de antemano? ¿Qué problemas supondría este nuevo enfoque? Tal vez sea más lento y más orgánico y quizás resulte más fácil extraviarse. Además, la sensación de progreso y de avance resulta menos evidente porque no hay recompensas, grados y etapas externas definidas que jalonan el progreso.

- Dios es un modelo del ascenso, y la Diosa, por su parte, del descenso. Ambos movimientos son necesarios e importantes pero —salvo contadas excepciones, como Aurobindo, el tantra y Da Free John, por ejemplo— se ha hablado muy poco del camino descendente de la Diosa.

- Ya he señalado la necesidad de abandonar la identificación con mi padre y con los valores masculinos y de asumir mi poder femenino y de que, cuando realmente lo hiciera, podría convertirme en una maestra para Ken. Pero también me doy cuenta de que no se trata tanto de abandonar todas las capacidades que he desarrollado hasta ahora como de añadirle algo nuevo, como la imagen de círculos concéntricos que agregan algo nuevo sin renunciar, no obstante, a todo lo anterior. No una cosa u otra sino ambas a la vez.

Durante esta charla me di cuenta de repente de que gran parte de mis problemas tenían que ver con mi feminidad. No se trataba de nada nuevo pero hasta entonces sólo había pensado en lo difícil que le resulta a una mujer adaptarse a un mundo manifiestamente masculino. Tenía la sensación de que las dificultades para encontrar mi sitio se derivaban, de algún modo, del error de adoptar exclusivamente valores masculinos. Quizá no haya encontrado todavía mi lugar porque no soy auténtica conmigo misma y no reconozco suficientemente mis talentos

y mis intereses particulares como mujer. Tal vez debería dejar de considerarme una fracasada y tener en cuenta que mi búsqueda ha sido necesaria para llegar a esta comprensión y para aprender a descubrir y a valorar los valores femeninos que se asientan en mi interior.

De repente, estoy contenta de ser lo que soy, de tener una vida profesional poco definida, de estar metida en proyectos que me movilizan y me inspiran, de aprender a crear entornos disponibles para que la gente pueda reunirse, crear redes, comunicarse, divulgar ideas, dejar que las cosas se manifiesten, en lugar de intentar forzarme a asumir una forma, una estructura y una profesión determinada.

¡Qué sensación de alivio y de libertad! ¡Basta simplemente con vivir! Ser está bien y hacer no es forzosamente necesario. Es como si me diera permiso para renunciar a los valores de esta sociedad tan masculina e hiperactiva y para asumir la espiritualidad femenina, el rostro femenino de Dios, asentarme, arar la tierra, sembrar y dedicarme a contemplar cómo crece la cosecha.

Lo primero que Treya cultivó fue la Cáncer Support Community (CSC), una organización que terminaría ofreciendo servicios gratuitos de apoyo y formación a más de trescientos cincuenta enfermos de cáncer por semana, así como a sus familiares y las personas que les apoyaban.

Conocimos a Vicky Wells poco después de la mastectomía de Treya. Yo salía de su habitación y, en el pasillo del hospital, tropecé con una llamativa mujer: alta, escultural, atractiva, morena, con los labios pintados de rojo, un vestido de igual color y tacones de aguja. Parecía la versión americana de una modelo francesa, cosa que resultaba inquietante. Más tarde supe que Vicky había vivido en Francia con su mejor amiga, Anna Karina, la mujer del director de

cine francés Jean-Luc Godard. Creo que, de algún modo, Vicky sigue todavía bajo el influjo de París.

Sin embargo, Vicky era mucho más que una cara bonita. De regreso a los Estados Unidos trabajó durante toda una década como detective privado en un *ghetto*, como consejera de alcohólicos y drogadictos y apoyando a los desfavorecidos que se hallaban atrapados en el sistema judicial. Luego descubrió que tenía cáncer de mama y la mastectomía, la quimioterapia y varias operaciones reconstructivas de cirugía estética la llevaron a la comprensión de lo deplorables que eran los servicios de apoyo para los enfermos de cáncer, sus familiares y sus amigos.

Así fue como Vicky comenzó a trabajar como voluntaria en varias organizaciones, como Reach for Recovery, entre otras. Pero aun esas instituciones le parecieron inadecuadas. Tenía la difusa idea de poner en marcha un tipo de centro completamente diferente. Y fue entonces cuando conoció a Treya.

Treya y Vicky estuvieron horas, semanas e incluso meses — de hecho, transcurrieron dos años— hablando del tipo de centro de apoyo que querían crear. Entrevistaron a decenas y decenas de médicos, pacientes, enfermeras y personas de apoyo mientras rezaban al «ángel de la CSC» para que les echara una mano. Inicialmente, se les unió Shannon McGowan, otra paciente de cáncer que había trabajado con Harold Benjamin en la creación de la Wellness Community de Santa Monica, un centro pionero en ofrecer servicios gratuitos de apoyo para los enfermos de cáncer y sus familias. Fue allí donde Kristen llevó a Treya cuando estuvimos en casa de Kati en Los Ángeles entre el segundo y el tercer tratamiento de quimioterapia.

En octubre de 1985, Vicky, Shannon, Treya y yo visitamos la Wellness Community. Se trataba de decidir si abríamos una filial en San Francisco o si creábamos un centro totalmente independiente. Aunque Harold y su trabajo nos impresionaron mucho, Vicky y

Treya sintieron que quizás sería más útil un enfoque diferente. Y este planteamiento estaba *directamente* relacionado con la cuestión del ser o del hacer. Todo salió finalmente durante una charla con Naomi Remen, una terapeuta clínica que trabajaba en Sausalito.

Nuestra conversación con Naomi fue muy estimulante. Perdí completamente la noción del tiempo y llegué tarde a la siguiente cita —algo que ahora constituye un verdadero problema porque la diabetes me obliga a respetar estrictamente los horarios de las comidas—. Naomi dijo que conectaba muy bien con Vicky y conmigo pero que, cuando recibió el material de la Wellness Community, le pareció que faltaba algo, que había algo que no armonizaba con nosotras.

Le dije que éramos conscientes de ello, del enfoque diferente que teníamos respecto al de Harold. Sentíamos que nuestro planteamiento era más femenino y no insistía tanto en luchar contra el cáncer o en liberarse de él como en la calidad de vida del paciente a lo largo de todo el proceso. En nuestra opinión, el principal inconveniente del programa de Harold era que los participantes podían sentirse culpables o fracasados si no resultaban vencedores en esa lucha contra el cáncer. Cuando Vicky mostró ese material a sus amigos — todos ellos afectados de un cáncer recurrente y metastático— en un retiro de Stephen Levine, los comentarios generales fueron del estilo de: «No me gusta demasiado el tono de este trabajo», «¿Me aceptarían si mi cáncer no desapareciera?», «¿Encajaría también aquí en el caso de que aceptara mi cáncer y no luchara en contra de él?». En opinión de Naomi, ese tipo de trabajo la dejaba con la sensación de que la enfermedad era algo malo, algo contra lo que había que luchar y que el hecho de no ganar tal combate significaba perderlo. Desde su punto de vista, la enfermedad —y ella

padecía la enfermedad de Crohn— es algo con lo que hay que convivir y de lo que hay que aprender.

Desde luego, como paciente, yo me había dado cuenta de que aunque suele considerarse al cáncer como una enfermedad crónica —lo cual es buena prueba sobre la confusión respecto a cuándo o cómo puedes decir que alguien está curado—, las personas que no son médicos ni pacientes quieren oírte decir que estás curada; no quieren oír hablar para nada de la cautela y el cuidado con el que los médicos te dicen que «por ahora no parece haber ningún indicio del cáncer, que los análisis parecen estar limpios pero que, ya se sabe: con el cáncer uno nunca puede estar seguro». Todos quieren escuchar que el cáncer está curado, que lo has dejado atrás, que ya te encuentras bien y que pueden volver a sus vidas despreocupándose de ti porque el monstruo ya no está agazapado acechando detrás de los arbustos a la vuelta de la esquina. Es precisamente en este punto donde radica gran parte de la diferencia que existe entre el enfoque de Harold y nuestro punto de vista como ex-pacientes que saben lo delicada que puede ser esta enfermedad. Esta diferencia de actitud, a fin de cuentas, fue la que terminó decidiéndonos a abrir un centro totalmente independiente aunque le deseáramos a Harold lo mejor del mundo.

La conversación con Naomi despertó también otros pensamientos de los que no me di cuenta en ese momento. Resultaba chocante verla tan guapa, tan activa y tan saludable —aun sabiendo que padecía una enfermedad grave— trabajando los lunes por la tarde en un grupo de mujeres que padecían cáncer de mama en el que yo también participaba. La verdad es que yo había dudado mucho a la hora de comprometerme a trabajar con pacientes de cáncer, en parte porque eso me recordaría constantemente el futuro probable

que acecha a todos los enfermos de cáncer y también por el simple temor a tener la enfermedad siempre delante y demasiado presente en mis pensamientos.

Pronto me di cuenta de que el miedo se debía a que estaba dejando que la enfermedad y sus espantosas consecuencias eclipsaran al ser humano que tenía enfrente de mí; lo vi claro una tarde en la última sesión de grupo. Ante todo, por encima de todo, se trataba de seres humanos. De hecho, a veces pasábamos incluso toda una sesión sin mencionar para nada el cáncer, en cuyo caso permanecía como una mera presencia de relevancia secundaria. Eran personas comprometidas con sus vidas, sus dolores, sus triunfos, sus amores, sus hijos y, sólo accidentalmente, y en ese momento, con el cáncer. Me di cuenta de que mis dudas se derivaban del hecho de pensar que trabajaría con enfermos de cáncer que también eran seres humanos, y no con seres humanos que accidentalmente estaban enfermos de cáncer. Supongo que eso forma parte de mi propia evolución respecto a la enfermedad, de la que me iba alejando gradualmente y paso a paso en la misma medida en que regresaba a mi propia vida. Quiero trabajar con gente que avance hacia la vida aun en medio del cáncer. Una vez más, todo parece gravitar sobre el mismo tema: poder *ser* con el cáncer mientras intentas *hacer* algo al respecto, por muy importante que esto sea; ser capaz de estar con personas que padecen cáncer y no con una colección de cuerpos que deben ser reparados.

Ese cambio de perspectiva terminó manifestándose por primera vez de manera espectacular un día de principios de verano, a última hora de la noche. Habíamos ido de visita a Tahoe y Treya no podía dormir. Entonces, todas las piezas encajaron de golpe. Treya

estaba excitada con el descubrimiento. ¡Según ella, ese era su tan anhelado daimón! No nació de golpe pero, en cualquier caso, se presentó estruendosamente con una voz diferente, una voz que Treya había estado reprimiendo durante demasiado tiempo.

Fue hace algún tiempo en Tahoe. Estaba tumbada en la cama incapaz de dormir, y por la ventana se divisaba el reflejo plateado y bruñado de la luz de la luna sobre el lago, enmarcado por las sombras de los pinos que rodean la casa y la silueta oscura de las montañas de Desolation Wildemess¹ (¡qué nombre tan lúgubre para un lugar tan hermoso!).

Imágenes de cristal, rojo oscuro, blanco iridiscente y azul cobalto flotaban en mi cabeza. Estaba tan excitada que sencillamente no podía dormir. ¿Acaso era por el té que me acababa de tomar? Tal vez. Pero, en cualquier caso, eso no era todo, estaba ocurriendo algo más, algo se había movido en mi interior y parecía comenzar a despabilarse. Cristales, luces, formas, siluetas y líneas que encajan unas con otras. Contemplo una visión que surge de la nada y observo cómo va cobrando forma en este mundo de imágenes. ¡Qué emocionante! Ahí estaba yo, tumbada y plenamente consciente de la energía que fluía por mi cuerpo. ¿Qué es esto? ¿Es esto lo que tengo que hacer o, al menos, una parte importante de ello? ¿Es esta la pieza clave que me faltaba? ¿Un fragmento de mi ser que había perdido?

Creo que sí. Había descubierto una pieza crucial que me faltaba durante todos estos años: *la mujer que trabaja con las manos*; la artista, la artesana, la creadora, no la activa ni la sabia sino la creadora, la creadora de cosas bellas que disfruta tanto del proceso como del producto final.

Al día siguiente me sentía como si hubiera recibido un regalo divino, como si hubiera comprendido algo

extraordinariamente importante para mí y para mi futuro. Recordé entonces que cuando más comprometida y emocionada me hallaba con mi trabajo había sido cuando creaba, cuando estaba haciendo algo... trazando un mapa de ricas texturas para mi proyecto de fin de carrera en cartografía... haciendo vibrantes dibujos a pluma en lona... fabricando velas y macetas en Findhorn... creando hermosas formas a partir de la nada... enhebrando palabras en notas escritas, diarios que no había mostrado a nadie... En esas ocasiones me hallaba tan embebida en lo que hacía que perdía la noción del tiempo y me encontraba en una especie de estado meditativo de concentración absoluta y total olvido de mí misma.

Al día siguiente, empecé a sentir que había redescubierto una parte importante de mí misma, que tal vez *mi* camino estuviera emergiendo del subsuelo a través de la espesa maraña de los deseos y anhelos que me hacían adoptar los valores culturales masculinos que destacan la importancia de la vida de la mente. La universidad subrayaba el valor del conocimiento, los hechos, el contenido, el pensamiento y el análisis, y todo eso se me daba bien; era una forma de destacar, de conseguir la atención y el reconocimiento de los demás. ¿Qué otra cosa si no? Así que me había dedicado a seguir ese camino, tan bien asfaltado y tan bien señalizado.

Pero lo cierto es que nunca me gustó mucho. ¿Por qué no había seguido estudiando, por qué no me saqué el doctorado y comencé a dar clases en alguna parte? No es que no hubiera pensado en ello pero algo dentro de mí me alejaba de ese camino. Tenía la capacidad pero me faltaron las ganas. Y, sin embargo, me critiqué a mí misma por no seguir, creí que era débil, acepté las críticas de que estaba trivializando mi vida por no dedicarme a terminar una carrera.

¹ Desierto de Desolación. (*N. del T.*)

Pero ahora sé que la razón por la que me desagradaba ese camino trillado era porque mi daimón no es tanto conocedor o activo como creador. Tal vez la razón por la que me sentí tan feliz en Findhorn tuviera más que ver de lo que yo pensaba con el tiempo que pasé en el taller de fabricación de velas y en el de cerámica. Desde pequeña siempre me había gustado fabricar cosas pero había terminado adoptando la opinión prevalente de que esa actividad era frívola, superficial e inútil, y de que si bien podía servir como afición o hobby no era un verdadero trabajo. Pero, al hacerlo así, sofoqué una gran fuente de alegría, de energía vital y de vitalidad. ¡Bueno. Se acabó todo eso!

¿Cuáles son las cosas que más me atraen?; todo lo que he descubierto accidentalmente, lo que ha salido espontáneamente de mí, por así decirlo, lo que no he planificado ni descubierto mediante el pensamiento. ¡Hasta me pone nerviosa escribir sobre estas cosas! Una de ellas es la cerámica hecha a mano, el tipo de cosas que hacía en Findhorn. Resulta algo emocionante, absorbente y muy gratificante. Pienso en formas, diseños y volúmenes inspirados en el arte o en el mundo natural, y me veo acudiendo a exposiciones mirando, valorando y aprendiendo nuevos enfoques: resulta algo muy estimulante, muy vivificante y muy emocionante. Siempre me ha gustado la artesanía, siempre he disfrutado haciendo cosas con las manos. Creo que eso me sacará de mi cabeza, del mundo de las ideas y me hará vivir más plenamente en el mundo exterior.

Me gustaría dedicarme a hacer vidrieras, algo que siempre he querido hacer pero que durante años he dejado de lado por considerarlo una actividad trivial. ¡Mientras escribo todo esto puedo sentir a la artista que llevo dentro pujando

por salir! Quiero retomar aquellos dibujos geométricos espontáneos que comenzaban como simples garabatos y terminaban convirtiéndose en verdaderos cuadros; quiero saber si servirían como base para las vidrieras. ¿Y recuerdas todos los diseños de encaje que solías crear? También fue algo que surgió espontáneamente sin seguir las enseñanzas ni las indicaciones de nadie.

Otra cosa que quiero hacer es escribir, tejer palabras, un amor de juventud que terminó ahogado, pura y simplemente, por el miedo. Escribir sigue siendo una de las cosas que más miedo me da. Es como si fuera una actividad pública que revelara la actividad interna de mi mente y de mi alma, y temo que me consideren superficial, infantil y aburrida. Pero, aunque no piense en publicarlo, estoy decidida a terminar este libro. Quiero volver a disfrutar con las palabras, quiero recrearme en su belleza, su poder y su capacidad de conmover. Recuerdo con mucha claridad el artículo que escribí en el instituto sobre las sensaciones que experimentaba cuando me quedaba leyendo en la cama hasta bien entrada la noche. En ese artículo describía mis sentimientos, el suave calor de la bombilla, los insectos que llegaban atraídos por la luz, la sensación de las sábanas sobre mis piernas, los sonidos que rompían el silencio de altas horas de la noche y el ligero sonido de las hojas y el crujido del lomo del libro al pasar las páginas. Recuerdo particularmente lo mucho que me gustaban ciertos giros, especialmente cuando leía a Lawrence Durrell. Copiaba frases cortas, incluso palabras sueltas que me gustaban en las tapas del libro y las iba degustando una tras otra con la misma fruición que cuando saboreaba un caramelo.

Otra cosa que siempre me ha gustado es trabajar con grupos, como hacía en Findhorn. Pero no creo que me

gustara regresar a la facultad y estudiar más teorías. Lo que realmente me interesa —y esto, supongo, es algo muy femenino— son los planteamientos prácticos que ayudan a la gente. Cáncer Support Community. ¡Eso es!

¿Cómo perdí el contacto con todas estas cosas que surgían espontáneamente sin planificarlas? ¿Dónde fueron a parar todos esos placeres? Lo ignoro. Pero, sea lo que fuere, parece que todo regresa nuevamente. El sencillo deleite de ser y de crear y no de saber y hacer. ¡Es como volver a casa! ¿A eso se refería Ken cuando dijo que había descubierto su daimón? El mío no es llamativo, no tiene que ver con la mente ni con sus increíbles proezas; pero precisamente de eso se trata. Ahora me doy cuenta de que mi daimón es más sereno, más indefinido, más amable —creo yo— más de segundo plano, más femenino, más invisible, más corporal y más terrenal. ¡Y, sobre todo, más real para mí!

«Eso fue lo que ocurrió anoche» —dijo Treya, al finalizar su relato. Estaba tan emocionada que resultaba contagiosa. Y, sin embargo, lo más curioso era que quienes conocían a Treya se quedaban realmente impresionados con su mente. Realmente, era una de las personas intelectualmente más perspicaces que yo haya conocido: cuando volcaba su mente sobre algo lo estrujaba a fondo. Pero ahora estaba descubriendo que su capacidad de hacer no le resultaba satisfactoria. En su opinión, había estado siguiendo una voz equivocada.

Un tema muy ligado a todo este cambio era la idea —muy «Nueva Era», por cierto— de que somos los causantes de nuestras propias enfermedades, de que son nuestros propios pensamientos los que crean nuestras enfermedades como una especie de lección —o de megalección, más bien— que debemos aprender (en lugar de limitarnos a aprender de las enfermedades, sean cual fueren sus

causas). Esto resurgió nuevamente con la diabetes de Treya, quien se sentía sencillamente agredida por aquellos que se le acercaban bienintencionadamente tratando de ayudarla a descubrir por qué se había provocado a sí misma dicha enfermedad. Pero todas estas razones —sobre las que volveré en el próximo capítulo— son unilaterales, parciales y peligrosas, un enfoque que Treya consideraba demasiado masculino, controlador, agresivo y violento. Y, de hecho, en poco tiempo ella se convertiría en una especie de portavoz nacional de una visión más compasiva de la enfermedad. ¿Que cómo lo sé? Por la única prueba académica realmente incuestionable: el programa «The Oprah Winfrey Show» la llamó y le pidió que apareciera en un coloquio junto a Bemie Siegel.

De nuevo vuelvo a plantearme si he provocado o no mi(s) enfermedad(es). La persona que teoriza, o sobre la que se teoriza, suele considerar esta cuestión a la luz del reproche. «¿Qué he hecho yo para merecer esto?»; «¿Por qué yo?»; «¿Qué he hecho mal para que me pase esto?»; «No me extraña que tenga cáncer. Yo misma me lo he causado».

A veces yo también he utilizado esa «lógica» u otros lo han hecho conmigo. La utilicé, por ejemplo, con mi madre cuando tuvo cáncer hace dieciocho años; y me imagino que ella también se sintió —y no sin motivo— agredida. Sin embargo, aunque crea que existe un atisbo de verdad en la idea de que algo que he hecho alguna vez, o ciertos hábitos de comportamiento, o ciertas maneras de relacionarme con el mundo o de manejar el estrés pueden haber contribuido a que contraiga cáncer y diabetes, no creo que ese sea, en modo alguno, el mejor encuadre general para comprender nada. Por el contrario, considero que se trata de una simple reacción ante el deseo humano natural de encontrar causas sencillas y comprensibles a enfermedades que asustan; una mera reacción de defensa natural ante el miedo a lo desconocido.

En realidad, creo que la enfermedad tiene muchas causas —genética, hereditaria, alimenticia, medioambiental, estilo de vida, personalidad, etcétera—. Pero de eso a decir que una sola de esas facetas es la causante definitiva de la enfermedad, que la personalidad, por ejemplo, por sí sola provoca la enfermedad, media un abismo. En tal caso, estamos dejando de alto el hecho de que aunque podamos controlar ciertas respuestas, jamás podremos controlar todo lo que nos ocurre... La ilusión de tenerlo todo bajo control, la creencia de que podemos controlar todo lo que nos ocurre es, en el fondo, una idea muy destructiva y muy agresiva.

El verdadero problema, sin embargo, es otro muy distinto, y tiene que ver con la culpa. Si alguien piensa que, de algún modo, es el causante del cáncer que padece, se sentirá necesariamente culpable, equivocado o malo, y la misma culpabilidad se convertirá entonces en un problema adicional que puede incluso llegar a interferir con la superación de la enfermedad y con el avance hacia la salud y la mejora de su calidad de vida. Por eso es un tema tan delicado, por eso hay que tratarlo con tanta sensibilidad, por eso es tan importante ser cauteloso y no imputar motivos inconscientes o subconscientes a los demás. ¡Cuando alguien teoriza sobre mí a ese nivel me hace sentir violada e impotente! ¡Todos sabemos lo frustrante que puede resultar sentirse acusado injustamente por otra persona de actuar según motivaciones inconscientes y que luego interpreten tus réplicas como una simple resistencia que no hace sino demostrar su acusación! Esta es, a fin de cuentas, la más cruel de todas las psicologías.

Bastante tiene alguien con su dolencia como para tener que afrontar además la tensión adicional de ser el causante psicológico de su enfermedad. Hay que respetar las

necesidades y hay que tener en cuenta los límites. No es que ignore, con todo este alegato, el valor de una sana confrontación en el momento adecuado, porque ciertamente creo en ello. Lo que rechazo de plano es que la gente teorice sobre mí y no se moleste siquiera en preguntarme qué es lo que pienso de mí misma y de mi enfermedad. No me gusta que alguien me diga: «Fulanito dice que el resentimiento provoca el cáncer», especialmente si me lo dice de tal forma que suena como si creyera que esa fuera la causa de mi cáncer o que «la diabetes es una consecuencia de la falta de amor». ¿Quién sabe realmente cómo son las cosas? No me molesta que me digan: «Fulanito dice que el resentimiento provoca cáncer. ¿Qué es lo que opinas tú al respecto? ¿Qué es lo que te parece a ti?».

Creo que podemos utilizar las crisis de nuestras vidas para curar. Y lo creo de manera absoluta. Sé que en ciertos momentos de mi vida he sentido resentimiento y, aunque ignoro el papel que desempeñó ese resentimiento en el desarrollo de mi cáncer, creo que puede resultar muy provechoso darme cuenta de esa posibilidad y decidir utilizar la crisis para curarme de ese sentimiento, para practicar el perdón y para desarrollar la compasión.

Quizás pudiera resumir todo lo anterior del siguiente modo:

He tenido cáncer. Y me siento mal por ello, por la amenaza que supone para mi vida, por la cirugía y por todos los tratamientos que he tenido que soportar. Ha sido aterrador. Me he sentido culpable por contraer cáncer y me he preguntado a mí misma qué es lo que he hecho mal para dañarme de ese modo, pero también me doy cuenta de que he sido cruel conmigo misma al hacerme algunas de esas preguntas. No es necesario que tú también seas cruel

conmigo. Necesito que me comprendas, que seas amable y que me ayudes a resolver todas las dificultades que me abrumen. En modo alguno necesito que teorices sobre mí a mis espaldas. Lo que necesito es que me preguntes, no que me digas cómo son las cosas; necesito que intentes comprender lo que se siente, aunque sólo sea un poco, que te pongas en mi lugar y espero que me trates con más amabilidad de la que yo, en ocasiones, me trato a mí misma.

En Marzo, Treya y yo fuimos a la Joslin Clinic de Boston, famosa por su tratamiento de la diabetes, en un intento de afrontar mejor la enfermedad. Lo combinamos con una visita de negocios a Shambhala, lo cual significaba ver a Sam.

¡Sammy! ¿Qué encantador! Es un brillante hombre de negocios y, al mismo tiempo, muy cariñoso y muy abierto. Me gusta mucho la relación tan amorosa que existe entre Sam y Ken y cómo bromean de continuo. En la oficina de Shambhala leyeron algunos informes recientes de los libros de Ken: están teniendo un gran éxito, y no sólo en los Estados Unidos. Sam dijo que en Japón gusta mucho porque lo consideran «Nueva Era—, ¡cosa que le saca de sus casillas! En Alemania es un verdadero éxito editorial en los círculos oficiales, un gran fenómeno académico. También bromeamos sobre los *wilherianos* que terminan degenerando en salvajes². Todo el mundo comentó lo cambiado que estaba Ken, menos irónico, menos distante, menos arrogante, más próximo y más cariñoso?

Comimos con Emily Hilburn Sell, la editora de Shambhala. Me gustó mucho y me pareció una persona muy sensata. Le hablé del libro en el que estaba trabajando —cáncer, psicoterapia y espiritualidad— y le pregunté si lo

editaría. ¡Me dijo que le encantaría, con lo cual estoy más animada todavía a llevar a buen término este proyecto!

Ese mismo día estuvimos en la Sección Infantil de la Joslin Diabetes Clinic, esperando a la enfermera jefe, había un gran tablón de anuncios repleto de artículos de periódico, avisos, carteles y dibujos hechos por niños. Un pie de foto decía: «Para un niño de diez años la vida es Andar en la Cuerda Floja». Había una cita de un crío de diez años en letras muy grandes que decía que la mayoría de los niños, al saber que tienen diabetes, se enfadan y no quieren saber nada sobre el tema. Junto a esas palabras se hallaba un recorte de periódico con la fotografía de un niño diabético mirándote directamente a los ojos que decía: «¿Conoces a alguien que quiera a un niño diabético?». También había otro recorte sobre otro niño enfermo de cuatro años y un cartel sobre ayudar a los niños a superar su miedo a los hospitales. Los ojos se me anegaron de lágrimas. ¡Pobre niños: tan pequeños y lo que tenían que sobrellevar! Me pareció algo terriblemente triste. Había varios dibujos de un tal Dr. Brink, pero uno de ellos en particular me llegó especialmente al alma. Decía: «El Dr. Brink y la diabetes son como... » y debajo había pintado un fresco, un postre de plátano y galletas de chocolate (todas las cosas, obviamente, que al joven pintor debían gustarle y que ya no podía comer. Eligió esos platos prohibidos para salirse, de una manera simbólica, con la suya).

Al día siguiente, Domingo de Resurrección en la Iglesia de la Trinidad, construida en 1834, un edificio que data de 1795. Es una iglesia preciosa, con arcos románicos, adornos de pan de oro en el interior y colores cálidos —verde oscuro y terracota rojiza—. La iglesia estaba abarrotada. Al entrar vimos varias mesas cubiertas de geranios y luego nos

enteramos que ese día es costumbre dar un geranio a cada niño de la congregación. Me sorprendió un poco, y me recordó que este es un país fundamentalmente cristiano cuando ni siquiera era consciente de haberlo olvidado. Todo el mundo parecía vestido con sus mejores galas. Cuando fuimos a la iglesia, nos pareció que esa mañana la chaqueta y la corbata eran requisito indispensable para pasear: la indumentaria preceptiva en Boston ese Domingo de Pascua resultaba francamente elegante.

Nos apretujamos entre todos esos trajes, chaquetas y sombreros y por fin llegamos a un lugar destacado, ubicado por encima del altar y detrás de uno de los trompetistas que anunciaban el triunfo de la Pascua. Desde allí podíamos ver una masa de cabezas grises, castañas, rubias, calvas, cubiertas, descubiertas y algunas sumamente frágiles. El oro que relucía a nuestro alrededor, los inmensos arcos que se elevaban por encima nuestro y los preciosos crucifijos que se hallaban suspendidos sobre el altar central ubicado ante nosotros constituía un recordatorio perfecto de nuestra condición de hijos e hijas de Dios.

Me gustó el sermón. Fue muy breve y culto, con referencias al *Ulises* de Joyce y a la Biblia: buena papeleta para los episcopalistas... El oficiante habló del sufrimiento del mundo, de la antigua creencia de que los que sufren habrán hecho algo para merecer ese sufrimiento, y luego preguntó: «¿No podríamos abandonar esa vieja superstición de que los que sufren merecen lo que les pasa? Cada noche, dos terceras partes de la humanidad van a dormir mal vestidos, mal alojados y mal alimentados». Luego comentó que el sufrimiento de Jesús era una mera consecuencia de su condición humana. Era la primera vez que escuchaba tal descripción: como fruto de la condición humana y no de su

santa misión. Después también subrayó la necesidad de encontrar sentido a la vida y rezó para que lo encontráramos tanto en lo divino como en lo humano. Dios sabe lo mucho que eso significa para mí, siempre estoy sedienta de significado.

Al escuchar eso, sentí que se había producido un cambio. La palabra «significado» tenía ahora para mí un sentido completamente diferente: ya no me hacía sentir infeliz, insatisfecha, inquieta y con una sensación de buscar todavía un sentido a la vida. Creo que cada vez soy más condescendiente conmigo misma, más amable con la vida y con el ser humano. Eso forma parte de ese avance hacia la sabiduría del que le hablaba a Ken. Pero, a veces, cuando hablo a los demás de los cambios que creo que se están produciendo en mi interior, tengo ciertas dudas al respecto. ¿Será realmente así o sólo quiero que sea así? ¿Acaso estoy afirmando un deseo que todavía no es cierto? En cualquier caso, cuando hablo o escribo de las cosas que antes me preocupaban —o que todavía siguen preocupándome— ya no lo hago con la carga de amargura y de queja de antaño. No intento convencer a nadie de mi evolución; soy la misma persona intratable, quejumbrosa y autocompasiva de antes, pero ahora mis protestas me aburren y ya no pongo el corazón en ellas. Entonces es cuando realmente comienzo a creer que estoy avanzando.

Luego, fuimos a la Iglesia Oíd South, en la que las distintas familias se congregan en palcos separados por altos tabiques. ¿Por qué el protestantismo subraya la experiencia privada entre el hombre y Dios y no hace el mismo hincapié en la experiencia colectiva? ¿Qué diferencia entre esta iglesia y la Iglesia de la Trinidad, en la que puedes ver reunidos a todos los feligreses. El pastor nos preguntó lo que

deseábamos y luego nos mostró el palco que antaño ocupaba el gobernador —cuando Massachusetts se hallaba todavía bajo la soberanía de Inglaterra—, y nos dijo que la Reina Isabel se había sentado en ese mismo lugar agregando que probablemente también se sentaría ahí Dukakis cuando viniera. ¿Pero de quién estaba hablando? ¿Tal vez se refiriese al gobernador actual?

Después vagamos por el jardín rodeado por un alto muro de ladrillo con placas que recordaban a George Washington, al hombre que puso las campanas que utilizó Paul Revere³, y a alguien que en 1798 demostró, para gran satisfacción de cuantos pudieron contemplarle, que podía volar lanzándose desde lo alto la torre del campanario. Ken bromeó diciendo que «deberían haber puesto la placa aquí, en el suelo, donde todavía puede verse una mancha rojiza». Bajo el sol de primavera, los muros de ladrillo resplandecían a nuestro alrededor y, en algún que otro rincón, el espeso manto de la hiedra y las ramas que se entrelazaban daba la apariencia de que era la misma luz del sol la que se entretejía delicadamente. Todo parecía bendito y aún hoy sigue pareciéndomelo con sólo pensar en ello.

2 de Junio. Hemos vuelto a San Francisco y los médicos han decidido quitarle la cánula. ¡Bandera verde! ¡Aleluya! Eso significa que creen que la probabilidad de recurrencia es ya lo bastante reducida como para no necesitarla. Estamos contentísimos. Después de que se lo quiten, vamos a la ciudad a celebrarlo a lo grande. ¡Al cuerno la diabetes! Treya está viva, espléndida y radiante. Y, por

primera vez en mucho tiempo, siento que puedo respirar, respirar plenamente.

Exactamente dos semanas después, Treya descubrió un bultito en el pecho. La biopsia, lamentablemente, fue inequívoca: cáncer.

³ Patriota y orfebre americano, famoso por haber cabalgado la noche del 18 de abril de 1775 para advertir a los colonos de Massachusetts de la llegada de las tropas británicas, tocando una vez las campanas si llegaban por tierra y dos si lo hacían por mar. (*N. del T.*)

ESTRELLA

Las mañana en que Treya descubrió el tumor yo estaba en la cama junto a ella. «Mira cariño. Aquí» —dijo, mostrándome un bulto pequeño y duro como una piedra en su axila derecha.

Y serenamente agregó: —Es muy probable que sea cáncer.

—Me lo imagino —respondí.

¿Qué otra cosa podía ser? Y, lo que es más grave, una recurrencia a estas alturas sería sumamente peligrosa porque supondría, entre otras cosas, una probabilidad muy elevada de metástasis en los huesos, el cerebro o los pulmones. Y eso era algo que ninguno de los dos ignorábamos.

Pero lo que más me sorprendió en ese momento, lo que siguió sorprendiéndome durante los días, semanas e incluso meses siguientes, fue la serena reacción de Treya, ya que no se alarmó, ni manifestó miedo o ira ni derramó siquiera una sola lágrima. Para Treya, el llanto *siempre* había sido una manifestación involuntaria y, si algo iba mal, sus lágrimas eran las primeras en revelarlo. Pero en este caso no hubo lágrimas. Y no es porque estuviera resignada o abatida. Treya estaba realmente en paz consigo misma y con la situación y parecía relajada y sincera; parecía tomarse las cosas tal como son, sin escaparse, sin juzgarlas, sin aferrarse a ellas y sin rechazarlas. Parecía, en definitiva, inquebrantablemente ecuánime. Yo mismo hubiera dudado de ella de no haberla observado en persona y muy atentamente durante un largo período de tiempo. Era algo incuestionable. Y no sólo para mí.

Algo había cambiado definitivamente. La propia Treya lo describía como la culminación de esa transformación interior que la había llevado del hacer al ser, del saber al crear, de la obsesión a la

confianza, de lo masculino a lo femenino y, sobre todo, de controlar a aceptar. Todo parecía coincidir de manera muy, muy concreta.

En los tres últimos meses Treya había cambiado mucho y expresaba abiertamente su gratitud porque la recurrencia le ofrecía una oportunidad única para constatar la profundidad de ese cambio: sentía que Terry había muerto y que había nacido un nuevo ser, Treya. Ella misma lo describía como un renacimiento. Y Treya no era nada proclive a la exageración.

¿Que cómo me siento ahora mismo? Me encuentro muy bien. Anoche tuve una clase de sufi preciosa; me gusta esa práctica y quisiera continuarla. Ken y yo nos marchamos de viaje en coche por la costa y pasaremos la noche donde mejor nos parezca. Me parece estupendo.

Y eso que ayer mismo por la tarde hablé con Peter Richards y me comunicó que tenía una nueva recurrencia. Creo que lo llaman fracaso del tratamiento. Suena tan fuerte y tan inquietante... Me siento bien pero, al mismo tiempo, algo me dice en voz baja, suave pero persistentemente, que debería preocuparme: «¿Por qué te lo tomas con tanta calma? ¿No será una negación? ¿Acaso ignoras que es muy probable que te aguarden cosas terribles?». Creo que esa voz procede de esa parte mía que se puso como loca la primera vez que se enteró de que tenía cáncer, la misma voz ignorante que me despertaba entonces en plena noche medio muerta de miedo. Por aquel tiempo sabía tan poco al respecto que sólo podía imaginar cosas terribles en las que la «c» mayúscula del *Cáncer* significaba indefectiblemente la evidencia de la muerte. Esa misma voz había sintonizado con los ecos de la melodía de las creencias sobre esta enfermedad y no dejaba de susurrarme acordes siniestros al oído.

Ahora sé mucho más sobre el cáncer. He leído muchas cosas sobre él y sobre lo terribles que pueden llegar a

ser sus tratamientos; narraciones terroríficas como *A mortal condition* y *Life and death on 10 West*, llenas de escenas que solían provocarme pesadillas. Pero ahora todas esas imágenes son bastante más desvaídas y han dejado de aterrarme.

Cuando descubrí el bulto mi respiración se entrecortó, pero no me asusté aunque comprendí lo que significaba. No me entró pánico, ni lloré ni sentí que estuviera reprimiendo las lágrimas sino que fue más bien una reacción del tipo: «¿Pero cómo? ¿Otra vez lo mismo?».

Por supuesto, tuve que acudir a la consulta de Peter para someterme a un examen, pero lo pasé bien: los dos estábamos de muy buen humor y nos reímos mucho con las fotos que tomamos de mi calvicie. Al día siguiente me extirpó el tumor mientras Ken y Vicky esperaban y me contó la historia de un médico que finalmente se había casado con una mujer con la que llevaba saliendo durante mucho tiempo después de que ella le planteara un ultimátum entre casarse o dejarlo estar.

Ken es maravilloso; dice que lo afrontaremos juntos. Me siento en paz con todo. Si este es mi karma lo aceptaré porque de nada sirve negar lo evidente y es inútil angustiarse pensando en un futuro aterrador. Si esta es mi vida tendré que aceptarla tal como es y tratar de vivirla lo mejor posible. Por ahora me siento estupendamente, cuido mi dieta, hago ejercicio regularmente y de nuevo me siento llena de energía e ilusionada con la vida.

Esta noche, durante la meditación, me he dado cuenta de que ya no estoy evitando las relaciones, de que ya no me resisto a la vida y a todo lo que significa, sino que me abro plenamente a ella. Ahora asumo riesgos y estoy más confiada. He dejado de utilizar la agudeza mental para justificar mis defensas y mis intentos de fuga. Me dejo llevar

por la intuición —esa sensación visceral de que algo está bien— y me alejo de las cosas que me parecen mal aunque tenga razones para justificarlas. Disfruto plenamente de la vida y la experiencia. He dejado de probar y de rechazar y, en su lugar, me dedico a abrir, incluir y abrazar, todas ellas cualidades específicamente femeninas. He dejado de intentar ser un hombre y gozo de convertirme en una mujer.

De repente todo cobró sentido. Renunciar a tratar de ser un hombre, dejar de llamarme Terry y convertirme en Treya, Treya Wilber; renunciar al papel de primogénito. Esa noche tuve un sueño, un sueño muy conmovedor, del que sólo recuerdo una frase: «Hola, me llamo Treya».

A la mañana siguiente, Terry me pidió que, a partir de ese momento, la llamara «Treya». Así lo hice: Treya, Treya, Treya. Parecía tan tranquila, tan abierta y tan tolerante, que no pudimos dejar de preguntarnos si no estará reprimiendo algo. Pero eso, como sabría más adelante, hubiera sido subestimar a Treya porque realmente había experimentado un cambio muy, muy profundo.

Es una afortunada sincronicidad que el disquete en el que he estado grabando mis escritos durante los últimos seis meses esté lleno y retome la escritura con uno nuevo. De este modo será como si, después de esta recurrencia, iniciara una nueva vida, con un nuevo clima y con un disquete en blanco.

Siento como si fuera un nuevo comienzo, un renacimiento por así decirlo. He experimentado un cambio profundo y radical. Resulta fácil pensar que no te asustarás ante lo que todavía no ha ocurrido ni esperas siquiera que ocurra, pero nunca puedes estar realmente seguro de cómo reaccionarás hasta que las cosas no se presentan. Sólo entonces sabes realmente si tienes miedo o no.

Pero esta vez no estoy asustada. Claro que todavía hay partes de mí que sí lo están, a fin de cuentas sigo siendo un ser humano. Todavía quedan unos cuantos payasos asustados, pero son meras comparsas que sólo desempeñan el papel de personajes secundarios. ¡Y bien pueden dar las gracias por tener ese trabajo!

Sin esta recurrencia nunca me hubiera dado cuenta de que se había producido un cambio en mi interior. Y cuando digo que estoy agradecida por la recurrencia lo digo en serio. Ha ocurrido algo realmente extraordinario porque la gran carga de miedo que había estado acarreado se ha disipado, silenciosamente, en algún momento de la noche, sin saber exactamente cómo ni cuándo.

También estoy mucho menos asustada por el futuro y las posibles consecuencias de esta recurrencia que podría conducirme a una de esas inexorables muertes sobre las que tanto he leído. Cuando me adentro por ese camino sigue acechándome el fantasma del miedo pero ahora, al menos, puedo seguir caminando sin que mi corazón se encoja. Entonces actualizo la frase favorita de Ken: «Ser el Testigo del destino en lugar de su víctima». Me limito a permanecer atenta y a observar y una serena y tranquila alegría me embarga y me acompaña. El peso del miedo que he llevado conmigo desde el momento del primer aviso ha desaparecido, ya que del mismo modo en que antes me identificaba con ese sentimiento, ahora también puedo desidentificarme de él.

Y todo esto me resulta sumamente excitante porque lo vivo como una oportunidad única para explorar tratamientos alternativos del cáncer, como una especie de curso de postgraduado en terapias experienciales. Quiero investigar nuevas opciones, desde las terapias metabólicas y la alimentación crudívora baja en grasas hasta la estimulación

del sistema inmunológico, los curanderos psíquicos y la fitoterapia china. He revisado mi vida, he tomado conciencia de lo que me falta y ahora quiero recuperar las cosas que había dejado de lado. Quiero escuchar a mi daimón —*la mujer que trabaja con las manos*—, retomar la meditación y descubrir el componente psicológico de la enfermedad (sea el 20% o lo que fuere). Ya no me da miedo que me critiquen ni sentirme culpable. Ya no deseo tener razón. Ya no quiero defenderme. Sólo me interesa la vida, me interesa muchísimo. Ahora puedo expandirme —como ocurría en mi visión infantil— y mezclarme con el universo.

El único tratamiento que la medicina ortodoxa podía ofrecer a Treya era más radioterapia; tratamiento que ella rechazó de inmediato por la razón evidente de que la recurrencia anterior, los cinco bultos, habían ya demostrado con suficiente claridad que el cáncer era resistente a la radiación. La medicina del hombre blanco ya no tenía más trucos escondidos en la manga y la dejaba por fin libre para explorar cualquier otra alternativa. Terry quizás hubiera seguido escuchando los alegatos de los médicos —ya que, aunque no puedan tratar la dolencia, siguen intentando ofrecer algo tratar la enfermedad—, pero Treya no aceptó.

Así comenzó la etapa más entretenida de nuestro periplo por el demencial mundo de los tratamientos alternativos del cáncer. De nuevo estábamos en la carretera, camino de Los Ángeles, donde íbamos a ver a un competente especialista en la estimulación del sistema inmunológico; y, desde allí, nos desplazamos a Del Mar, donde pasamos toda una semana con la extravagante, fabulosa, chiflada y, en ocasiones, eficaz curandera Chris Habib.

No sabría decir si Chris Habib hizo algo con respecto a la curación real pero, de lo que no me cabe la menor duda, es de que hizo algo extraordinariamente increíblemente: completar la

transformación de Terry en Treya inyectando en ella una dosis irreversible de humor.

Durante los últimos días hemos sido nómadas. Hemos pasado una noche en el quinto piso de un Holiday Inn; las ventanas no podían abrirse y el aire acondicionado no funcionaba, aunque el mobiliario era de lo más lujoso. Otra noche la pasamos en un confortable Mission Inn, de un solo piso y cuya popular cafetería-pastelería siempre estaba abarrotada de familias comiendo tartas y bizcochos. Otra, en un hotel barato con una alfombra cochambrosa en la que podía escucharse a los vecinos de arriba haciendo y deshaciendo las maletas mientras un cartel del cuarto de baño nos recordaba que nos cobrarían todas las toallas que faltaran. Esa misma noche cenamos en un lugar llamado Five Foot, un lujoso lugar, de aspecto europeo, regentado enteramente por chinos. Según Ken, el nombre del establecimiento debía aludir a la altura media de los camareros.¹

Del Mar: ¡qué sitio tan encantador! ¿Cómo puede alguien trabajar en un lugar tan hermoso? Hemos decidido convertir nuestra estancia en unas vacaciones y disfrutar de ella alojándonos en un motel de primera línea de playa. De modo que hemos pasado de los hoteles baratitos a gozar de la vida playera, de las cenas tranquilas y del sueño arrullado por el mecedor susurro del sonido de las olas. Cuando regresamos al hotel después de cenar, mirar escaparates y llenar nuestra diminuta nevera de verduras y pescado fresco, divisamos a lo lejos las figuras alargadas que se recortaban entre los últimos rayos de sol del crepúsculo, mientras grandes hogueras comenzaban a lamer las primeras sombras de la noche allí donde el río se funde con el mar. Percibí

entonces el olor a perritos calientes y malvavisco impregnando el aire tibio del atardecer. Ahora imagino a las mujeres, los maridos y los amantes, iluminados por los rescoldos del fuego, insignificantes ante la inmensidad del firmamento nocturno.

Esta tarde he ido a ver a una curandera. Cuando la sesión concluyó, le extendí un cheque de 375 dólares por una semana de tratamiento, el dinero que más a gusto he pagado hasta ahora por cualquier tratamiento contra el cáncer. Sólo que no me atrevería a contárselo a mis médicos ortodoxos. ¿Preferir un curandero a la radiación? ¡Qué tontería! Pero a mí me parece una decisión muy cuerda y muy vital, una decisión que he tomado con pleno conocimiento de todas las opciones y alternativas de que dispongo. Todo el mundo coincide en que la fe en la eficacia de un tratamiento constituye un factor extraordinariamente importante de la curación, y yo ya no creo que la radiación o la quimioterapia puedan curar mi enfermedad. Esos remedios tuvieron su importancia pero ya han dejado de tenerla.

Ahora quisiera afrontar las cosas de otra manera. Veremos lo que ocurre con la curandera, sin prejuicios de ningún tipo.

A las tres de la tarde, mientras Ken instala nuestro cuartel general, voy al Centro de Salud Holístico y subo las escaleras hasta la recepción. Un atractivo adolescente —de ojos claros y azules, pelo rubio y una agradable franqueza en el rostro— se ofrece a mostrarme el camino. Cruzamos la sala de espera y entramos en la consulta de Chris. Hay un hombre mayor tumbado en la camilla y Chris está trabajando con él. Otras dos personas se hallan también en la sala: el hijo pequeño de Chris y un hombre que, según parece, está aprendiendo de ella. George se sienta y la conversación fluye

¹ *Five Foot*, un metro y cuarenta centímetros aproximadamente. (N. del T.)

fácilmente mientras Chris sigue trabajando. El ambiente es relajado e informal. Bill, el hombre de la camilla, tiene un tumor cerebral inoperable; ha padecido ya otros dos —tratados también por Chris— pero acaba de desarrollar un tercero. Le trajeron la semana pasada en silla de ruedas desde el hospital local. Ahora ya camina y, en los próximos días, Chris le mandará a menudo a por café para nosotras. A veces habla de él como si no estuviera presente y luego entra su hermano y también participa en la conversación. Chris tiene la mano izquierda detrás de la cabeza de Bill, mientras apoya la derecha en la zona parietal; en un determinado momento dice que todavía siente un punto frío y pequeño. Bill le da la razón: él también lo siente. Entonces Chris le amonesta suavemente diciendo: «Tendrías que decirme todas esas cosas. ¿No querrás que lo adivine todo yo?». George me explica que la forma de trabajar de Chris no es típica del Centro, sino exclusivamente suya.

Luego me toca a mí tumbarme en la camilla. George se marcha después de decir que le gustaría conocer a Ken. Tiene muy buena opinión de *Up from Edén* y, en general, de toda su obra. Chris comienza trabajando en mi lado derecho. Siento frescor en la zona del pecho sobre la que apoya su mano derecha. Me dice que preste atención y le diga si realmente siento frío. Después desplaza las manos y siento frescor en las costillas, justo debajo del pecho. Después trabaja durante varios minutos en mi abdomen. «Algo pasa con el páncreas —me dice—. Ah, se me olvidó decírtelo, también tengo diabetes.» «¡Aja!» —responde. Ahí se detiene durante unos veinte minutos, desplazando su mano izquierda hacia el centro, justo debajo del esternón, mientras mantiene su mano derecha sobre las costillas, donde sigo sintiendo frescor. Me comenta que el cáncer lo provoca un virus, y que

éste puede seguir escondido aunque los médicos digan que ya ha desaparecido: dice que ahora está siguiéndole en su desplazamiento a otra zona. Mantiene una mano en el centro del pecho, justo debajo del esternón, mientras la otra sigue sobre las costillas y el páncreas. Siento frescor en una parte y no en la otra. Cuando su mano derecha se desliza al lado izquierdo de mi cuerpo sigo sintiendo algo de frescor sobre el páncreas y recuerdo que mi abuelo murió de cáncer en este órgano.

Luego pone la mano izquierda bajo mi costado derecho y la mano derecha en el lado en que se han producido las recurrencias. «No siento frío ni frescor» —le digo. Al cabo de un rato levanta la mano derecha y la coloca sobre mi prótesis. Le propongo quitármela, pero dice que no es necesario porque, al parecer, su energía puede atravesarla con facilidad. Todo esto, claro está, discurre bajo la atenta mirada de su hijo y del otro hombre.

Chris me dice que a los veintitrés años tuvo un cáncer de mama que, en tres años, se extendió por todo su cuerpo. Me cuenta que eso ocurrió hace ya mucho tiempo y que acudió a todo tipo de médicos y curanderos. Durante una temporada estudió con un bioquímico en Italia al que luego arrestaron por curar a un niño que tenía leucemia. «Te imaginas —me dice— detener a alguien por curar. ¡Como si eso fuera un crimen...!» Al parecer, ese científico creía en métodos inusuales y, apenas la vio, le dijo que ella tenía aptitudes curativas.

Sueña con ir a un país del Tercer Mundo y enseñar su arte curativo. Afirmo que se trata de un método muy preciso y muy fácil de enseñar, aunque obviamente unos tienen más talento que otros. Dice que existen diez niveles para las enfermedades, y que el cáncer es del quinto nivel, mientras

que la diabetes, por su parte, es del cuarto. El caso es que para curar tienes que elevar tus vibraciones hasta el nivel correcto, luego adaptarlas al tipo de cáncer en cuestión y ejercer exactamente la presión adecuada en el cerebro. «Ahora mismo, por ejemplo —dice— estoy ejerciendo unas treinta unidades de presión. Normalmente trabajo entre diez y veinticinco.» Dice que necesita trabajar en un país del Tercer Mundo porque este tipo de cosas no está permitida en los Estados Unidos.

Al día siguiente vuelvo a ver a Chris. Ken se mantendrá al margen hasta el final para que su escepticismo no me agüe la fiesta. Chris me gusta mucho. ¿Qué es lo que me atrae de ella? Hoy me cuenta que ha padecido de cáncer en siete ocasiones (y tres infartos) y que en dos de ellas le diagnosticaron que su caso era terminal. Se casó a los quince años y, cuando tenía treinta, un buen día su marido se presentó diciendo que la dejaba para irse con una secretaria a la que había contratado un mes antes. Eso fue todo, sin mayores explicaciones, y eso que, según ella, las cosas parecían ir bien y no habían tenido grandes problemas hasta ese momento. Por aquel entonces tenían tres hijos y otros dos adoptivos. Al cabo de un mes, me contó, el cáncer invadía todo su cuerpo, pues se le había quedado con el corazón destrozado y con un profundo sentimiento de vacío, ya que no había aprendido a satisfacer sus propias necesidades: su padrastro había abandonado a la familia cuando ella tenía ocho años, y ella, que era la mayor, se hizo cargo de todos, incluida su madre —que había llegado a sufrir diecinueve infartos— y una hermana retrasada, un año menor que ella. Chris había vivido situaciones muy intensas. En cierta ocasión, por ejemplo, su padrastro, que era carpintero, llegó a casa con las tripas colgando —se había, cortado con la sierra

circular— y le dijo a su madre que llamara a una ambulancia. Pero la madre se desmayó y Chris no sólo tuvo que hacer la llamada, sino también ayudar a su padre a acostarse y a sujetarse las entrañas. Para poder curarse de verdad, dice, primero tuvo que aprender a cuidar de sí misma.

Chris dice que perseguirá al virus por todo mi cuerpo, cerciorándose de que no se esconda en ningún otro sitio. Si hay algún virus cuando aplica la energía, la zona se enfría. El frío es su forma de localizar la presencia del virus, y también lo que le mata. «No le gusta el frío» —dice. Así que mientras trabaja sobre mí va desplazando las manos por distintas zonas. A veces me pregunta si siento frío en algún lugar o alguna corriente que se desplace de un sitio a otro; otras dice que siente algo en un sitio concreto y me pregunta si yo también lo siento. Cuando siento frío es más bien un frescor y normalmente no demasiado profundo.

«Eso es bueno —me dice—, es bueno que no sientas un frío intenso ya que, de no ser así, tendríamos mucho trabajo por delante.» Le pregunto si le resulta más difícil trabajar con personas que tengan algunas zonas insensibilizadas a consecuencia de la cirugía o la radiación y responde que no, porque ella sí que puede sentir. Según parece, para que la gente se cure, es importante que pueda sentirlo y verlo y, de ese modo, saber que algo está pasando. Cuando pone la mano sobre alguna zona que estaba fría dice: «No queremos que este virus se esconda en otra parte ¿verdad?».

Mientras me aplica el tratamiento, me pone dos piedras encima: un extraño cristal de fluorita sobre el abdomen y una hermosa piedra metálica y lisa sobre el corazón. No puedo afirmar que me produzcan ninguna sensación clara pero mientras estoy así soy consciente de que

la energía recorre todo mi cuerpo, en especial las piernas y los pies.

Ese día habló mucho —estuvimos solas durante esa sesión— de sus dificultades para ejercer su trabajo en los Estados Unidos. Hace poco, por ejemplo, había recibido la visita de un inspector que se dedicó a fisgar por la consulta en busca de algún instrumento. Al parecer, quería comprobar si lo único que hacía era imponer las manos. Ella le aseguró que eso era todo y le invitó a quedarse, pero él no tenía tiempo de hacerlo. Parece que está sometida a un control muy riguroso.

Una vez, dijo, le trajeron a una niña pequeña que padecía leucemia. Lo habían intentado todo, habían visitado a todos los médicos, habían probado todos los tratamientos y le dijeron que Chris era su última esperanza. Venían con varias maletas repletas de vitaminas, hierbas y alimentos especiales. Chris se echó a reír y les dijo que fueran a buscar una hamburguesa al Mc Donald's de la esquina. Todo el mundo se escandalizó pero la niña estaba encantada. Según dice, la niña se curó a la cuarta sesión. Le gusta trabajar con niños porque son muy maleables y sencillos y con ellos no hay que superar tantas resistencias como con los adultos.

Dice que esta mañana su hijo, de dieciocho años, le ha soltado un discurso. «Mamá —dijo— tienes que vestirme más profesionalmente y cuidar tu lenguaje.» Pero Chris opina que tiene que hacer las cosas a su manera, de modo que lo mismo cuenta un chiste verde que propone una afirmación curativa. «Al fin y al cabo —comenta— la mayor parte del tiempo sólo intento que mis pacientes se tomen la vida más a la ligera. La gente se toma estas cosas demasiado en serio y las bromas resultan sumamente útiles. A lo largo de mi vida he visto tanta enfermedad, tanto sufrimiento y tanta muerte que

ya no puedo seguir tomándomelo en serio. Y esta actitud resulta muy útil para mis pacientes; normalmente son demasiado serios. «¡Ah! —agregó— Y también suelo darles deberes para casa: el próximo día tienes que traerme un chiste.»

¿Por qué me resulta tan adorable? ¿Por qué me gusta tanto? Chris me parece una persona muy sincera con lo que hace y con su deseo de enseñarlo. Me parece absolutamente honesta y nada ambiciosa. Me gusta estar con ella y estoy deseando volver a verla. Tiene mucha energía, una energía intensa, nutricia y maternal. Espero que haya aprendido a cuidar de sí misma; todavía le escucho decir que durante todos estos años en que ha estado dando y cuidando de los demás no sabía darse a sí misma y se hallaba internamente vacía.

Chris Habib era una persona muy especial. Era realmente guapa aunque estaba muy maltratada. En cualquier caso, si te creías lo de los siete ataques de cáncer curados por ella misma, esto último no resultaba muy difícil de comprender. Pero Treya quería que me guardara mis escépticas conclusiones para mí mismo. El ambiente se había enrarecido un tanto entre nosotros —algo infrecuente por aquel entonces— y habíamos llamado a nuestros amigos respectivos contándoles nuestras penas y nuestros enfados. Finalmente lo resolvimos una noche en la que el suave rumor de las olas contrastaba con el entusiasmo de nuestra discusión.

—Mira —empecé— no soy escéptico con respecto a la curación por la fe, en general, ni a la imposición de manos, en particular. Considero que, en ocasiones se trata de fenómenos muy reales. —Treya me interrumpió:

—Conoces tan bien como yo la teoría que hay detrás de ello, la circulación de energía sutil en el cuerpo humano (prana, chi, ki),

la misma energía de la que habla la acupuntura y el kundalini yoga. Y yo creo que hay personas —los llamados curanderos— que pueden manipular a voluntad esas energías en sí mismos y en los demás.

—Yo también lo creo —respondí—. De hecho, esas energías corresponden al nivel dos del modelo que le había resumido a Edith Zundel, el nivel emocional y bioenergético, el nivel que conecta el cuerpo físico, y sus enfermedades, con el nivel mental y con los niveles espiritual. Personalmente, creo que la manipulación de esas energías, mediante el yoga, el ejercicio, la acupuntura o la imposición de manos, por ejemplo, constituye un factor importante y, en ocasiones, hasta crucial en la curación de las enfermedades físicas a causa de la llamada «causalidad descendente», la influencia que los niveles superiores ejercen sobre los niveles inferiores.

—Entonces, ¿por qué eres tan escéptico con respecto a Chris? Tu tono sarcástico expresa muy claramente que la desapruebas.

—No, no es así. En mi opinión, los curanderos o los sanadores psíquicos no siempre comprenden exactamente lo que hacen ni cómo lo hacen. Y a pesar de todo, a veces son muy competentes. Pero al ignorar lo que ocurre tienden a inventar todo tipo de historias o de teorías al respecto. Yo no dudo de que la energía esté ahí ni tampoco niego que, a veces, este tipo de técnicas puedan resultar muy eficaces; lo único que cuestiono son sus cuentos, sus teorías. No cuestiono lo que hacen sino lo que *dicen* que hacen. A veces las explicaciones son realmente divertidas y normalmente se apoyan en algunas teorías físicas disparatadas. Lo siento, pero no puedo reprimir mi hilaridad ante ese tipo de cuentos.

Esa misma tarde, a última hora, entré a observar el trabajo de Chris y me encontré exactamente con lo que había previsto. No dudé de que estaba ocurriendo algo auténtico —ciertamente la energía parecía movilizarse— pero apenas creí una sola palabra de lo que

dijo. Nunca en mi vida había oído tantos cuentos de hadas. Los soltaba con un desparpajo que abochornaría a los hermanos Grimm. Pero eso precisamente fue lo que me resultó más simpático porque en ello radicaba su encanto. Chris me pareció una persona adorable. Simplemente te apetecía quedarte con ella y dejarte atrapar por sus historias mágicas. Eso, como más tarde vería, formaba parte de su manera de trabajar. Pero eso no significa, en modo alguno, que creyera literalmente en sus cuentos. Según Platón, una tercera parte al menos de la misión de un médico consiste en aportar lo que él llamaba «encanto», y si se la medía por ese único rasero, Chris era una sanadora fabulosa.

Pero Treya tomó mi escepticismo respecto a las historias de Chris por escepticismo sobre su eficacia, y no quiso saber nada más sobre el tema. «Simplemente, en este momento no necesito eso» —repetía una y otra vez. Yo trataba de aprender —y sigo aprendiendo todavía hoy en día de la manera más dura— cómo ser una buena persona de apoyo. Y he aprendido lo siguiente: si no crees en un determinado tratamiento, debes expresar tu escepticismo durante el período en que la persona está tratando de decidir si seguirlo o no; de ese modo eres sincero y, al mismo tiempo, útil. Pero cuando la persona ya ha tomado una decisión de continuar un determinado tratamiento, debes dejar de lado tu escepticismo y apoyarla al 100%. De otro modo, tu escepticismo es cruel e injusto y socava la misma eficacia del tratamiento.

En cualquier caso, el encanto de Chris estaba surtiendo un efecto maravilloso sobre Treya. La medicina del hombre blanco adolece de esa «magia» y la descalifica con el término aséptico de «placebo». ¿De verdad te importa que te cure una medicina «real» o una medicina «mágica»? ¿Realmente te importa?

Ante el chispeante sentido del humor de Chris, el mío palidecía. Para ella no parecía haber nada sagrado, no había nada de lo que no bromeara, nada de lo que no pudiera reírse, nada parecía

estar prohibido. Esa fue una de las cosas que Treya y yo sacamos de la disparatada Chris Habib: «No os lo toméis a pecho, chicos. De todas formas no es más que una broma».

Corriendo por la playa, en la penumbra creciente del crepúsculo y arrastrada por el deseo de regresar al motel, pensé cuánto deseaba cambiar, seguir cambiando todavía. Quería tomarme las cosas más a la ligera y no tomármelo todo tan, tan en serio. Quería poder reír y jugar y no pensar en las cosas como si todo momento fuera trascendental. Quería liberarme —a mí misma y también a los demás— de la presión. Este era mi nuevo estribillo: «Tomarse la vida más a la ligera».

Cuarta sesión: «Hay mucha gente que no quiere aprender a curarse por sí misma —dice Chris—. Quieren que lo haga otro, quieren poner su vida en manos de alguien. En cierta ocasión trabajé con un hombre (el tipo de hombre atractivo del que todo el mundo se enamora de inmediato) que tenía cinco empresas, un par de Corvettes y había pagado diecisiete abortos a diecisiete mujeres diferentes, que vino a verme a los treinta y dos años aquejado de cáncer. Pronto se enamoró de mí. Venía una y otra vez insistiendo en que me quería. "No me quieres a mí —le replicaba yo— lo que te gusta es mi energía. Pero esa energía también está en tu interior y puedes aprovecharla para curarte a ti mismo. ¿Por qué no traes un cristal y lo programo para ti?, así no tendrás que depender de mí." Así que se procuró un cristal y descubrió que podía utilizarlo para tratar el frío cuando pasaba algo. Ayer le vi por vez primera en ocho meses. En cuanto siente que algo va mal recurre al cristal. Dice que últimamente sólo ha sentido un poco de frío y que ya puede hacerse cargo de sí mismo.»

En ese momento llega Ken. Desde que ha dejado de lado su escepticismo nos relacionamos mucho mejor. Es su turno en la camilla. Se nota que Chris le gusta y que se divierte con ella, quien trabaja con sus manos sobre su cuerpo y no parece sentir frío en ningún sitio. ¿Y él? Tampoco. Entonces, se pone a trabajar sobre su cabeza. «¡Qué raro! —dice— Cada lado del cerebro tiene diez canales. La mayor parte de la gente sólo tiene dos o tres canales abiertos. Cuatro como mucho.» Y agrega que los dos lados de su cerebro tienen abiertos los diez canales porque han trabajado con él grandes curanderos. Antes de ella —dice— la última persona que tenía abiertos los diez canales de ambos lados fue Buda, y agregó que se trata de una situación que sólo ocurre cada dos mil años. Pero dice que Ken tiene abiertos diez canales de un lado y siete del otro. Es la primera vez que presencia algo parecido. Su cerebro se halla tan abierto que no le resultará nada difícil abrir el lado de siete hasta diez. Trabaja en él durante unos treinta minutos, haciendo continuas preguntas, especialmente si huele algo raro. «Huelo a humo.» «Bien.» «Ahora huele como a moho.» Finalmente dice que los dos lados de su cerebro están abiertos hasta el diez. «Eso acaba con la teoría —dice—. ¡Se supone que sólo hay una persona así cada dos mil años. Y ahora somos dos en una misma habitación!» Ken se echa a reír histéricamente —no se cree nada— ¡Y yo no sé si alegrarme o enojarme con él!

Chris me pregunta si quiero aprender a curarme sola y le respondo afirmativamente. Luego me enseña cómo hacerlo mientras Ken parece bastante interesado. «Imagina que te estás pesando a ti misma, sólo que no estás pesando tu cuerpo físico sino tu cuerpo etérico. Imagínate de pie sobre la báscula y ante un dial que va del 1 al 10. Pero ese 10 no tiene

nada que ver con los diez canales del cerebro. Se trata de una escala completamente diferente. Observa dónde se detiene la aguja.» Lo visualizo y veo —más como pensamiento que como imagen— un dos. Trato de concentrar mi mente en la imagen y veo que la aguja oscila entre 4,5 y 5. Se lo digo. «Muy bien —responde—. Cinco significa que estás equilibrada. Toma la aguja, ponla en el 5 y mantenla ahí durante un rato. Luego llévala hasta el 10 y observa lo que ocurre en tu mente mientras lo haces.» Visualizo el movimiento pero siento una resistencia interna y tengo que empujar la aguja con fuerza; se lo comento. «¿Y qué sientes que ocurre en tu mente, la energía se ha desplazado hacia un lado?» Efectivamente, así ha sido. Después me dice que desplace la aguja hasta el 1 y que observe lo que ocurre. Entonces, mi atención pasa al lado izquierdo de mi cabeza, de mi cerebro. «Quiero que, a partir de ahora, trates de mantener la aguja fija en el número 5. Cuando consigas mantenerla durante treinta y cinco minutos irás por buen camino. Limitate a comprobarlo de vez en cuando para ver si la aguja sigue marcando esa cifra; si no lo está, colócala nuevamente y mantenla ahí.»

Durante el resto de la sesión me dedico a repetir el ejercicio varias veces. Por ahora, la aguja se mantiene bastante fija en el 5 aunque tiene una ligera tendencia a bajar hacia el 4,5. «Muy bien —dice—. Ya no siento más frío en tu cuerpo. El virus ha desaparecido. Ya estás curada.»

A continuación, me carga un precioso cristal y me lo da. Si alguna vez siento algún frescor en mi cuerpo, tengo que poner el cristal sobre esa zona hasta que el frío desaparezca. Y, mirando a Ken, agrega: «Ahora tú ya puedes hacer lo mismo que yo de modo que, si Treya necesita ayuda, tú mismo puedes proporcionársela».

—¿Puedes hacerlo? —le preguntó a Ken apenas salimos del Centro de Salud Holístico—. ¿Y por qué te echaste a reír?

—No pude evitarlo, mi amor. Yo no soy Buda. Tú lo sabes y yo lo sé. Me gustaría poder movilizar la energía igual que lo hace ella pero eso es algo que está fuera de mis capacidades.

—¿Sentiste algo cuando trabajaba contigo?

—Claro que sentí el movimiento de la energía pero lo más extraordinario es que realmente percibía los extraños olores antes incluso de que me preguntara por ellos. Como ya te he dicho, creo que los curanderos realmente dotados provocan cosas raras. Lo único que ocurre es que no comparto sus interpretaciones.

Pero el efecto más notable del trabajo de Chris tuvo que ver con su encanto. Chris había movilizado realmente nuestra energía. Los dos nos sentíamos más vivos, más despiertos y más felices. Y todos sus estrafalarios cuentos contribuyeron a que Treya y yo nos tomáramos las cosas más lúdicamente. Al lado de Chris, la verdad perdía su significado habitual y todo adquiría las características inconfundibles de un cuento de hadas en el que no importaba tanto su verdad o su falsedad. Todo era mucho más divertido. Que Treya estuviera enferma o que yo fuera un Buda no era más que una broma. Y ése era, creo yo, el mensaje que Chris quería transmitirnos.

—¿Qué es lo que ves?—. *La voz parece inquebrantable.*

No tiene el menor sentido seguir resistiéndome a la voz de modo que he tomado la determinación de no luchar con ella. Entonces me pongo a leer en voz alta las palabras, los símbolos y las frases que puedo comprender de entre los millones que flotan a mi alrededor. Y mientras miro a los símbolos ellos parecen estar mirándome a mí.

—Por consiguiente, no podemos escapar al hecho de que el mundo que conocemos está constituido a fin (y, por tanto, de forma que es capaz) de verse a sí mismo. Pero, para hacerlo, primero tiene que dividirse al menos en un estado que ve y en otro estado que es

visto. En esa condición fragmentada y mutilada, todo lo que puede verse no es más que una parte de sí mismo. Es por ello que todo intento de verse a sí mismo como objeto tiene también, obviamente, que actuar de forma que le vuelva distinto —y, por consiguiente, falso— ante sus ojos. En esa condición siempre escapará parcialmente a sí mismo.

—Prosigue —dice la voz; y pronto diviso otro párrafo flotando en el azar.

—Todo lo que ha ocurrido en los cielos y la Tierra desde la eternidad, la vida de Dios y los hechos acaecidos en el tiempo, no son más que el intento del Espíritu por conocerse a sí mismo, por encontrarse a sí mismo, por ser Él mismo y, finalmente, por unirse a Sí mismo. Está alienado y dividido, pero sólo así podrá reencontrarse y volver a Sí mismo.

—Continúa.

—No mora en el César gobernante, en el moralista estricto o en el inquisidor implacable sino en los elementos tiernos del mundo, que actúan lenta y silenciosamente mediante el amor, y encuentra su propósito en la inmediatez presente de un reino que no es de este mundo. De ese modo se justifica el más persistente anhelo, ese anhelo que disfruta de la existencia renovada del presente y descubre la importancia de nuestras acciones inmediatas, que perecen y así perviven para siempre.

—¿Sabes qué significa todo eso? —dice la voz que parte de la nada.

En el largo recorrido de vuelta a la zona de la Bahía, Treya me leía en voz alta fragmentos de *The causes and prevention of cáncer*, del psicoanalista Frederick Levenson, uno de los pocos libros que, a su juicio, trata adecuadamente los componentes psicológicos del cáncer. Ahora está leyendo el capítulo en el que aborda este tema, un factor que contribuye, en nuestra opinión, en un 20% aproximadamente, a la génesis del cáncer.

—Su teoría es que las personas adultas que tienen dificultades para establecer relaciones con los demás son más proclives a desarrollar cáncer. Se trata de personas hiperindividualistas y excesivamente independientes que no suelen pedir ayuda e intentan arreglárselas siempre solas. Es precisamente por ello que no pueden descargar fácilmente la tensión acumulada mediante la relación con los demás, pidiéndoles ayuda o dándose permiso para depender de alguien. En tal caso, esa tensión no tiene adonde ir y puede reactivar cualquier predisposición genética al cáncer.

—¿Y eso te parece aplicable a tu caso? —pregunté.

—Desde luego. Todas las frases favoritas de toda mi vida han tenido el mismo talante: «No, gracias, puedo hacerlo yo», «Yo sola puedo», «No se moleste, si puedo hacerlo yo». Me resulta extraordinariamente difícil pedir ayuda.

—Tal vez tenga que ver con el hecho de ser el primogénito, «el tipo duro».

—Eso creo. Me desconcierta pensar cuantas veces he dicho estas cosas. Durante toda mi vida, he repetido una y otra expresiones de este tipo: «Puedo apañármelas sola», «Yo sola puedo», «No, gracias». Pero ¿sabes lo que hay detrás de todo eso? Miedo, miedo a depender, miedo a que me rechacen si pido algo, miedo a que me desprecien si expreso mis necesidades, miedo, en definitiva, a necesitar de los demás. Recuerdo que fui una niña muy tranquila, muy fácil de manejar, muy poco exigente, muy poco quejumbrosa. No pedía nada, no hablaba con nadie de mis problemas en el colegio y me recluía a solas en mi habitación a leer. Era una niña tranquila, autónoma y obediente pero también una niña tímida, reservada y temerosa de las burlas, una niña que creía que todo el mundo la criticaba. Incluso me sentía sola cuando estaba jugando con mi hermano y mis hermanas.

—Eso es lo que dice Levenson —prosiguió—. Te leeré algo: «El individuo precanceroso, carente de entropía emocional, es incapaz, de fundirse con otra persona como una forma de disipar la irritación. Lo más probable es que sólo sea capaz de experimentar intimidad cuando cuida de alguien. Ese entorno le resulta seguro. Sin embargo, el hecho de que le quieran y le cuiden le ocasiona un malestar emocional, una incomodidad fácilmente detectable».

—Así soy yo. Eres la primera persona con la que he podido fundirme de verdad. ¿Recuerdas que, en aquella lista que hice sobre los posibles motivos de mi cáncer, una de las cosas era «no haber conocido antes a Ken»? Creo que Levenson estaría de acuerdo con eso. Dice que «Hazlo tú mismo» es un concepto carcinógeno. Creo que nadie me enseñó eso, creo que es algo que me ha acompañado durante toda la vida, no es sólo que quisiera ser el hijo mayor sino que creo que es algo congénito, como si se tratara de una tendencia kármica. Creo que es algo que siempre me ha acompañado.

—Entonces, deshazte de ello. Ahora eres Treya, no Terry. Has pasado ya esa página de tu vida, ¿no? Esto es algo evidente en todo lo que haces. Así que déjate de protestar y dediquémonos a mimar nos. ¡De eso sí que puedo hacerme cargo!

—Creo que sólo me estoy quejando por no haber empezado antes.

—No está permitido dar patadas en este coche.

—Muy bien. ¿Y tú? ¿Cuál es tu mayor problema? El mío es intentar aceptar el amor, no tratar de arreglármelas siempre sola, no estar intentando controlarme de continuo. He de aceptar el hecho de que ahí fuera hay gente que me *quiere*. ¿Cuál es el tuyo?

—Aceptar el hecho de que ahí fuera hay gente que *no* me quiere. Yo suelo cometer el error contrario. Creo que todo el mundo debería quererme y, cuando alguien no lo hace, me pongo nervioso. De niño yo compensaba esta situación como un loco: era el jefe de la clase, el alumno que pronunciaba el discurso de despedida de fin de

curso e incluso el capitán del equipo de fútbol. Intentaba que *todo el mundo* me quisiera y luchaba encarnizadamente por su aceptación.

Pero, por debajo de todo ello, se esconde el mismo miedo que tienes tú, el miedo al rechazo. Pero así como tú te cerraste y te voi viste muy introvertida, yo me abrí y me volví demasiado extravertido. Ambas pautas de conducta, sin embargo, son el fruto de la ansiedad, del intento de complacer y de sobresalir. La clásica neurosis de ansiedad.

—Lo que tú llamas patología F3.

—Así es, patología de tercer fulcro. Esa ansiedad me ha atenazado durante la mayor parte de mi vida. Eso es precisamente lo que he estado trabajado con Roger, con Frances y con Seymour. Es algo recalcitrante o, mejor dicho, el tozudo soy yo. Pero no creo que ese sea mi mayor problema. Está claro que es un problema, pero me ha acompañado siempre y siempre me las he apañado bien con él. Lo que me resulta verdaderamente insoportable es no ser auténtico con mi daimón, con mi propia voz interior. Cuando dejo de escucharla tengo verdaderos problemas.

—¿Y lo pierdes cuando no escribes?

—No, lo pierdo cuando no escribo y le echo la culpa a los demás por no escribir. Esa es la mentira. Y eso proviene del alma, no del cuerpo. La ansiedad propia de F3 no es más que energía corporal inferior (normalmente agresividad) que no puede *ascender*. Tu daimón, por su parte, es una energía superior (psíquica o sutil) que no puede *descender*. Y es el bloqueo de esa energía descendente lo que provoca la ansiedad que no puedo manejar, la ansiedad que me aniquila. De modo que sólo puedo manejar la ansiedad propia de F3 cuando soy auténtico con mi daimón; cuando no lo soy, desarrollo una patología F7 ó F8, una patología del alma, y ambas a la vez terminan conmigo. Eso fue lo que me ocurrió en Tahoe. ¡Dios mío, siento tanto haberte echado la culpa de toda esa mierda!

—Está bien, mi amor, los dos tenemos muchas cosas que perdonarnos.

Aunque ambos lo sabíamos desde hacía mucho tiempo, era la primera vez que admitía abiertamente que le había echado la culpa de muchos de mis infortunios. Era necesario aclarar las cosas con respecto a ese espinoso tema porque en el viaje a Del Mar no nos habíamos llevado nada bien. Desde que comenzamos a trabajar con Seymour habíamos dejado prácticamente de pelearnos (los dos atribuimos a Seymour el mérito de haber salvado nuestro matrimonio). Pero mi escepticismo sobre su última elección de tratamiento había despertado una agresividad desproporcionada que sólo las parejas casadas pueden acumular. Al comienzo, los dos pensamos que íbamos a enfrentarnos a un nuevo asalto pero era exactamente lo contrario, el último —aunque ruidoso— estertor de la agresividad marital. A partir de entonces, nunca más volvimos a pelear, al menos hasta estar a punto de tirar la toalla. Es muy posible que fuera Chris quien nos enseñara a descubrir y a ver el lado lúdico de todas estas cosas.

De vuelta a San Francisco nos enteramos de que el Venerable Kalu Rinpoché daría una ceremonia de iniciación de Kalachakra en Boulder, Colorado. Sam pensaba ir y nos animó. Unos meses más tarde estábamos sentados en el auditorio de la Universidad de Colorado, junto a otros mil seiscientos participantes, en una ceremonia budista que se prolongó a lo largo de cuatro días. Aunque entonces lo ignoraba, esa ceremonia marcaría el nacimiento final de «Treya», un nacimiento que anunciaría oficialmente un mes después de su cuarenta cumpleaños. Esa decisión era de lo más apropiado ya que, apenas vimos a Kalu, Treya y yo supimos que habíamos encontrado a nuestro maestro.

Hola amigos. El 16 de noviembre cumplí cuarenta años y, ese mismo día, cambié mi nombre por el de Treya. Por consiguiente, ya no me llamo Terry Killam ni Terry Killam Wilber sino Treya Wilber o Treya Killam Wilber.

Hace siete años, cuando vivía en la Comunidad de Findhorn, en Escocia, tuve un sueño, uno de esos sueños tan claros que parecen sumamente reveladores. Soñé que debía llamarme Estrella, en español. Cuando desperté y pensé en el sueño, me pareció que debía abreviar el nombre y dejarlo en Treya, pero... nunca hablé de ello con nadie. Siempre había sentido cierta suspicacia hacia quienes cambian de nombre y criticaba a los que usan nombres tales como Diamante o Éxtasis Angélico. En ese momento me hubiera sentido avergonzada de cambiar de nombre y fue mi propia resistencia la que me impidió «seguir los dictados de mi sueño».

O tal vez no fuera todavía el momento adecuado. Tal vez necesitaba crecer otros siete años para estar a la altura de ese nombre. Los últimos años han sido, sin duda alguna, los más dramáticos y duros de mi vida. Especialmente los tres últimos años, empezando por el encuentro con Ken, mi boda con él a los cuatro meses y el descubrimiento del cáncer de mama a los diez días de la boda. Luego la cirugía, la radiación, la recurrencia a los ocho meses, más cirugía, seis meses de quimioterapia, la calvicie, la diabetes ocho meses después y la última recurrencia de junio pasado.

Mi reacción a la última recurrencia me ha sorprendido. En los dos ataques anteriores mi respuesta predominante fue el miedo, pero esta vez, en cambio, estoy muy tranquila. Está claro que tengo algo de miedo —después de todo, ya no soy tan ingenua

como antes con respecto al cáncer—, pero la serenidad y la objetividad que siento me demuestran que mi relación con la enfermedad ha cambiado profundamente. De no haber tenido esta recurrencia jamás hubiera podido advertir la profundidad de esta transformación.

Una tarde, poco después de recibir los resultados de la biopsia, escribí en mi diario sobre esta recurrencia dejando que la pluma garabateara espontáneamente sobre el papel mis sentimientos. Me sorprendí escribiendo sobre el nuevo equilibrio que sentía entre mis aspectos masculino y femenino de mi ser y sobre la sensación de que ahora podía dejar de tratar de ser el hijo mayor de mi padre. Me sorprendí escribiendo: «Treya... ahora debo llamarme Treya. Terry es un nombre muy directo, masculino, independiente, serio y sin adornos —como siempre intenté ser—. Treya, en cambio, me parece un nombre más suave, más femenino, más dulce, más sutil y más misterioso para la persona en la que siento que me estoy convirtiendo: yo misma».

—¡Qué estupidez, cambiar de nombre! —me dije. Pero era Terry quien lo había dicho.

Treya, por su parte, comprendía; Treya alentaba y respaldaba el cambio. El verano pasado tuve otros dos sueños, uno de ellos sobre la recurrencia, y los dos parecían portar el mismo mensaje: «Venga, vamos, deja de hacerte la tonta. Ya es hora de que cambies de nombre. Te llamas Treya».

El mes pasado, Ken y yo asistimos a una ceremonia de iniciación de Kalachakra con Kalu Rinpoché. El sábado por la noche, todo el mundo tenía que dormir sobre un lecho de hierba kushi (el mismo tipo de hierba sobre la que se hallaba sentado el Buda cuando alcanzó la iluminación) y recordar los sueños, ya que se considera a estos especialmente importantes y favorables. Esa

noche, soñé que Ken y yo buscábamos un lugar donde vivir y tuve la sensación de que teníamos que «volver a casa». En una casa cerca del océano, vi una gran estilográfica negra caída en el suelo y la recogí. Le quité el capuchón y con ella escribí claramente la palabra «Treya».

Así que decidí cambiar de nombre una noche de luna llena —¡Qué propio de la Diosa!— cercana a mi cuarenta cumpleaños.

¿Pero es que ha cambiado algo más en mí además del nombre? Estoy haciendo algo que realmente me gusta, algo que no quiero seguir postergando, algo que no me viene del pasado y que nadie me impulsa a hacer, vidrieras. Esta actividad supone una verdadera ruptura con mi pasado. Y, sin embargo, es algo que siempre me ha cautivado, algo que me ha acompañado durante todo este tiempo pero que nunca advertí a causa de los filtros que me impedían verlo.

Soy menos crítica con los demás. No los mido con el rasero del éxito o del «hacer». Tengo una buena amiga que es tejedora y su marido es activista político pero ya he dejado de creer que su trabajo sea menos importante que el de su marido. No es tan sólo que sea más tolerante sino que verdaderamente me interesa la manera en que la gente decide moldear su vida y ya no escondo un veredicto en el bolsillo esperando pronunciar la sentencia en cualquier momento. La vida no me resulta tan abrumadoramente seria y me la tomo más lúdicamente, más a la ligera. De este modo, todo resulta mucho más divertido y más sencillo.

Poco a poco se va debilitando mi necesidad de saberlo todo y enmendar la plana a los demás. Ya no necesito tener razón y controlar, cada vez doy menos por sentado que haya una forma «correcta» o adecuada de vivir y, por consiguiente, cada vez soy

menos propensa a enfadarme y a reaccionar. Me limito a observar, sin juzgar, a los demás y a mí misma.

Confío más en mí misma. Soy más amable conmigo misma. Creo que hay una inteligencia que guía mi vida y que no tiene que parecerse a la de nadie para ser buena y satisfactoria y, porqué no, incluso exitosa.

Lo más asombroso es que todos esos cambios han ido acumulándose poco a poco para terminar confluyendo arrolladoramente, como si de una bola de nieve se tratara, el día de mi cumpleaños. En cierto sentido, se trata de una especie de renacimiento que me despoja de mi pasado y me permite entrar en un nuevo futuro, en un futuro que no está determinado por mi pasado sino que se halla guiado y fortalecido por él pero en una dirección auténticamente mía.

Felicito a todos los que habéis cambiado de nombre. A partir de ahora me llamo Treya Killam Wilber.

Afectuosamente,

Treya

¿QUÉ TIPO DE AYUDA REALMENTE AYUDA?

Kalu Rinpoché era un maestro realmente extraordinario y estaba considerado como uno de los más grandes maestros modernos del Tíbet. De joven había tomado la determinación incondicional de seguir el camino de la iluminación y abandonó la vida ordinaria y se retiró a meditar a solas en diversas cuevas del montañoso Tíbet. Allí pasó trece años entregado exclusivamente a la meditación en soledad. Las noticias sobre este santo extraordinario pronto empezaron a propagarse por todo el Tíbet y los devotos seculares le llevaban comida y se la dejaban en la entrada de su cueva. Finalmente el Karmapa —el «Papa» de la tradición Kalu— lo buscó, puso a prueba su comprensión y anunció que su conocimiento meditativo era similar al de Milarepa, el mayor yogui y sabio del Tíbet. Luego le encomendó la misión de transmitir el Dharma del Buda a Occidente, y Kalu renunció a regañadientes a su vida solitaria y emprendió la tarea de fundar centros de meditación en todo Occidente. Cuando murió en 1989 había fundado más de trescientos centros de meditación en todo el mundo y había iniciado al Dharma a más occidentales que ningún otro hombre en la historia.

La misma noche de la ceremonia de Kalachakra en la que Treya tuvo su sueño de «Treya», yo soñé que Kalu me entregaba un libro mágico, un libro que contenía todos los secretos del universo. Poco después de la ceremonia de Kalachakra, Treya y yo participamos en un retiro de diez días de transmisión de la sabiduría impartido por Kalu en Big Bear, en las afueras de Los Ángeles.

Como ya he dicho, no creo que el budismo sea el mejor ni el único camino y tampoco me consideraría esencialmente budista, ya que tengo demasiadas afinidades con el hinduismo vedanta y con el misticismo cristiano, entre otras muchas tradiciones. Pero para

practicar realmente, hay que elegir un camino concreto, y el mío ha sido manifiestamente budista. Así que mi caso confirma el chiste de Chesterton: «Todas las religiones son iguales, especialmente el budismo».

En mi opinión, el budismo destaca por ser un camino integral, de forma que dispone de prácticas concretas para cada uno de los estadios superiores del desarrollo —psíquico, sutil, causal y último— y también posee un sistema escalonado de prácticas —que van conduciendo, paso a paso, por cada una de las etapas de desarrollo—, cuya única limitación depende exclusivamente de tu propia capacidad de crecimiento y trascendencia.

El retiro de transmisión de la sabiduría era una introducción a todas esas prácticas y etapas. Ese retiro fue especialmente importante para Treya, porque supuso un importante cambio en el tipo de práctica meditativa que llevaría a cabo a partir de entonces.

El budismo tibetano divide el camino espiritual en tres grandes etapas (con varias sub-etapas): el Hinayana, el Mahayana, y el Vajrayana.

El Hinayana es la práctica fundamental, la práctica básica de todas las escuelas budistas, en general. En esta etapa, el vipassana, o meditación intuitiva, —el tipo de meditación que Treya llevaba practicando desde hacía diez años— es de capital importancia. En el vipassana, te limitas a sentarte cómodamente (en postura de loto o medio loto y, si no te resulta posible, en la postura birmana, con las piernas cruzadas), y prestas una «atención pura» a todo lo que se presenta, fuera y dentro de ti, sin juzgarlo, sin desaprobarlo, sin perseguirlo, sin rechazarlo y sin desearlo. Uno simplemente *observa* con ecuanimidad todo lo que surge y luego lo deja ir. El propósito de esta práctica es descubrir la ausencia de identidad real del ego separado y tomar conciencia de que —como todo— no es más que un agregado de sensaciones efímeras y transitorias. Cuando uno se da cuenta de la «vacuidad» del ego, deja de preocuparse, de

defenderlo y de identificarse con él, lo cual, a su vez, libera al individuo del sufrimiento y la infelicidad crónicos que se derivan del hecho de defender algo irreal. Como dijo Wei Wu Wei:

¿Por qué eres desdichado?
Porque el 99,9% de lo que piensas
y de lo que haces
gravita en torno a tu yo.
Pero ese yo, en realidad, no existe.

Los primeros días del retiro de transmisión de la sabiduría estuvieron dedicados a esa práctica. Todos los presentes se hallaban ya familiarizados con ella pero Kalu dio sus propias instrucciones adicionales.

Ahora bien, esta práctica, aunque profunda, no es completa porque, en ella, la conciencia pura del testigo sigue siendo una forma sutil de dualismo. Hay muchas maneras de explicarlo, pero la más sencilla sería decir que el nivel del Hinayana persigue la iluminación para uno mismo pero mantiene una cierta indiferencia con respecto a la iluminación del prójimo. ¿Y no constituye eso precisamente una demostración de la persistencia de vestigios de lego?

Pero así como las enseñanzas del Hinayana subrayan la iluminación individual, las enseñanzas del Mahayana, por su parte, van un paso más allá e insisten también en la iluminación de todos los seres. En este sentido, el Mahayana es pues, ante todo, el camino de la compasión. Y esta no es sólo una afirmación teórica ya que existen prácticas reales para desarrollar la compasión en tu propia mente y en tu propio corazón.

Entre todas estas prácticas destaca el llamado *tonglen*, que significa «tomar y dar». Así, después de consolidar la práctica del vipassana, el sujeto comienza a practicar *tonglen*. Esta práctica es tan poderosa y transformadora que en el Tíbet se mantuvo

prácticamente en secreto hasta hace muy poco tiempo. Y ésa fue precisamente la práctica que Treya se tomó más a pecho. Se trata de lo siguiente:

Mientras te halles en meditación, imagina o visualiza a alguien a quien conoces y quieres que esté atravesando un período de mucho sufrimiento, sea por causa de la enfermedad, la pérdida, la depresión, el dolor, la ansiedad o el miedo. Al inspirar, imagina que todo su sufrimiento —en forma de nubes oscuras, negras, humeantes, alquitranadas, densas y pesadas— penetra en tus orificios nasales y termina por alojarse en tu corazón. Luego mantén ese sufrimiento en tu corazón y, al espirar, toma conciencia de toda tu paz, tu libertad, tu salud, tu bondad y tu virtud y envíasela a la persona en forma de luz sanadora y liberadora. Imagina que la persona lo recibe todo y se siente completamente aliviada, libre y feliz. Repite esta práctica unas cuantas veces. Luego imagina la ciudad en la que vive esa persona y, al inspirar, absorbe todo el sufrimiento de la ciudad y envía tu salud y tu felicidad a todos sus habitantes. Después haz lo mismo con la región, el país, el planeta y el universo entero. Absorbe en tu corazón el sufrimiento de los todos los seres vivos y devuélveles salud, alegría y virtud.

Normalmente, cuando practicas por vez primera, suelen tener lugar reacciones fuertes, viscerales y negativas. Así ocurrió también en mi caso. ¿Absorber todo ese alquitrán negro? ¿Acaso bromeas? ¿Qué ocurrirá si de verdad me pongo enfermo? ¡Esto es insano y peligroso! La primera vez que Kalu nos dio las instrucciones del *tonglen*, cuya práctica ocupaba el período intermedio del retiro, una mujer se levantó y expresó en voz alta lo que pensaba casi toda la audiencia:

—¿Pero qué pasa si hago eso con alguien que está realmente enfermo y contraigo yo también la enfermedad?

Sin vacilar, Kalu replicó: —Deberías pensar ¡Dios mío, ESTO FUNCIONA!

Esa es justamente la cuestión. Kalu pilló en un renuncio a todos nuestros egos de «budistas desinteresados». Estábamos dispuestos a trabajar para alcanzar nuestra propia iluminación, para reducir nuestro propio sufrimiento, pero ¿también lo estaríamos para hacernos cargo del sufrimiento de los demás, aunque sólo fuera en la imaginación?

El tonglen está concebido exactamente para atajar el ombliguismo egoísta, la consideración interna y la autojustificación, intercambiando al yo por el prójimo y socavando así en profundidad el dualismo sujeto/objeto. El tonglen mina este dualismo existente entre yo y el prójimo en el punto exacto en que más miedo nos da: salir heridos nosotros mismos. No se trata sólo de hablar de sentir compasión por el sufrimiento de los demás sino de estar dispuestos a aceptarlo en nuestro propio corazón y, a cambio de ello, liberarlos. Este es el camino del Mahayana, el camino de la verdadera compasión, el equivalente budista, en cierto modo, de lo que hizo Cristo: estar dispuesto a absorber los pecados del mundo, para así transformarlos (y transformarte a ti mismo).

El asunto es muy sencillo: para el verdadero Self, para el único Self, el yo y el prójimo son totalmente intercambiables, ya que ambos son iguales y no existe la menor diferencia entre ellos. También podríamos decir que, en la medida en que no podemos intercambiar nuestro yo por el otro, estamos separados de la conciencia del Self único, de la conciencia pura no dual. Y si no estamos dispuestos a hacernos cargo del sufrimiento de los demás, permanecemos encerrados en la prisión del sufrimiento y del ego, una cárcel de la que no hay escapatoria posible. Como dijo William Blake: «Para que cuando llegue el Juicio Final no me encuentren sin aniquilar y me encuentre atrapado y abandonado en manos de mi propio egoísmo».

Cuando se practica el tonglen empiezan a ocurrir cosas extrañas. En primer lugar, nadie enferma de verdad. No sé de nadie

que haya enfermado a causa del tonglen aunque muchos de nosotros hayamos utilizado el miedo como excusa para no practicarlo. Por el contrario, te das cuenta de que dejas de encogerte ante al sufrimiento, tanto tuyo como de los demás, dejas de huir del dolor y descubres que la simple decisión de absorberlo dentro de ti empieza a transformarlo. Los verdaderos cambios empiezan a producirse cuando uno está realmente dispuesto a renunciar a las tendencias protectoras del ego. Entonces empiezas a relajar la tensión yo/prójimo, a darte cuenta de que no hay más que un Self, un Self que sufre todo el dolor o se regocija con todo el éxito. ¿Por qué tener envidia de los demás si no hay más que un solo Self? Este aspecto «positivo» del tonglen se expresa en el dicho: «Me regocijo en el mérito de los demás. En la conciencia no dual su valor es el mío. De este modo se desarrolla una gran «conciencia de la igualdad» que suprime el orgullo y la arrogancia, el miedo y la envidia».

Al desarrollar el camino de la compasión del Mahayana, el individuo toma conciencia de que uno es exactamente igual que los demás y, al menos en cierto grado, está preparándose para el Vajrayana, un camino que se basa en un principio absoluto: sólo hay Espíritu. En la medida en que se siguen socavando todas las formas de dualidad entre sujeto y objeto cada vez resulta más evidente que todas las cosas —altas o bajas, sagradas o profanas— son manifestaciones o aspectos, pie nos e igualmente perfectos, del Espíritu, de la mente de Buda. Entonces se reconoce que todo el universo manifiesto constituye el despliegue de la propia conciencia, vacía, luminosa, clara, radiante diáfana y espontánea. Cuando se descubre que *sólo* hay conciencia se aprende a dejar de buscarla y comenzamos a deleitarnos en ella. El Vajrayana es el camino del juego con la conciencia, con la energía, con la luminosidad, un camino del juego de lo Divino y que tú y todos los seres sensibles *sois* la misma Divinidad.

El camino de Vajrayana tiene tres grandes etapas. En la primera de ellas (los tantras externos) visualizas la Divinidad delante de ti o por encima de tu cabeza, e imaginas que la luz y la energía curativa se derraman sobre ti o dentro de ti y te aportan todo tipo de bendiciones y conocimientos. Este estadio corresponde al nivel psíquico, el nivel seis, el primer nivel en el que se alcanza una comunión con la Divinidad.

En la segunda etapa (los tantras internos inferiores) te visualizas a ti mismo como la Divinidad y repites ciertas sílabas o mantras que representan la palabra divina. Este estadio corresponde al nivel sutil, el nivel siete, donde el individuo se une con la Divinidad. Y luego, finalmente, en la tercera etapa (los tantras internos superiores, *mahamudra* y *maha-ati*), el yo y la Divinidad se diluyen en un vacío puro inmanifestado, el nivel causal de la identidad suprema. Llegados a ese punto, la práctica ya no consiste en visualizar, recitar mantras o concentrarse, sino más bien en constatar que tu propia conciencia, tal y como es, siempre ha estado iluminada. Como toda-, las cosas *ya* son espíritu, no hay forma de *alcanzar* el Espíritu. Miremos donde miremos no hay más que Espíritu y, por ello, uno simplemente descansa en la naturaleza espontánea de la propia mente, aceptando sin esfuerzo todo cuanto surge como expresión de tu propia experiencia primordial. En este estadio —generalmente considerado como el estado último y superior, un estado en el que no hay estado— lo manifestado y lo no manifestado, la forma y el vacío, se funden en el despliegue puro no dual de tu propia conciencia.

El traductor de Kalu Rimpoché en este retiro (y en la ceremonia de transmisión de energía Kalachakra), era Ken McLeod, un brillante discípulo de Kalu, de quien nos hicimos amigos Treya y yo. Ken, dicho sea de paso, es el traductor de un importante texto tibetano sobre la práctica del tonglen — *The Great Path of*

Awakening (editado por Shambhala)— un libro que recomiendo encarecidamente a quienes estén interesados en esta práctica.

Así que Treya, bajo la orientación de Kalu, y con ayuda de Ken, amplió su práctica para incluir no sólo vipassana, sino también tonglen y el yoga de la Divinidad (visualizándose a sí misma como Chenrezi, el Buda de la compasión). Yo hice lo mismo. Ella comenzó a practicar el tonglen absorbiendo mi dolor y mi sufrimiento del año que pasamos en Tahoe y lo mismo hice yo. Luego fuimos ampliando nuestra práctica hasta terminar incluyendo a todos los seres sensibles. A partir de ese momento, Treya y yo nos dedicaríamos fundamentalmente a la práctica de este camino.

Fue precisamente la práctica del tonglen lo que profundizó tanto la compasión de Treya por todos los que padecen. Decía que todos los seres sufren y que, por consiguiente, esa práctica la conectaba profundamente con todos los seres. El tonglen, además, le permitía, en un sentido muy especial, redimir su propio sufrimiento, el calvario del cáncer. Cuando practicas tonglen, descubres que cada vez que sientes dolor, ansiedad o depresión, piensas casi de manera espontánea al inspirar: «Puedo absorber dentro de mí todo ese sufrimiento», y al espirar lo liberas. Esta práctica te permite penetrar en tu propio sufrimiento y hacer las paces con él. Ya no te contraes ante el dolor sino que lo utilizas como una forma de conectar con todos los que estás sufriendo; lo aceptas y luego lo transformas en algo universal, de modo que ya no estás aislado sino que tienes la oportunidad de establecer un vínculo con todos los que sufren, una oportunidad para tomar conciencia de que «cada vez que hagas esto por la más pequeña de mis criaturas, lo haces por mí». En la sencilla práctica del tonglen, de intercambio compasivo, Treya encontró gran parte de su sufrimiento redimido, con un sentido, un contexto y una conexión dados, lo cual la sacó de sus «propias» aflicciones aisladas y la insertó en el mismo tejido de la humanidad, donde dejó de estar sola.

Y, lo que es más importante todavía, la ayudó (y también a mí) a dejar de juzgar la enfermedad y el sufrimiento, tanto nuestro como de los demás. Con el tonglen, no te distancias del sufrimiento (propio o ajeno) sino que te relacionas con él de una manera sencilla, directa y compasiva; esta práctica no te aleja del sufrimiento, no te lleva a elaborar todo tipo de teorías sobre las causas de la enfermedad, sobre el motivo por el cual la persona «lo atrajo sobre sí» o sobre su «significado». Al fin y al cabo, esta actitud no es una manera adecuada ni útil de relacionarse con el sufrimiento sino una forma de distanciarse del mismo, pues por más útiles que creas que sean tus teorías, en última instancia, sólo son una forma de decir: «No me toques».

Gracias a la práctica del tonglen que nos enseñó Kalu —esa práctica que nos ayuda a relacionarnos compasivamente con el sufrimiento— Treya escribió *¿Qué tipo de ayuda realmente ayuda?*, un artículo que se publicó originalmente en *The Journal of Transpersonal Psychology* y que fue recogido posteriormente por la revista *New Age* con el título *Una visión más compasiva de la enfermedad* (es decir, más compasiva que la noción «Nueva Era» imperante de que tú provocas tu propia enfermedad), y terminó suscitando una de las respuestas más masivas de los lectores en la historia de la revista. Y fue precisamente ese artículo lo que determinó la invitación del «Oprah Winfrey Show» (que Treya, por cierto, declinó amablemente. «Sólo quieren que discuta con Bernie [Siegel]») —dijo).

He aquí algunos fragmentos de ese artículo.

¿QUÉ TIPO DE AYUDA REALMENTE AYUDA?

Hace cinco años, estaba sentada en la cocina, tomando té con un viejo amigo, cuando me confesó que, unos meses atrás, le habían diagnosticado un cáncer de tiroides. Le hablé de mi madre, operada

de cáncer de colon hacía quince años, y le dije que, desde entonces, se encontraba estupendamente. Luego le describí todas las teorías que mis hermanas y yo habíamos elaborado para tratar de explicar los motivos que, a nuestro juicio, la habían llevado a contraer la enfermedad.

Teníamos varias explicaciones para el caso aunque probablemente la favorita era que se había ocupado demasiado de ser la esposa de mi padre en vez de dedicarse a ser ella misma. Especulábamos que, de no haberse casado con un ganadero hubiera sido vegetariana y, de ese modo, habría evitado las grasas contribuyen al cáncer de colon. Otra de nuestras teorías caseras tenía que ver con su incapacidad —muy propia de su familia— de expresar las emociones. Con los años, habíamos llegado a sentirnos muy a gusto con nuestras teorías y explicaciones sobre este traumático incidente.

Mi amigo, que evidentemente había reflexionado a fondo en las implicaciones de su enfermedad, dijo entonces algo que me impresionó profundamente: «¿No te das cuenta de lo que estás haciendo? —me preguntó—. Estás tratando a tu madre como a un objeto, tejiendo teorías sobre ella. Te aseguro que si otras personas elaborasen teorías sobre ti lo vivirías como una violación. Lo sé porque mis amigos también han elaborado sus propias teorías respecto a mí y lo he experimentado como una carga. No parece que las digan por mi bien y, desde luego, no me ayudan nada a sobrellevar una situación tan difícil. Siento que sus «teorías» son algo que *me hacen a mí, no algo que hagan para ayudarme*. Lo que creo es que mi cáncer les ha debido asustar tanto que necesitaban encontrar una razón, una explicación, un significado. Las teorías estaban destinadas a ayudarse a sí mismos no a ayudarme a mí y lo cierto es que me han dolido mucho».

Esta conversación me conmovió profundamente. Nunca había considerado lo que se escondía detrás de mi tendencia a buscar

explicaciones ni tampoco había tenido en cuenta las consecuencias que podrían tener sobre mi madre. Aunque nunca le contamos nuestras ideas al respecto estoy completamente segura de que flotaban en el ambiente y de que ella, por tanto, las percibía. Ahora me doy cuenta, sin embargo, de que este tipo de clima no fomenta la confianza y la sinceridad y que tampoco proporciona la menor ayuda. La charla con mi amigo me hizo tomar conciencia de que mi madre no había podido contar conmigo durante la crisis más importante de su vida.

Ese incidente abrió una brecha en mí y fue el comienzo de un cambio que me volvería más compasiva con los enfermos, más respetuosa hacia su integridad, más amable y más humilde también con mis propias ideas. Ahora veo que detrás de mis juicios y mis teorías sólo se escondía el miedo. Ahora me doy cuenta del mensaje implícito que subyacía a esas explicaciones. En vez de decir: «Me preocupo por ti» o «¿Qué puedo hacer para ayudarte?», estaba diciendo: «¿Qué hiciste mal?», «¿Dónde cometiste el error?», «Has fracasado» o, mejor dicho, «¿Cómo puedo protegerme a mí misma?».

Ahora sé que el miedo —el miedo reprimido y oculto— era lo que me motivaba, lo que me obligaba a creer que el universo tiene un sentido y que ese sentido estaba relativamente bajo mi control...

A lo largo de los años he hablado con muchas personas que han sido diagnosticadas de cáncer, muchas de las cuales acababan de enterarse de ello. Al principio no estaba segura de lo que había que decir, y me resultaba más fácil hablar de mis propias experiencias como enferma de cáncer; sin embargo, pronto me di cuenta de que, con mucha frecuencia, tampoco era eso lo que las personas necesitan escuchar. La única forma de saber cómo ayudar a alguien es conocer sus necesidades. Pero, para ello, es necesario escuchar: sólo cuando escuchara lo que alguien intentaba decirme podría atisbar lo que necesitaba, a qué problemas se estaba enfrentando y qué tipo de

ayuda precisaba en ese momento. La gente atraviesa muchas fases diferentes durante el transcurso de una enfermedad tan persistente e imprevisible como el cáncer y, por consiguiente, es importantísimo aprender a escuchar lo que necesita.

Cuando hay que decidir entre las diversas opciones de tratamiento, la gente quiere información. Quizá deseen que les hable de los tratamientos alternativos o que les ayude a elegir entre las terapias convencionales, pero una vez que han tomado la resolución de seguir un determinado tratamiento, no suelen necesitar más información aunque para mí sea lo más fácil y menos expuesto que pueda ofrecerles. Ahora lo que necesitan es apoyo, no que les hablen de los peligros de la radiación o la quimioterapia o de los chismes que circulan en torno a esa clínica mexicana que han elegido tras una difícil y laboriosa deliberación. Si, en ese momento, les voy con nuevas sugerencias sobre curanderos, técnicas o terapias sólo puedo confundirles nuevamente, darles a entender que dudo de su elección y alimento así sus propias dudas...

Las decisiones que yo tomé [sobre mis propios tratamientos] no fueron fáciles. Sé que ese tipo de decisiones son una de las cosas más duras que podemos afrontar en esta vida. He aprendido que nunca puedo saber de antemano qué opción elegiría si me hallara en el lugar de otra persona, y ese conocimiento me ayuda a apoyar sinceramente las decisiones que toman los demás. Una buena amiga —que me hizo sentir hermosa incluso después de haber perdido el cabello— me dijo hace no hace mucho: «No tomaste la decisión que yo hubiera elegido, pero eso no tiene la menor importancia». Le agradecí mucho que no dejara que aquello se interpusiera entre nosotras en el momento más difícil de mi vida. Luego, respondí: «Pero no creas que puedes saber fácilmente qué es lo que habrías decidido. Yo no elegí lo que tú crees que habrías elegido ni tampoco elegí lo que yo pensaba que elegiría».

Nunca creí, por ejemplo, que aceptaría someterme a la quimioterapia. Tenía mucho miedo a meterme venenos en el cuerpo y también tenía mis temores con respecto a sus efectos a largo plazo en el sistema inmunológico. Me resistí a este tipo de tratamiento hasta el final pero, en última instancia, consideré que, pese a sus numerosos inconvenientes, era mi mayor oportunidad de curación...

No me cabe duda de que yo desempeñé un papel —fundamentalmente inconsciente e involuntario— en el desarrollo de mi enfermedad y también sé que juego otro mayor —éste muy consciente y deliberado— en el mantenimiento de mi salud y en mi recuperación. Intento centrarme, pues, en lo que puedo hacer ahora, ya que hurgar en el pasado termina degenerando fácilmente en una especie de autorreproche que no sólo no facilita, sino que por el contrario dificulta, la toma consciente de decisiones sanas en el presente. También me doy cuenta de que hay muchos factores que están, en gran medida, fuera de alcance de mi control consciente o inconsciente. Gracias a Dios, todos formamos parte de un conjunto mucho más amplio, y me gusta ser consciente de ello, aunque signifique que tengo menos control. He llegado a comprender que la vida es muy compleja y que todos estamos demasiado interconectados —tanto entre nosotros como con nuestro entorno— como para que una simple afirmación tal como «tú creas tu propia realidad» pueda ser cierta sin más matices. De hecho, pensar que controlo o que creo mi propia realidad me aleja del rico, complejo, misterioso y estimulante entramado que constituye mi vida. En tal caso, en nombre del control rechazo la red de relaciones que me nutre a mí y a cada uno de nosotros cotidianamente.

La idea de que creamos nuestra propia realidad sólo tiene sentido como un correctivo ante la creencia de que estamos a la merced de fuerzas superiores que nos desbordan, o de que la enfermedad se debe exclusivamente a causas externas. Pero afirmar esa creencia de manera absoluta es una reacción excesiva basada en

una simplificación exagerada. He llegado a pensar que, en su forma extrema, esta creencia termina refutando su propia utilidad y que, con demasiada frecuencia, se utiliza de una manera rígida, narcisista, fragmentaria y peligrosa. Creo que estamos preparados para un enfoque más maduro ya que, como dice Stephen Levine, esa afirmación es una verdad a medias peligrosa precisamente por su incompletud. Sería mucho más acertado decir que influimos sobre nuestra propia realidad, lo cual se acercaría más a la verdad y dejaría espacio tanto a la acción personal eficaz como a la maravillosa riqueza del misterio de la vida...

Cuando alguien me pregunta algo así como: «¿Por qué decidiste crearte un cáncer?», está levantando una barrera entre él —que está bien— y yo —que estoy enferma—. Esa me parece una pregunta farisaica que, desde luego, no invita a la introspección constructiva. Quienes sean sensibles a la complejidad de la situación podrían hacer preguntas mucho más útiles como, por ejemplo: «¿Cómo puedes utilizar este cáncer?». Esa sí que es una pregunta estimulante que me ayuda a darme cuenta de mis posibilidades actuales y a sentirme capacitada y apoyada de manera positiva. Quienes me hacen este tipo de preguntas me transmiten el mensaje de que no ven que mi enfermedad sea un castigo por algo que hice mal, sino una situación difícil, un reto potencialmente lleno de oportunidades de crecimiento, lo cual, obviamente, me ayuda a enfocarlos de la misma manera.

En nuestra cultura judeocristiana, con su énfasis omnipresente en el pecado y la culpa, la enfermedad se contempla demasiadas veces como un castigo por nuestras malas acciones. Yo prefiero el enfoque budista, en el que todo lo que ocurre se considera como una oportunidad para desarrollar la compasión y el servicio a los demás. De este modo puedo ver las cosas «malas» que me ocurren no sólo como un castigo por mis acciones pasadas sino como una oportunidad para transformar el karma del pasado, hacer

borrón y cuenta nueva y pasar a una nueva página. Este tipo de planteamiento me ayuda a centrarme y a trabajar sobre mi situación presente.

Esta actitud resulta muy útil. Desde la perspectiva «Nueva Era», podría acercarme a cualquier enfermo y preguntarle: «¿Qué fue lo que hiciste mal?»; pero desde el punto de vista budista, es más probable que aborde a alguien que padece una enfermedad grave, incluso a alguien que la afronta de forma diferente a la que yo no elegiría, y le diga algo así como: «Felicidades, es evidente que tienes el valor de asumir esta enfermedad y la voluntad de superarla. Te admiro por ello».

Cuando hablo con alguien a quien acaban de diagnosticarle cáncer, alguien que ha tenido una recurrencia o que empieza a estar cansando de luchar contra el cáncer, recuerdo que, para ser útil, no tengo que dar ideas o consejos concretos. Basta con escuchar. Escuchar es dar. Intento permanecer emocionalmente accesible y mantener el contacto humano. Creo que hay muchas cosas aterradoras de las que nos podremos reír juntos cuando nos hayamos permitido estar realmente asustados. Intento evitar la tentación de decir a los demás lo que deben hacer, ni siquiera frases tales como: «Lucha por tu vida», «Cambia» o «Muere de forma consciente». Trato de no empujar a la gente a tomar la dirección que yo elegiría o que creo que elegiría. Trato de no reprimir mi propio miedo a que un día pueda encontrarme en su misma situación. Intento aprender constantemente a hacer las paces con la enfermedad y no considerarla como un fracaso. Intento utilizar mis propios conflictos, debilidades y enfermedades para desarrollar la compasión por mí misma y por los demás pero recordando, al mismo tiempo, que no debo tomarme las cosas demasiado en serio. También trato de mantenerme consciente de las muchas oportunidades de curación psicológica y espiritual que encuentro a mi alrededor en el dolor y sufrimiento que demandan nuestra compasión.

LA «NUEVA ERA»

A Treya y a mí nos gustó tanto Boulder que decidimos trasladarnos allí. En verano de ese mismo año —1987— Treya comenzó a tener pesadillas. Era una situación desconcertante porque, por vez primera en tres años de cáncer, sus sueños eran siniestros y estaban cargados de malos presagios sobre su salud física. Habían transcurrido ya nueve meses desde la última recurrencia y en ese momento concreto los análisis clínicos no detectaban el menor indicio de la enfermedad. Pero sus sueños, no obstante, parecían decir otra cosa. Dos de ellos, en particular, fueron especialmente nítidos e intensos.

En el primero de ellos soñé que tenía un puercoespín pegado al lado izquierdo de mi cuerpo, una figura aplastada, oscura y negra —también parecida a una morena— que estaba adherida a mí desde media pantorrilla hasta la altura del hombro. Kati me ayudaba a arrancármela y me quitó también unas cuantas púas con garfios en los extremos que se habían quedado clavadas en mi cuerpo. Pero yo tenía la sensación de que habían soltado algún veneno en mi interior y que el veneno todavía seguía allí.

En el segundo sueño, visitaba a una doctora que se mostraba muy preocupada por el cambio en el aspecto de la piel de la zona mastectomizada e irradiada. Dijo que era una mala señal, una señal de que algo malo estaba ocurriendo en mi interior. En ningún momento mencionó la palabra cáncer pero eso era, por supuesto, lo que estaba dando a entender.

Aunque creo que los sueños constituyen un camino al inconsciente sumergido —normalmente el *pasado* mágico y mítico

(individual y colectivo)— y también considero que, en ocasiones, contienen importantes pistas con respecto al *futuro* —psíquico y sutil— no suelo darles demasiada importancia por lo engañosa que resulta su interpretación. Pero en este caso, sin embargo, no pudimos evitar que el ominoso contenido de estos sueños nos dejara profundamente impresionados.

No obstante, lo único que podíamos hacer era seguir adelante con nuestro programa: meditación, visualización, régimen alimenticio, ejercicio, estimulación del sistema inmunológico (con extracto de timo, por ejemplo), megavitaminas, llevar un diario, etcétera. En general, estábamos convencidos de que Treya se hallaba en vías de recuperación y bajo esa risueña perspectiva disfrutamos de un maravilloso verano. Por primera vez en tres años todo parecía discurrir a la perfección.

Treya se entregó nuevamente a su trabajo (las vidrieras) y creó unos diseños realmente hermosos y originales. Yo nunca había contemplado ninguna vidriera tan bonita y hasta los mismos profesionales a quienes se las enseñamos nos dijeron: «Son exquisitas. Llevarás años trabajando en esto ¿no?». «La verdad es que acabo de empezar hace sólo unos meses» —respondía Treya.

¡Yo, por mi parte, había retomado la escritura! Tras un mes y medio de trabajo febril terminé un libro de ochocientas páginas cuyo título provisional era *A modern introduction to the perennial philosophy and the world's great mystical traditions*. Después de tres años de confinamiento en la cárcel de la mentira —la mentira de culpar a Treya por no escribir— mi bueno y viejo daimón irrumpió nuevamente en escena con una energía y un empuje renovados. ¡Dios mío, era extraordinario! Treya me ayudó mucho con el libro, pues leía cada capítulo aún caliente, nada más salir de la impresora, y me suministraba un valiosísimo feedback, sugiriéndome incluso, en ocasiones, que reescribiera secciones enteras. En nuestros ratos

libres, nos sentábamos e imaginábamos títulos tontos para el libro, como, por ejemplo, *Después de todo, ¿quién es ese Dios?*

Entonces me di cuenta de que deseaba un hijo —tal vez dos—, cosa que dejó a Treya completamente atónita. Yo había comprendido que mi negativa anterior se debía únicamente a mi propia reserva ante la vida, una forma más de evitar la relación. En los últimos años me había sentido tan herido que, en lugar de abrirme a la vida, me había atrincherado dentro de mí mismo, una estrategia ciertamente pésima aún en las mejores circunstancias. Pasamos un mes maravilloso en Aspen, donde Treya participaba activamente en las actividades de Windstar y el Rocky Mountain Institute. Allí nos visitaron John Brockman, Katinka Matson, Patricia y Daniel Ellsberg, y Mitch, Ellen Kapor y su hijo Adam. Mitch, fundador de Lotus, es un viejo amigo al que había conocido en la época de Lincoln cuando me visitó para comentar mis libros. Fue precisamente observando a Mitch y a Adam cuando concebí la idea de tener un hijo. Luego, las conversaciones con Sam y con Jack Crittenden terminaron convenciéndome.

En el fondo, lo que ocurría era que, después de tantas dificultades, Treya y yo habíamos vuelto a conectar a todos los niveles. Estábamos como al comienzo, o tal vez mejor.

¿Y Ken? ¡Por primera vez desde que nos casamos quiere tener un hijo! Los días que Mitch y Sam han pasado con nosotros parecen haberle animado a tomar esa decisión. Por lo visto, les preguntó qué tal es eso de tener hijos (Sam tiene dos, Jack tres y Mitch uno) y todos respondieron lo mismo: «No te lo preguntes», «No lo dudes», «No te lo pienses, simplemente hazlo», «Es la más maravillosa de las experiencias», «Tu vida cambiará por completo, te movilizará muchísimo», «Hazlo», «Ten un hijo». ¡Así pues, lo único que tenemos que hacer ahora es cuidar de mi salud durante un año!

Antes incluso de haber tomado esta decisión, Ken ya estaba muy cambiado. Es tan maravilloso, tan dulce y tan cariñoso...; lo encuentro siempre encantador, sentado ante el ordenador, cuando experimenta con especias y llega con esos deliciosos platos ¡que respetan mi dieta! ¿Era así antes de que atravesáramos esa temporada tan cruda? ¡Es aún más maravilloso de lo que recordaba!

Recuerdo todavía esa época tan turbulenta, cuando estaba calva y me preguntaba si las cosas volverían alguna vez a ser como antes. Entonces echaba de menos esta proximidad, la misma que experimentamos al comienzo de nuestra relación. Ahora creo que las cosas vuelven a ser como al comienzo pero, por supuesto, de una manera diferente. Quizá parezca pretencioso decir que se trata de una vuelta más elevada de la espiral pero es la descripción más exacta que se me ocurre. Lo que ha cambiado es la intensidad de la necesidad, el apego y, aunque lo echo de menos, también creo que su ausencia es un claro indicador de crecimiento. Recuerdo que antes tenía la sensación de ser una especie de lapa siempre pegada a Ken. Ken satisfacía una necesidad tan profunda y tan ancestral que lo único que quería era estar con él. Ahora sigo prefiriendo estar con él a cualquier otra cosa, pero también creo que esa necesidad ya no es tan perentoria y que mi vacío se halla bastante más colmado. Volvemos a disfrutar de nuestra compañía y a gozar de los pequeños detalles: esos momentos hacen que el día se ilumine. Volvemos a ser tiernos, comprensivos y juguetones y hemos recuperado la alegría y el gozo de estar juntos. Además, ahora tenemos una conciencia más madura de los puntos sensibles del otro, somos más cuidadosos y no nos tomamos las cosas tan en serio. Por mi parte, he aprendido a alentarle y a proporcionarle un apoyo positivo,

cosa que no es muy frecuente en mi familia. Y creo que por su parte, Ken se ha dado cuenta del daño que me produce su sarcasmo. Ambos hemos aprendido a darnos cuenta de la proximidad de un problema y de la forma de evitarlo o de tratarlo con más delicadeza. En general, nuestra relación es ahora mucho más suave, mucho más fácil. Estoy encantada de la sensibilidad con la que nos tratamos.

Ken está escribiendo un nuevo libro y, además del placer que me proporciona ver sus ideas expresadas de una manera tan clara y accesible (¡será otro libro que podré regalar a las amigas de mi madre!), me entrega cada capítulo para pedirme su opinión nada más salir de la impresora. Y lo cierto es que parece valorar realmente mis comentarios y, en muchos casos, los incorpora al texto. Es hermoso ver impresas sobre el papel tantas conversaciones, todas nuestras charlas, por ejemplo, sobre las diferencias existentes entre lo masculino y lo femenino. Me parece estupendo poder colaborar de algún modo en la tarea de concretar sus ideas. Sea como fuere, me siento realmente participe de este proyecto. Y es un proyecto tan rotundo y accesible que le presto gustosamente todo mi apoyo. El simple hecho de leer sobre la transición desde el nivel existencial [nivel 6] hasta el nivel del alma [7/8] ha dado respuesta a muchas de las preguntas que me hago en mi vida cotidiana. ¡Estoy encantada con este libro!

¡Y cómo disfruto con mi trabajo artístico! Primero esbozo la idea de una manera abstracta, luego creo mis propios diseños y los transfiero a fragmentos de cristal que corto con sumo cuidado y termino ensamblando a tres y cuatro niveles de profundidad. Por último, meto toda la pieza en el horno y la fundo. Había visto cosas parecidas en los libros pero nada que se asemeje a mis diseños. Parece que a

la gente le gusta de verdad y no creo que lo digan sólo para quedar bien. ¡Me encanta hacerlo! Pienso constantemente en ello, sueño con ello y espero ansiosamente el momento de retomar el trabajo.

La Cáncer Support Community de San Francisco está funcionando muy bien. Hemos recibido una subvención de 25.000 dólares de una importante fundación y la gente no deja de llamar a nuestra puerta. Lamento no poder participar más activamente en este proyecto y, por lo que me dicen, la gente está muy contenta con el trabajo en grupo. Un hombre con metástasis me ha dicho que es su único sistema de apoyo y que ya no se encuentra tan asustado. Una mujer mayor del grupo de cáncer de mama que vive muy alejada de sus hijas siente que tiene cuatro nuevas hijas (las mujeres más jóvenes del grupo). La gente ha contado a sus médicos que aun sólo con una o dos reuniones de grupo habían recibido una gran ayuda y que ya no se sentían tan solas y tan asustadas. ¡Ahora lo lleva Vicky, y está haciendo un trabajo fabuloso! Ayer escribí a la madre de Vicky:

«Me gustaría comentarle un aspecto de la CSC que me parece muy importante. Sólo me he dado cuenta de él al comparar la CSC con la Wellness Community (que fue el modelo en el que nos inspiramos) y con Qualife (una institución que desempeña una función similar a la nuestra en Denver). Valoro mucho el trabajo que están haciendo estos dos grupos pero me doy cuenta de que la CSC difiere de ellas en que ha sido puesta en marcha por personas que habían padecido la enfermedad. Los otros grupos, aunque tienen una motivación similar para ayudar a las personas que están atravesando momentos especialmente difíciles, están más centrados en las técnicas, en los resultados y en los aciertos. La Wellness Community, por ejemplo, habla de «luchar

juntos contra el Cáncer». Esos grupos sienten que tienen algo concreto que enseñar, como la visualización, por ejemplo, y quieren demostrar que eso cambia las cosas.

»La CSC, en cambio, tiene un punto de vista más moderado. Nosotros también creemos que esas técnicas pueden resultar muy útiles pero nos interesa mucho más llegar a conectar con la gente y tratar de satisfacer sus demandas. De hecho, en muchas ocasiones hemos dicho que, en cierto sentido, todo lo que hacemos —ya sean grupos de apoyo, clases o actividades sociales— son meras excusas para congregarse a la gente y crear ámbitos disponibles en los que todo pueda suceder. Cuando tenía cáncer, me resultaba difícil estar con mis amigos, pues tenía que dedicar un montón de energía a cuidarles, a explicarles cómo eran las cosas, a enseñarles a tratar sus temores con respecto a mí y hasta, en ocasiones, sus miedos —a menudo inexpresados— con respecto a sí mismos. Luego descubrí el alivio que supone estar con personas que también padecen cáncer. Me di cuenta de que me había convertido en miembro de otra familia, la familia de los que saben del cáncer por propia experiencia. Y creo que la CSC proporciona un espacio físico y un entorno psicológico adecuado para que los miembros de esa familia se reúnan y se apoyen mutuamente; apoyo que encuentran a través de la amistad, del intercambio de información, de la expresión abierta y sin coacciones de sus miedos, de sus pensamientos suicidas, del dolor que acompaña al abandono de los hijos, del temor al sufrimiento o a la muerte, de las sensaciones que suscita el hecho de quedarte calvo, etcétera.

»Debemos ser compasivos los unos con los otros. Sabemos que no deberíamos mezclar a alguien a quien acaban de diagnosticarle cáncer con otra persona que padezca

una metástasis del mismo tipo (en otras instituciones, mezclan a personas que se encuentran en distintas fases sin prepararlas para ello). Conocemos la importancia de fomentar una salud integral que trascienda la simple salud física y creemos que la verdadera garantía del éxito en la confrontación con el cáncer radica en la forma de vivir tu vida. Sabemos —eso espero— sugerir alternativas y abrir puertas de tal modo que no les quepa duda de que, decidan lo que decidan —tanto si descartan nuestras sugerencias como si deciden no franquear la puerta que les abrimos— seguiremos estando junto a ellos. Y sabemos todas esas cosas porque hemos pasado por ellas. Esa es la principal característica de la Cáncer Support Community.»

Es extraño leer esto. Me encanta que Ken quiera tener hijos. ¿Pero quién sabe si mi salud lo permitirá? En cualquier caso, ocurra lo que ocurra, siempre consideraré a la CSC como a mi hijo. Es una institución muy especial, y como cualquier madre, estoy orgullosa de ella. Por primera vez me siento en paz con respecto al hecho de tener un hijo.

Entretanto, yo me sumergí en mi libro. Uno de los capítulos, «Salud, Integridad y Curación», se publicó en *New Age*, junto con un artículo de Treya, con el título «¿Nos ponemos enfermos a nosotros mismos?». No reproduciré aquí todo el capítulo pero sí esbozaré brevemente sus ideas principales, ya que sintetiza perfectamente las conclusiones a las que había arribado respecto a la espinosa cuestión con la que Treya y yo habíamos estado luchando durante los tres últimos años.

1. El argumento fundamental de la filosofía perenne es que los seres humanos estamos constituidos por la llamada Gran Cadena del Ser, es decir, somos materia, cuerpo, mente, alma y espíritu.

2. Es extraordinariamente importante determinar el nivel, o niveles —físico, emocional, mental o espiritual—, en el que se origina una determinada enfermedad.

3. Para el tratamiento principal —aunque no necesariamente exclusivo— de una determinada enfermedad resulta de capital importancia utilizar un procedimiento congruente con el «mismo nivel» en el que el problema se manifiesta. Es decir, intervenir físicamente en las enfermedades físicas, utilizar la terapia emocional para los trastornos emocionales, los métodos espirituales para las crisis espirituales, etcétera. En el caso de haber descubierto la presencia de una combinación de causas entonces también conviene desplegar una combinación pertinente de tratamientos.

4. Esto es algo sumamente importante porque si te equivocas en el diagnóstico y crees que el problema se origina en un nivel superior al que realmente tiene lugar creas *culpabilidad* y si lo ubicas, en cambio, en un nivel inferior generas *desesperación*. En ambos casos, el tratamiento será ineficaz y tendrá el inconveniente adicional de agobiar al paciente con el peso de la culpa o la desesperación que ocasiona un diagnóstico equivocado.

Si te atropella un autobús y te rompe una pierna, por ejemplo, nos encontraremos en presencia de enfermedad física que requerirá, por tanto, de los remedios físicos apropiados: volver a colocar el hueso en su lugar y escayolar la pierna; lo cual sería una intervención «del mismo nivel». Pero, en un caso así, no resultaría nada pertinente sentarse en medio de la calle y visualizar que la pierna se rehabilita sola. Esta, sin embargo, es una técnica propia del nivel mental, e ineficaz por tanto para resolver los problemas de tipo físico. Si, además, quienes te rodean te censuran diciendo que tus pensamientos fueron los que terminaron provocando ese accidente y que deberías ser capaz de solucionar el problema de la pierna recurriendo exclusivamente a tus pensamientos, lo único que

ocurrirá es que te sentirás culpable, te harás reproches y perderás tu autoestima. Esa sería una manera sumamente inadecuada de mezclar niveles y tratamientos.

Por el contrario, la falta de autoestima debido a ciertos guiones interiorizados que afirman que eres malvado o incompetente, constituye un problema propio del nivel mental que exige una intervención adecuada al nivel mental, como la visualización o las afirmaciones, por ejemplo (una intervención, en definitiva, que se ocupa de reescribir los guiones, cosa de la que se ocupa, por ejemplo, la terapia cognitiva). En tal caso, recurrir a intervenciones propias del nivel físico —como tomar megavitaminas o cambiar la dieta alimenticia, por ejemplo— no resultará muy eficaz (a menos que padezcas también un desequilibrio vitamínico que agrave el problema). Pero si sólo utilizas recursos físicos, terminarás desesperándote porque el nivel del tratamiento que habrás elegido es simplemente inadecuado para tratar ese problema.

Así pues, en mi opinión, el planteamiento general ante cualquier enfermedad debería comenzar tratando de determinar el nivel al que se presenta la anomalía y procediendo desde abajo hacia arriba. Quiero decir que, en la medida de lo posible, primero habría que buscar las posibles causas físicas; luego habría que pasar a las posibles causas emocionales, después las causas mentales y, por último, habría también que pasar revista a las posibles causas espirituales.

Es muy importante que procedamos así porque hoy en día sabemos que muchas enfermedades cuyo origen se achacaba antiguamente a causas exclusivamente espirituales o psicológicas dependen de factores físicos o genéticos. Antaño, por ejemplo, se creía que el asma se debía a una «madre asfíxica» pero, hoy en día, se sabe que su origen y su aparición obedecen, en gran medida, a causas biofísicas. Algo parecido ocurre en el caso de la tuberculosis (que se explicaba como la consecuencia de una «personalidad

destruktiva»), o la gota (el fruto de la debilidad moral), por ejemplo, así como la profusa creencia en una «personalidad propensa a la artritis» tampoco superó la prueba del tiempo. En cualquier caso, hay que ser muy conscientes de que todas esas interpretaciones no hacen más que generar culpabilidad en quienes padecen la enfermedad y que los tratamientos, por su parte, no funcionan en absoluto porque corresponden a un nivel inadecuado.

Con todo esto no quiero decir que los tratamientos propios de otros niveles no puedan ser muy importantes como factores auxiliares o coadyuvantes porque está muy claro que es así. En el ejemplo sencillo de la fractura de pierna, por ejemplo, las técnicas de relajación, visualización, las afirmaciones, la meditación y la psicoterapia, pueden, en caso necesario, ayudar a crear un ambiente más equilibrado en el que la curación física podrá producirse más fácil y, tal vez, más rápidamente.

Pero aunque los aspectos psicológicos y espirituales puedan resultar de mucha utilidad, no sirve para nada explicar la rotura de una pierna recurriendo a ese tipo de argumentos. Una persona aquejada de una enfermedad grave puede beneficiarse de ella y experimentar cambios muy profundos, pero de eso a decir que contrajo la enfermedad porque requería esos cambios media un abismo. Eso sería lo mismo que argumentar que, dado que la aspirina hace descender la fiebre, la fiebre se debe a una carencia de aspirina.

Ahora bien, la mayor parte de las enfermedades no se originan en un nivel concreto y definido. Además, todo lo que ocurre en un determinado nivel o dimensión del ser afecta, en mayor o menor medida, a todos los demás niveles. Así pues, es muy probable que la fractura de una pierna tenga consecuencias emocionales y psicológicas. Según la teoría de sistemas, cuando un nivel inferior provoca efectos en los niveles superiores se habla de «causalidad ascendente» y cuando un nivel superior tiene efectos o influye sobre

los niveles inferiores se habla, por el contrario, de «causalidad descendente».

Por consiguiente, la cuestión es: ¿cuánta causalidad descendente ejerce la mente —nuestros pensamientos y nuestras emociones— en la enfermedad física? Y la respuesta parece ser: mucha más de la que anteriormente se pensaba pero mucho menos de la que piensan los teóricos de la «Nueva Era».

La nueva escuela de la Psiconeuroinmunología (PNI) ha encontrado evidencia convincente de que nuestros pensamientos y nuestras emociones influyen directamente en el sistema inmunológico. El efecto no es grande pero resulta claramente discernible. Esto, por supuesto, es lo que cabía esperar del axioma de que cada nivel, afecta a todos los demás aunque en un grado limitado. Pero la medicina empezó siendo una ciencia propia del nivel físico e ignoró la influencia de los niveles superiores en la génesis de una enfermedad física («el fantasma en la máquina»). La PNI, por su parte, ha aportado el correctivo necesario, ofreciendo una visión más equilibrada. La mente puede afectar al cuerpo en un grado limitado pero no, por ello, insignificante.

En este sentido se ha descubierto que la imaginación y la visualización tal vez sean los ingredientes más importantes de la influencia —limitada pero no, por ello, insignificante— que la mente ejerce sobre el cuerpo y el sistema inmunológico. ¿Pero por qué las imágenes? Si consideramos una versión ampliada de la Gran Cadena del Ser —materia, sensación, percepción, impulso, imagen, símbolo, concepto, etcétera— podremos observar que las imágenes constituyen el nivel inferior —y, por consiguiente, más primitivo de la mente—, un estrato que se halla, por tanto, en contacto directo con las facetas superiores del cuerpo. En otras palabras, la imagen es el vínculo que conecta directamente a la mente con el cuerpo —con sus humores, sus impulsos, su bioenergía, etcétera—. Así pues, nuestros pensamientos y conceptos superiores se pueden traducir hacia abajo

en forma de imágenes sencillas y parece que estas imágenes ejercen una influencia limitada pero apreciable e inmediata sobre los sistemas corporales (por vía del afecto o del impulso, el siguiente estrato descendente).

A la vista de todo esto, parece que el estado psicológico desempeña un papel en toda enfermedad y estoy completamente de acuerdo en que *ese componente debería aprovecharse al máximo*, ya que, en una situación crítica, puede resultar decisivo para inclinar la balanza hacia el lado de la salud o de la enfermedad. Pero esperar ese resultado en casos no tan evidentes constituye una flagrante ignorancia.

Por lo tanto, como escriben Steven Locke y Douglas Colligan en *The healer within*, toda enfermedad tiene un componente psicológico y, por consiguiente, los factores psicológicos no deberían desatenderse en ningún proceso curativo. Pero, prosiguen los autores, el problema es que la gente ha confundido el término *psicosomático* (que significa que un proceso de enfermedad físico puede verse afectado por factores psicológicos) con el de *psicògeno* (que significa que la enfermedad se debe exclusivamente a factores psicológicos). Los autores afirman: «En un sentido estricto, bien podría decirse que toda enfermedad es psicosomática. Quizás haya llegado ya el momento de renunciar por completo al término "psicosomático". [Porque] tanto el público como algunos médicos están utilizando el término psicosomático (que significa que la mente puede influir sobre la salud corporal) como un sinónimo de psicogénico (que significa que la mente puede provocar enfermedades en el cuerpo). Pero de este modo se pierde el verdadero significado de la enfermedad psicosomática. Como sugiere Robert Ader: "No estamos hablando de la causa de la enfermedad sino de la interacción entre sucesos psicológicos, las habilidades de enfrentamiento y las condiciones biológicas preexistentes"».

Los mismos autores mencionan la existencia de otros factores, como la herencia, el estilo de vida, las drogas, la ubicación geográfica, la profesión, la edad y la personalidad. Es la interacción entre todos ellos —a los que yo añadiría también los existenciales y espirituales— lo que parece influir en el origen y el desarrollo de una determinada enfermedad física. Aislar uno de ellos e ignorar a los demás constituye, pues, un exceso de simplificación que carece de sentido.

Entonces, ¿de dónde proviene la idea «Nueva Era» de que la mente, *por sí sola*, provoca y cura todo tipo de enfermedades físicas? Pues bien, después de todo, sus propagadores afirman que se asienta firmemente en las grandes tradiciones místicas y espirituales de todo el mundo. Pero aquí, en mi opinión, pisan un terreno muy resbaladizo. Según Jeanne Achterberg, autora de *Imagery in healing* (un libro que recomiendo encarecidamente), el origen de esa noción se remonta históricamente a las escuelas del Nuevo Pensamiento, o del Pensamiento Metafísico, que se desarrollaron a partir de una lectura —distorsionada— de Emerson y Thoreau —los trascendentalistas de Nueva Inglaterra—, quienes basaron gran parte de su obra en el misticismo oriental. Pero este tipo de escuelas, entre las cuales cabe destacar a la Ciencia Cristiana, parecen confundir el acertado concepto de que «La Divinidad lo crea todo» con la noción errónea de que «Como soy uno con Dios, yo lo creo todo».

Esta postura, sin embargo, comete dos errores con respecto a los cuales creo que hubieran discrepado decididamente tanto Emerson como Thoreau. Por una parte, que Dios es un padre que interviene en su creación, en lugar de su Realidad, Mismidad o Condición y, por la otra, que tu ego es uno con ese Dios padre y que, por consiguiente, puede intervenir y manipular el universo que le rodea. Pero en las tradiciones místicas no he encontrado absolutamente nada que permita sostener tales afirmaciones.

Los mismos defensores de la «Nueva Era» afirman que esta idea se basa en el principio kármico según el cual las circunstancias que rodean a tu vida presente son resultado de los pensamientos y de las acciones de una vida anterior, lo cual, desde el punto de vista del hinduismo y del budismo, resulta parcialmente cierto. Pero aunque fuera totalmente cierto —cosa que no ocurre— los partidarios de la «Nueva Era» han pasado por alto un hecho crucial, ya que según esas mismas tradiciones tus circunstancias actuales son consecuencia de los pensamientos y las acciones que llevaste a cabo en una vida *anterior*, y tus pensamientos y acciones actuales no afectarán a tu vida actual sino a tu *próxima* vida, a tu próxima reencarnación. Desde el punto de vista budista, nuestra vida presente no es más que la lectura de un libro que escribimos en nuestra vida anterior; y lo que hacemos en la actualidad no dará fruto hasta nuestra *próxima* vida. En ninguno de los casos, pues, es cierto que los pensamientos actuales creen nuestra realidad presente.

Desde mi punto de vista, sin embargo, esta visión concreta del karma es inexacta. Para mí, se trata de una noción muy rudimentaria que fue posteriormente refinada (y en gran medida abandonada) por las escuelas superiores del budismo. Según éstas, no *todo* lo que te ocurre es el resultado de las acciones realizadas en vidas anteriores. Como explica Namkhai Norbu, maestro de budismo dzogchen (considerado generalmente como la culminación de las enseñanzas budistas): «Hay enfermedades que son debidas al karma, a las condiciones previas del individuo, pero también hay otras enfermedades que se originan en energías que provienen de los demás, del exterior; y hay otras enfermedades que son provocadas por causas circunstanciales, como la alimentación u otras combinaciones circunstanciales; y aun hay otras meramente accidentales; y hay, por último, hay otro tipo de enfermedades que están relacionadas con el entorno». En mi opinión, pues, *ni* la versión primitiva del karma *ni* las enseñanzas más evolucionadas

prestan el menor apoyo a estos conceptos tan barajados por la «Nueva Era».

Entonces, ¿de dónde proviene esa noción? A partir de este punto expondré mi propia teoría sobre el origen de este tipo de creencias —quiero decir que Treya tiene sus propias opiniones al respecto—. No voy a relacionarme compasivamente con el sufrimiento causado por esas nociones sino que voy a intentar encasillarlas, clasificarlas y elaborar teorías sobre ellas, porque pienso que algunas de ellas son peligrosas y deben ser atajadas a tiempo, aunque sólo sea para evitar que sigan ocasionando más sufrimiento. Quiero aclarar que mis comentarios no van dirigidos a esa gran mayoría que cree de manera inocente, ingenua e inocua en esas ideas, sino más bien a los líderes de este movimiento: individuos que imparten seminarios sobre crear tu propia realidad; que organizan talleres en los que se enseña, por ejemplo, que el cáncer es una consecuencia exclusiva del resentimiento; que la pobreza es obra tuya y la opresión algo que tú mismo constelas a tu alrededor. No dudo de las buenas intenciones de todas esas personas pero, en mi opinión, son peligrosos porque desvían la atención de ciertos niveles reales —como el físico, ambiental, legal, moral y socioeconómico, por ejemplo— en los que tanto trabajo debe realizarse todavía.

En mi opinión, este tipo de creencias —en especial la de que uno mismo crea su propia realidad— corresponden al nivel dos; en otras palabras, que revisten las características inconfundibles de una visión mágica e infantil del mundo propia de los trastornos de la personalidad narcisista, entre los cuales cabe destacar la grandiosidad, la omnipotencia y el narcisismo. La idea de que los pensamientos no sólo influyen en la realidad sino que la crean son el corolario directo, a mi parecer, de la diferenciación incompleta de las fronteras del ego que definen al nivel dos. En tal caso, los pensamientos y los objetos no están claramente diferenciados y, por

consiguiente, desde ese punto de vista, manipular el pensamiento constituye una manera omnipotente y mágica de manipular el objeto.

Creo que la cultura hiperindividualista de Norteamérica — que alcanzó su cénit en la «década del yo»— fomentó la regresión a los niveles mágicos y narcisistas. Creo también (con Robert Bellah y

Dick Anthony) que la aparición de estructuras sociales más cohesivas hizo que la gente volviera a sus propios recursos, lo cual también ayudó a reactivar las tendencias narcisistas; y asimismo considero, al igual que los psicólogos clínicos, que bajo la superficie del narcisismo se oculta la rabia, una rabia que se expresa de manera especial pero no exclusiva en la afirmación: «No quiero hacerte daño. Yo te quiero. Pero si te arriesgas a estar en desacuerdo conmigo contraerás una enfermedad que te aniquilará. Si, por el contrario, estás de acuerdo conmigo, si crees que puedes crear tu propia realidad y ponerte bien, vivirás». No existe ninguna tradición mística sobre la que se asiente tamaña incongruencia; esto sólo puede asentarse en la patología narcisista y borderline.

Aunque gran parte del correo que recibimos como respuesta al artículo original de *New Age* compartían mi agravio moral ante las dolorosas consecuencias que esas ideas estaban provocando en tantas personas inocentes, los partidarios más recalcitrantes de la «Nueva Era» reaccionaron con rabia, afirmando que si Treya y yo pensábamos de ese modo merecía tener cáncer, ya que ese tipo de pensamientos no hacía más que atraer la enfermedad sobre sí.

Pero no debería entenderse con todo esto que estoy condenando globalmente a *todo* el movimiento «Nueva Era». Después de todo, se trata de una bestia multicéfala y posee aspectos (como la importancia de la intuición y la existencia de conciencia universal) que se basan en principios genuinamente místicos y transpersonales. Lo único que ocurre es que cualquier movimiento auténticamente transpersonal siempre congrega a su alrededor a un gran número de elementos prepersonales, simplemente porque

ambos son *no* personales. Y es precisamente esta confusión, en mi opinión, entre el «pre» y el «trans», la que constituye uno de los problemas fundamentales del movimiento de la «Nueva Era».

Veamos un ejemplo concreto basado en la investigación empírica. Durante las revueltas de Berkeley en protesta contra la guerra de Vietnam, un equipo de investigadores sometió a una muestra representativa de estudiantes al test de desarrollo moral de Kohlberg. De hecho, los estudiantes objetaban a la guerra por su *inmoralidad*, pero ¿desde qué estadio del desarrollo moral actuaban los estudiantes.

El resultado de la investigación concluyó que sólo un pequeño porcentaje de los estudiantes —alrededor del 20%— actuaban realmente desde las etapas *postconvencionales* (o *transconvencionales*), es decir, que sus objeciones no se basaban en las normas de ninguna sociedad concreta ni en un simple capricho personal sino en principios universales sobre el bien y del mal. Así pues, sus creencias sobre la guerra podían ser exactas o no pero su razonamiento moral se hallaba muy evolucionado. El grueso, sin embargo, de los protagonistas de la protesta —en torno al 80%— resultaron estar en la fase *preconvencional*, lo cual significa que su razonamiento moral se basaba en motivos personales fundamentalmente egoístas. Su rechazo a la guerra no se basaba en que fuera inmoral ni en que les preocupara realmente el pueblo vietnamita sino en que no querían que nadie les dijera lo que tenían que hacer. Sus motivos, por consiguiente, no eran universales ni sociales sino puramente egoístas. Y, como era de esperar, apenas si había estudiantes que se hallaran en el nivel *convencional* (el nivel de «mi país, con razón o sin ella»), ya que este tipo de estudiantes no tenían motivo alguno para protestar. El estudio, en otras palabras, concluía que un reducido número de estudiantes verdaderamente *post* o *transconvencionales* congregó a su alrededor a un gran

número de tipos preconconvencionales sobre la base de que ambos grupos eran no convencionales.

Del mismo modo, creo que, en el movimiento de la «Nueva Era», un pequeño porcentaje de elementos y principios auténticamente místicos, transpersonales o transracionales (niveles 7 al 9) ha atraído a un número enorme de elementos prepersonales, mágicos y prerracionales (niveles 1 al 4), simplemente porque ambos son no racionales, no convencionales y no ortodoxos (niveles 5 y 6). Son estos elementos prepersonales y prerracionales los que afirman, como lo hacían los estudiantes preconconvencionales, que cuentan con la autoridad y el respaldo de una condición «superior», cuando me temo que lo único que estén haciendo sea justificar racionalmente una actitud meramente ombliguista. Como señala Jack Engler, se sienten atraídos por el misticismo transpersonal como una forma de racionalizar sus inclinaciones prepersonales. La clásica falacia «pre/trans».

Coincido también con William Irwin Thompson en que un 20% del movimiento «Nueva Era» es transpersonal (trascendental y auténticamente místico) y un 80% es prepersonal (mágico y narcisista). Una manera sencilla de reconocer a los elementos transpersonales es que no les suele gustar que les califiquen de «Nueva Era», ya que no tienen nada de «nuevo» sino que su punto de vista es, por el contrario, perenne.

En el campo de la psicología transpersonal nos vemos obligados a diferenciarnos continuamente —obviamente de la manera más delicada y amable posible— de todo tipo de tendencias prepersonales, porque confieren a todo el campo una reputación «inconsistente» y «boba». No estamos en contra de las creencias prepersonales, lo único que ocurre es que tenemos dificultades en admitir esas creencias como si fueran transpersonales.

Nuestros amigos «inconsistentes» se ponen furiosos con nosotros porque suelen pensar que sólo hay dos actitudes en el

mundo: la racional y la no racional y consideran, en consecuencia con su forma de pensar, que deberíamos unirnos a ellos *en contra* el campo racionalista. Pero, en realidad, no existen dos sino *tres* actitudes diferentes: la prerracional, la racional y la transracional, y de hecho nos hallamos más cerca de los racionalistas que de los prerracionalistas. No hay que olvidar que los niveles superiores trascienden pero *incluyen* a los inferiores, que el espíritu es translógico, no antilógico, y que no se limita a rechazar a la lógica sino que la adopta y va más allá de ella. Cualquier principio transpersonal debe superar la prueba de la lógica y entonces —y sólo entonces— trascenderla con sus propias intuiciones adicionales. En este sentido, el budismo constituye un sistema extraordinariamente racional que complementa la racionalidad con la conciencia intuitiva. Me temo, pues, que algunas de las tendencias «inconsistentes» de nuestro entorno no se hallen más allá de la lógica sino, por el contrario, más acá de ella.

Lo que nosotros estamos intentando hacer es separar los elementos auténticos, universales y «verificados en el laboratorio» del desarrollo místico, de aquellas otras tendencias más singulares, mágicas y narcisistas. Se trata de una tarea difícil y llena de trampas, y no siempre la llevamos a cabo de la manera correcta. Los líderes en este campo son Jack Engler, Daniel Brown, Roger Walsh, William Irwin Thompson y Jeremy Hayward.

Quisiera terminar esta sección reiterando mi consideración original de que no debemos regatear esfuerzos para verificar el nivel de procedencia de los diversos factores que influyen sobre una determinada enfermedad ya que ese paso resulta de capital importancia para determinar el tratamiento más acorde. En el caso de determinar correctamente el nivel será posible poner en marcha un tratamiento verdaderamente curativo, pero si te equivocas de nivel sólo terminarás generando culpabilidad o desesperación.

—¿Verdad que son hermosas? Me refiero a esas imágenes, esas ideas. Parece que están vivas, ¿verdad? — le pregunto a la Figura.

—Pase por aquí, por favor.

—Espere un momento. ¿No podría entrar ahí? Por más extraño que parezca, parece que en esta sala se halla la respuesta a todas las preguntas que me hecho en la vida. ¡Mírelas, son ideas vivas! ¡Vamos... soy un filósofo! —continúo, consciente de la estupidez de mi comentario.

—A fin de cuentas —prosigo— esta es una oportunidad que sólo se presenta una vez en la vida. Si voy a perderme en este sueño también podría dejarme que lo recorriera hasta el final. —¿Soy yo quien está hablando? ¿Entrar ahí? Pero ahí están, esas ideas, tan seductoras, tan dispuestas a cooperar. «Tienes que reconocer — pienso para mí— que no se encuentran ideas así en cualquier parte.»

—Está buscando a Estrella ¿verdad?

—¿Treya? ¿Qué sabe usted de Treya? ¿Acaso la ha visto?

—Pase por aquí, por favor.

—No iré a ninguna parte mientras no me diga lo que está ocurriendo.

—Venga conmigo, por favor.

A medida que se acercaba el momento del chequeo, los dos estábamos ligeramente inquietos debido, sobre todo, a los siniestros sueños que he mencionado anteriormente. Pero los resultados del examen óseo fueron completamente positivos.

¡Ya tengo el resultado de los análisis! ¡El primer año sin recurrencia! ¡Estoy contentísima! Pero, al mismo tiempo, no me siento únicamente centrada en el nivel físico porque, si definiera la salud de ese modo ¿qué ocurriría en el caso de

que se produjera una recurrencia? ¿Lo interpretaría, acaso, como un fracaso?

El hecho es que mi vida parece sana. Me siento plena: vivo con Ken, vuelvo a conectar con la tierra, trabajo en mi pequeño huerto y trabajo el vidrio como si se tratara de un recién nacido. Esta es la faceta que más me gusta, Treya, la Treya artista pacífica de la tierra. Siento que mis raíces están profundizándose...

Sigo practicando la visualización del círculo de amor, a veces incluso varias veces al día, en la que me imagino rodeada de gente que me quiere y trato de respirar su amor. Al principio me resultaba difícil, pero cada vez es más sencillo. Hace un par de noches tuve un sueño, el sueño con la imagen más positiva de mí misma que jamás haya tenido. Soñé que algunos amigos me ofrecían una gran fiesta, que todo el mundo me decía lo maravillosa que era. Y yo no tenía problemas en aceptarlo ni protestaba con modestia, no había barreras internas que se resistieran diciendo que ellos podían pensar lo que quisieran pero que yo pensaba otra cosa...; no, lo escuchaba todo y dejaba que entrara profundamente en mi corazón. Ha sido el sueño más positivo sobre mí que recuerdo haber tenido.

A veces, en la visualización del círculo de amor, imagino que este sentimiento me rodea como si fuera una luz dorada.

En cierta ocasión, estaba imaginando una luz muy intensa y muy dorada alrededor de mi cuerpo cuando vi una débil luminosidad azulada. Entonces me di cuenta de que se trataba de la tristeza acumulada en los tiempos difíciles que Ken y yo habíamos atravesado. De repente, las dos luces se mezclaron y surgió una luz verde, brillante, eléctrica y muy intensa. Entonces me sentí bañada por esa luz curativa y sentí

la presencia del amor en mi interior. Sentí que eso me acompañaría siempre.

También trabajo con varias afirmaciones. La actual es: «El universo se despliega perfectamente». Mis dificultades fundamentales tienen que ver con la confianza y con el control. Esta afirmación también me ayuda porque me libera de «las cosas que tengo que hacer» y porque he aprendido de ellas de una forma que nunca olvidaré.

Todo esto forma parte de lo que yo denomino «mi sistema inmunológico espiritual». Las células T, B y los leucocitos de ese sistema son el pensamiento positivo, la meditación, las afirmaciones, la shangha, el dharma, la compasión y la bondad. Si los factores espirituales son responsables del 20% del proceso de enfermedad física, ¡quiero hacerme cargo de todo ese 20%!

También practico el tonglen. Cuando comencé a practicarlo, ahora hace casi un año, lo primero que afloró fue la época de Tahoe. Esperaba sentirme triste, enfadada o amargada pero sólo sentí compasión, compasión por todo lo que Ken y yo atravesamos durante ese período, por nuestras peleas, por nuestras luchas y por nuestros miedos. Estaba sorprendida por la compasión y la dulzura que experimentaba hacia esos dos seres heridos, doloridos y asustados, que trataban de hacer las cosas como mejor sabían. El tonglen terminó purificando toda mi amargura. Ahora, cuando lo practico, me siento profundamente conectada con todos los seres. Ya no me siento separada ni sola y el miedo se ha transformado en una paz y una serenidad profunda.

A veces me limito a sentarme, como en el zen, con una sensación de apertura y amplitud. Siempre vuelvo al enfoque de Suzuki Roshi, meditar como una forma de expresar algo que hay dentro de mí, algo que se afirma en la

medida en que entrego mi tiempo y mi atención. Es como un regalo que hiciera a algún poder superior. Así que me siento con la actitud de hacer una ofrenda que satisfaga y afirme esa parte misteriosa de mi ser que soy incapaz de describir. No busco ni persigo ningún cambio y, si no ocurre nada, todo está bien, mi ofrenda permanece y basta con eso para encontrarme en paz.

¿Qué es lo que siento con respecto al cáncer? Sigo teniendo imágenes ocasionales de lo que sería volver a ingresar en el hospital y sigo pensando en cómo me encontraría si, llegado el caso, tuviera que volver a someterme a quimioterapia. Pero no me obsesiono por ello. El cáncer se ha convertido en una especie de presencia de segundo plano. Pero en modo alguno interpreto eso como «signo» de nada. He escuchado demasiadas historias de gente que ha vivido cinco años pensando que estaba curada y que luego descubrió cosas como una metástasis de huesos. En cualquier caso, es estupendo que haya dejado de ser una presencia amenazadora y siniestra.

En los meses que siguieron al reconocimiento médico, Treya y yo empezamos a sentir, por primera vez en tres años, que nuestra vida podía retomar a la normalidad. Eso nos hacía muy felices y dejábamos que nuestras expectativas de futuro comenzaran a manifestarse. Además de escribir, yo había vuelto a meditar, combinando mi entrenamiento zen con el tonglen y el yoga de la Divinidad que nos enseñó Kalu Rinpoché.

Fue básicamente el tonglen el que me ayudó a dejar de tener miedo de mi miedo, de mi ansiedad y de mi depresión. Cada vez que surgía un estado de dolor o de miedo inspiraba profundamente mientras me decía «puedo absorber todo ese miedo en mi interior» y luego lo liberaba al espirar. De ese modo, en lugar de contraerme, de

asustarme o de enojarme, empecé a profundizar en todos esos estados. En realidad, estaba comenzando a asimilar todas las experiencias dolorosas de los últimos tres años que no pude, o no supe, digerir en su momento.

Tal como llevábamos haciendo durante los últimos cuatro años, Treya y yo pasamos las Navidades en Laredo. Fueron unos días fascinantes, en los que todo el mundo hizo sus propósitos para el Año Nuevo con la alegría de pensar en la salud de Treya.

Pero cuando regresamos a Boulder, Treya advirtió una ondulación persistente y particularmente molesta en su campo visual. Hacía un mes que la notaba de manera intermitente pero se estaba convirtiendo en algo permanente.

Fuimos a ver al oncólogo de Denver, quien prescribió un TAC de alta densidad del cerebro. Yo estaba sentado en la sala de espera cuando llegó el médico y me llevó aparte.

—Parece que tiene dos o tres tumores en el cerebro. Uno de ellos es bastante grande, tal vez unos tres centímetros. También examinaremos sus pulmones.

—¿Ya se lo han dicho a Treya? —Todavía no he asimilado el golpe. Estoy hablando de otra persona, no de Treya.

—No, todavía no. Esperaremos a tener los resultados del escáner pulmonar.

Me siento, y mi mirada se pierde en el espacio. ¿Tumores cerebrales? ¿Tumores *cerebrales*? Los tumores cerebrales... son... graves.

—Tiene tumores en los dos pulmones, posiblemente una docena. Estoy tan desconcertado como usted. Creo que será mejor decírselo mañana por la mañana en mi consulta. No le diga nada por el momento. Quiero disponer de toda la información.

Su comentario me ha dejado tan impresionado, tan helado, que no se me ocurre responder: «¡Eh, espere un momento! Se lo voy a decir ahora mismo. *Nunca* hacemos las cosas de este modo». Pero

sólo consigo asentir torpemente con la cabeza mientras digo: —¿Cómo? ¡Ah! Si, si. Muy bien.

La vuelta a casa es horrible.

—No creo que sea nada grave —me dice—. Me siento limpia, me siento completamente bien, realmente. Creo que tendrá que ver con la diabetes. Vamos a disfrutar de la vida juntos, mi amor, no estés tan preocupado. ¿Qué piensas?

Pienso que voy a matar a ese médico. Quiero decírselo a Treya pero el asunto ha llegado ya demasiado lejos. Aborrezco lo que esto significa para ella y abomino de lo que tendrá que soportar. ¡Dios mío, si por lo menos el tonglen funcionara! Cerraría los ojos e inspiraría su probable muerte en mi interior con tanta fuerza que me desvanecería en el aire y arrojaría esta maldita enfermedad al vacío cósmico. Mi amor por Treya y mi odio por el médico creían paralelamente. Mientras tanto, mascullaba cosas como: —Estoy seguro de que todo irá bien.

Cuando llegamos a casa, corrí al baño y vomité. Esa noche fuimos al cine a ver *Atracción fatal* y, al volver a casa, Treya llamó al médico y recibió la noticia.

¡Mi primera reacción fue de rabia! ¡Una rabia total, absoluta, completa, arrolladora! Estaba totalmente conmocionada. ¿Cómo ha podido ocurrir esto? ¿Acaso no había hecho bien las cosas? ¿Cómo podía pasar eso! ¡Maldita sea! ¡Maldita sea! ¡Maldita sea! ¡Maldita sea! ¡Maldita sea! No tenía miedo. No estaba asustada, sino simplemente furiosa. Me puse a dar patadas a los armarios de la cocina, a tirar cosas y a gritar. Estaba rabiosa, me sentía ultrajada y no estaba dispuesta a abandonar mi ira. Esa era la respuesta más adecuada a mi estado de ánimo. Estaba furiosa y con ganas de pelear y en mis visualizaciones, los caballeros blancos se habían convertido en voraces pirañas.

Llamamos a la familia y los amigos y, al día siguiente, iniciamos una búsqueda furiosa e intensiva de cualquier tratamiento, fuera donde fuese, que tuviera una cierta probabilidad de éxito ante un caso tan agresivo y tan avanzado. Treya consideró seriamente casi dos docenas de posibilidades, entre las cuales cabe destacar a Burzynski, Revici, Burton, la Janker Klinik (Alemania), Kelley/Gonzales, la biología americana, Livingston-Wheeler, Hans Nieper (Alemania), la clínica de Lucas Steiner (Suiza) y Gerson (México).

Después de la ira, pasé por un período de varios días de resignación y tristeza. Sollozaba sin poder contenerme en brazos de Ken durante horas enteras. Estaba hecha añicos, cosa que no me ocurría desde hacía años. También estaba arrepentida y me lamentaba de no haber hecho todavía más. ¿Realmente hice lo que debía? Pienso en las cosas que echaré de menos: el arte, esquiar, envejecer con mi familia y mis amigos, Ken, el hijo de Ken. ¡Me gustaría tanto envejecer junto a mis buenos amigos! Hasta el simple hecho de escribir que nunca podré tener un hijo de Ken me cuesta un esfuerzo terrible. Quiero estar con Ken, no quiero abandonarle, quiero acurrucarme junto a él durante años enteros. Estará solo. ¿Encontrará a otra persona? Lo único que me consuela es que podrá ir al retiro de tres años de Kalu.

Es como si acabara de entrar en escena y ya tuviera que abandonarla.

Las opciones fueron reduciéndose cada vez más: tratamiento americano normal, es decir, más adriamicina; tratamiento americano agresivo con Bloomenschein; y uno sumamente agresivo en la Janker Klinik, en Alemania. La primera opción la resumió el Dr. Dick Cohén, buen amigo de Vicky y de la CSC, quien recomendó un programa que consistía en dosis reducidas de adriamicina a largo

plazo con un fracaso medio del tratamiento a los catorce meses. Pero Treya simplemente no quería más «adria», no porque no pudiera soportarla, sino porque, por razones personales, creía que no era eficaz contra su cáncer.

La Janker Klinik es famosa en el mundo entero por usar quimioterapia en dosis masivas a corto plazo, un tratamiento tan agresivo que, en ocasiones, los pacientes deben ser mantenidos con vida utilizando medios artificiales. Esa clínica sale de vez en cuando en los periódicos por tratar a gente como Bob Marley y Yul Brynner. Los informes —dicho sea de paso, informes no cien tíficos— atribuyen a la Janker Klinik el increíble índice de remisión del 70%, un índice más sorprendente aún si se considera quila gente acude a ella como último recurso. Los médicos americanos, sin embargo, afirman que las remisiones son extremadamente breves y que, cuando el cáncer vuelve a atacar, suele resultar fatal a corto plazo.

Bloomenschein, por su parte, le dio a Treya una serie de recomendaciones que cualquier dictador centroamericano hubiera considerado sumamente crueles. Acabó diciendo: «Se lo ruego, querida, no vaya a Alemania». Pero sólo nos estaba dando las macabras estadísticas para un caso como el de Treya: «Quizás, con suerte, un año más de vida».

¡ESCUCHA EL CANTO DE ESOS PÁJAROS!

—Hola, Edith. Soy Ken Wilber.

—¡Ken! ¿Cómo estás? Me alegro de oír tu voz.

—Edith, siento decirte que tengo malas noticias. Treya ha tenido una recurrencia muy grave, esta vez en los pulmones y el cerebro.

—¡Qué horror! No sabes cuánto lo lamento.

—Edith, no puedes imaginarte desde dónde llamo. Y creo que no nos vendría nada mal un poco de ayuda.

Bueno, no puedo creer que lleve ya diez días en el hospital y aún no haya iniciado la quimioterapia. El lunes llegamos a Bonn y esa noche salimos a cenar; el martes por la mañana empecé a sentirme mal y esa misma tarde ingresé en la clínica. Estaba muy resfriada y con fiebre —todavía lo estoy— y el riesgo de contraer una neumonía desaconseja por el momento la quimioterapia. El hecho es que, de una u otra forma, llevamos ya casi un par de semanas de demora.

La primera noche compartí la habitación con dos mujeres alemanas, unas señoras encantadoras que no sabían una sola palabra de inglés. Pero una de ellas roncó durante toda la noche y la otra parecía creer que, para que yo la entendiera, bastaba con hablar *más* alemán, así que no dejó de intentar charlar conmigo, e incluso siguió haciéndolo de manera ocasional a lo largo de toda la noche.

El Dr. Scheef, director de la clínica, se las ha arreglado para encontrarme una habitación individual (no hay más que dos o tres en toda la clínica) y, desde entonces, estoy

en el séptimo cielo. Es pequeña, más bien minúscula, diría yo (1,80 x 4 m), pero es absolutamente encantadora.

Estoy sorprendida de que tan pocas enfermeras hablen inglés. Algunas lo chapurrean pero ninguna lo habla de corrido y la mayoría no sabe ni siquiera una sola palabra. Me avergüenza un tanto no hablar alemán y les explico —como justificándome por ello— que hablo francés y español.

La primera tarde que pasé aquí la charlatana-parlanchina nos acompañó a la cafetería. La cena se sirve entre las cinco menos cuarto y las cinco y media. La comida es atroz. El desayuno y la cena suele consistir en entremeses —queso, jamón, fiambre, salchichón, etcétera— y panes de trigo que la diabetes no me permite. Ocasionalmente, sirven comida caliente, como carne guisada con patatas. Esa es toda la variedad que mi dieta, por cierto, también me prohíbe. ¿Qué ocurre en el mundo con la comida de los hospitales? Ken llegó a preguntarse en voz alta quién mata más, si los médicos o los cocineros de hospital.

Esa primera tarde, había una mujer muy joven y atractiva ataviada con una peluca realmente bonita y un precioso sombrero. Hablaba un poco de inglés y, preocupada porque yo también necesitaría una peluca, le interpele sobre la suya y también le pregunté cómo se decía cáncer en alemán. Ella me respondió que *mütze*. Así que luego le pregunté: «¿Todo el mundo tiene *mütze* aquí?», a lo que, señalando al resto de los comensales, respondió que sí. Después le pregunté qué tipo de *mütze* era el suyo, y respondió: «Tengo uno blanco y otro azul». Me quedé confundida y desconcertada hasta el día siguiente en que me dijeron que *mütze* significa sombrero o gorra y que la palabra alemana para cáncer es *Krebs*.

Treya y yo teníamos la creencia equivocada de que Bonn es una ciudad aburrida, fría e industrial, pero lo único deprimente que encontramos fue el clima. En mi opinión, es una ciudad hermosa y, en muchos sentidos, verdaderamente encantadora. Es la capital administrativa de Alemania, y tiene una *Dom* (o catedral) espectacular, construida en 1728; una universidad realmente impresionante; un espacioso *Zentrum* (o centro) peatonal, que se extiende a lo largo de unas treinta manzanas; y el magnífico Rin se halla a tan sólo unos pasos.

La *Hauptbahnhof* (estación de ferrocarril) se hallaba a una manzana de la clínica, que a su vez estaba a una manzana del Hotel Kurfürstenhof, junto al *Zentrum*, donde yo me alojaba. Un parque grande y frondoso atraviesa toda la ciudad. En mitad del *Zentrum* se encuentra el *Markplatz* (mercado), donde los agricultores locales llevan a diario una amplia variedad de verduras y frutas frescas y las exponen a la venta en un espacio amplio y despejado, con tejado de ladrillos y del tamaño de unas cuatro manzanas. En un extremo del *Zentrum* se halla la casa, construida en 1720, en la que nació Beethoven, y en el otro la *Hauptbahnhof*, la clínica y el Kurfürstenhof.

Entre esos dos extremos puedes encontrar bares, herbolarios, grandes almacenes de cuatro pisos que ocupan toda una manzana, tiendas de deportes, museos, boutiques, galerías de arte, perfumerías y sex-shops (la pornografía alemana tiene fama de ser la envidia de Europa). En otras palabras, entre el Rin y el hotel, una distancia que se puede recorrer en un paseo o, como mucho, en una caminata, hay de todo.

Pasaría los cuatro meses siguientes caminando por las calles adoquinadas del *Zentrum* y acabaría conociendo a todos los taxistas, camareras o tenderos que hablaran inglés. Todos ellos comenzaron a saber de la historia de Treya y a interesarse por ella cada vez que me veían —«¿E como esstá nostra querrida Trey-yah?»—, y muchos de

ellos fueron a visitarla a la clínica con flores o bombones. Treya dijo que tenía la impresión de que medio Bonn seguía el curso de su enfermedad.

Y fue precisamente en esta ciudad donde atravesé mi crisis final de aceptación de la situación de Treya y de mi papel como persona de apoyo. Había trabajado duro —desde Seymour hasta el *tonglen*— para aceptar, digerir y superar los tiempos difíciles pasados. Pero todavía quedaban ciertos problemas profundos por resolver, algunos ligados a mis propias decisiones y mi «mala fe», y otros —ya innegables— sobre la probable muerte de Treya. Todo eso se me vino encima en un lapso de tres días durante los cuales casi me vengo abajo. Mi corazón estaba roto, roto por Treya y roto por mí.

Entretanto, fuimos instalándonos. Nuestro problema inmediato era que el resfriado de Treya estaba complicando gravemente la situación. La clínica está especializada en la aplicación simultánea de radioterapia y quimioterapia porque considera que esa combinación constituye un procedimiento demoledor para acabar con el cáncer. Pero la posible complicación neumónica estaba retrasando demasiado la administración de quimioterapia. En los Estados Unidos le habían pronosticado que, de no tratárselo, el tumor cerebral podría terminar con ella en unos seis meses. La clínica tenía que hacer algo, y tenía que hacerlo pronto, así que tomaron la decisión de empezar con la radiación esperando a que le bajara la fiebre y aumentara su recuento de leucocitos.

Durante los tres días siguientes vagué aturdida a causa de la fiebre. Me estaban administrando sulfamidas, pero tardaban en actuar. Ken me acompañaba en mis paseos por los pasillos, compraba verduras frescas en el *Markplatz*, cocinaba para mí en mi habitación y evitaba las interferencias. Además, se consiguió un hornillo, una cafetera eléctrica (para hacer sopa) y, lo mejor de todo, una bicicleta

estática (para mi diabetes). También me trajo plantas, flores y cruces para mi altar. ¡Con la comida, las flores, la bici y el altar, mi pequeña habitación estaba abarrotada de cosas! Yo, por mi parte, seguía débil y mareada pero, por lo menos ¡estaba contenta!

Scheef pensaba seguir con la hipertermia y la radiación cerebral, que es indolora y ocupa una media hora diaria. Cuando iniciáramos la quimioterapia masiva —de la que tantas cosas nos habían contado (aunque ninguna de ellas agradable)— los tratamientos durarían cinco días. Al octavo o noveno día de haberla iniciado, mi cuerpo tocaría fondo y, si mi recuento de leucocitos era inferior a 1000, tendría que permanecer en la clínica y, si era inferior a 100, necesitaría inyecciones de médula ósea. Al quinceavo día, examinarán el tumor cerebral y los tumores del pulmón con tomografía axial computarizada (TAC) o con resonancia magnética nuclear (RMN). Entre tratamiento y tratamiento —hasta un total de tres— dispondré de unas dos o tres semanas de descanso.

Bajo la tensión de la fiebre y la infección de pecho, el páncreas de Treya dejó de producir insulina.

Ken y yo paseamos muy lentamente por el pasillo porque me siento muy mareada y enferma. Tengo mucha fiebre y se me está disparando la tasa de azúcar en sangre. Pese a las objeciones de Ken he pasado cinco días tratando de controlar el nivel de azúcar haciendo ejercicio en la bicicleta estática, pero eso no parece bastar. Además, he perdido tres kilos, tres kilos que difícilmente puedo permitirme perder. Me molesta tumbarme de costado porque la cadera me duele y eso me asusta mucho. Las cosas no siempre discurren todo lo aprisa que queríamos. Ken ha armado un gran alboroto y por fin me han administrado

insulina. Luego empecé a comer, intentando recuperar el peso perdido.

Mientras intentaba ajustar mi dosis de insulina, tuve mi primera reacción hipoglucémica provocada por ésta. Tenía taquicardia y temblores y, cuando comprobé la tasa en sangre, era de 50. La ausencia de insulina o las convulsiones la pueden poner a 25. Gracias a Dios que estaba Ken, y como no podemos comunicarnos con las enfermeras, bajó corriendo a la cafetería y trajo unos cuantos terrones de azúcar. Luego volví a comprobar mi sangre y estaba a 33 pero veinte minutos después había subido a 50 y, al poco, a 97. ¡Ah, los altibajos de la vida en la habitación 228...!

Los días se arrastraban pesadamente mientras nosotros seguíamos esperando que la infección remitiera. Y, como telón de fondo constante, acechaba la sombra de esa famosa «quimioterapia asesina», ese monstruo omnipresente al que no podíamos ver y que, por tanto, no podíamos afrontar más que en nuestra imaginación. En esa ominosa atmósfera lovecraftiana, Kati llegó como una bendición del cielo. Con la ayuda de ella, Treya y yo recuperamos cierta ecuanimidad e incluso algo del humor que tanta falta nos hacía.

Y también está Edith. Tropecé con ella en las escaleras de la clínica y la conduje hasta la habitación 228. Creo que fue un amor a primera vista, aunque es algo que nunca me ha sido concedido. Apenas verse se abrazaron fuertemente como si estuvieran sellando una estrecha amistad. No era la primera vez que presenciaba algo así. En más de una ocasión me había sentido instantáneamente relegado a un segundo plano cuando alguno de *mis* amigos se enamoraba de Treya. «Mira, soy su marido. Soy buen amigo suyo, sabes, y, si quieres, puedo concertarte una cena con ella.»

Pasamos muchos momentos deliciosos con Edith y su marido Rolf, un teórico político bastante famoso que me resultó tan encantador como ella. Rolf era todo lo que yo admiraba, el epitome

del hombre «europeo»: culto, inteligente, brillante, bondadoso y muy ilustrado. Pero fue, sobre todo, la presencia de Edith la que hizo las cosas mucho más llevaderas y, cuando supieron que ella se ocupaba de nosotros, todos los familiares y amigos que la conocían se relajaron y dejaron de preocuparse por nosotros, pobres chicos perdidos en Alemania.

Mientras me arrastra lentamente por el pasillo hacia la cuarta habitación me pregunto cómo puede tirar esa Figura, esa ausencia, esa nada, de mi brazo. ¿Cómo puede «nada» tirar de algo? Ese simple pensamiento me sobresalta.

—¿Qué es lo que ve?

—¿Cómo? ¿Yo? ¿Qué es lo que veo? —Inspecciono lentamente el interior de la habitación. Ya sé que veré algo sorprendente pero lo que veo no es tan raro como sobrecogedor, absolutamente sobrecogedor. Me quedo varios minutos mudo de asombro.

—Ahora entraremos ¿verdad?

Todavía no he comenzado la quimioterapia. Estoy simplemente tumbada en la cama del hospital. No tengo otra cosa que hacer más que esperar ¡y no me queda tiempo para hacer nada! Escribo cartas, leo novelas, leo mis libros de espiritualidad (ahora mismo estoy leyendo *Healing into life and death*, de Stephen Levine), medito, pedaleo, contesto el correo, escribo en mi diario, sigo con mi trabajo artístico y recibo visitas de Ken, de Kati, de Edith y de mis amigos americanos. Es algo tan ridículo que demuestra muy claramente que nunca disponemos del tiempo suficiente. Luego me río porque está claro que, en esta vida, yo no voy a tener tiempo suficiente. A veces estoy muy asustada ante la posibilidad de morir antes de un año y otras, en cambio, me siento muy positiva.

Hace un rato salí de la habitación y me encontré con un grupo de personas que tenían los ojos hinchados y anegados en lágrimas. Quién sabe qué malas noticias acababan de recibir sobre algún pariente o amigo. ¡Es tan triste! Había un hombre joven abrazando a una mujer —quizás su novia o su esposa— con los ojos enrojecidos; otra mujer abrazando por encima de la mesa a una mujer con bata verde, que debe ser la enferma y también varias personas más sentadas en torno a la mesa, todas ellas con los ojos hinchados por el llanto. La primera noble verdad del budismo: el sufrimiento existe, es una condición de la existencia.

Acabo de leer un artículo de *Newsweek* sobre el derecho a morir. Es algo que me interesa desde hace mucho tiempo, incluso desde antes de padecer cáncer. Hay ocasiones en las que el tiempo, el dinero y el sufrimiento —verdadero sufrimiento— que supone mantener viva a una persona hace dudar de la validez de todos esos esfuerzos. Espero que, cuando llegue mi momento, pueda morir sencillamente y sin dolor sin que nadie se empeñe en prolongar artificialmente mi vida. El otro día, le dije a Ken que no estaría mal que le pidiera a Scheef algunas pastillas para ese momento, aunque sólo sea para tenerlas a mano y saber que están ahí.

Quiero vivir y aprovechar bien el tiempo de que dispongo. Así que tendré que trabajar con atención, dedicación, claridad, concentración y esfuerzo pero manteniéndome, al mismo tiempo, completamente desapegada de los resultados de mi acción. El dolor no es ningún castigo, la muerte no es ningún fracaso y la vida no es ninguna recompensa.

He recibido una preciosa carta de Lydia y decía algo que me ha conmovido profundamente: «Si el Señor te llama

y tienes que abandonarnos sé que lo harás dignamente». Al menos, eso es lo que yo espero. A veces creo que las personas que me rodean evaluarán mi éxito o mi fracaso en función de cuánto viva y no de cómo viva. Obviamente, quiero vivir mucho pero, si no fuera así, no quiero que lo consideren como un fracaso. Me ha gustado mucho la carta de Lydia.

He comenzado a meditar dos veces al día por lo menos, vipassana por la mañana y tonglen/Chenrezi por la tarde. También trabajo con la visualización tres veces al día. Ahora mismo, lo estoy haciendo para demostrarme que no soy perezosa con las cosas que pueden ayudarme. Y esa resolución fortalece también mi convicción de que estoy aquí para quedarme. Pero, una vez más, lo hago tratando de no identificarme con los resultados, sino simplemente para reforzar la confianza en mí misma, honrar a mi propio espíritu y hacer una ofrenda.

Pero, aunque las circunstancias que nos rodearan fueran muy crudas, al cabo de una semana de nuestra llegada a Bonn Treya había recuperado su entereza, su alegría y su ecuanimidad, lo cual era comentado con frecuencia por los médicos, las enfermeras y los visitantes ocasionales. La gente comenzó a desfilar por su habitación sólo para estar cerca del influjo de su encanto. ¡A veces resultaba incluso difícil encontrar un momento para estar a solas con ella!

Me sorprende lo rápido que me recupero de las malas noticias, y no me cabe la menor duda de que éste es un efecto de la meditación. La primera semana después de recibir la noticia estaba destrozada y dejé que aflorara todo lo que me surgiera. De ese modo, la ira, el miedo, la rabia y la tristeza que brotaban de mi interior, pudieron salir fuera y luego pude regresar nuevamente a mi vida cotidiana. Si esto es lo que hay es con esto con lo que debo estar. No creo que se trate de

resignación sino de aceptación, ¿pero quién puede estar realmente seguro? Quizás me esté engañando a mí misma. A fin de cuenta, siempre hay una vocecilla —débil y con ciertas dificultades para conseguir audiencia— que me dice: «Treya, deberías estar preocupada».

El hecho es que me siento muy agradecida; agradecida por mi familia, agradecida por mi marido y agradecida por mis maravillosos amigos. A veces simplemente no puedo creer lo perfecta que es la vida ¡salvo por este maldito cáncer!

Le he dicho a Ken que soy la primera en no comprenderlo, pero me encuentro de un humor excelente, mi estado de ánimo es bueno, gozo de la vida, disfruto con el canto de los pájaros en la ventana y me gusta visitar a mis compañeros de clínica. No tengo tiempo para hacer todas las cosas que quisiera. Pienso en lo que queda de día y no quiero que termine.

¡No lo comprendo! Sé que quizás dentro de un año ya no esté aquí... ¡pero escucha el canto de esos pájaros!

Finalmente, nos notificaron que la quimioterapia empezaría el lunes. El primer día del tratamiento me senté torpemente en la bicicleta estática mientras Kati permanecía en la esquina. Treya estaba muy relajada. El líquido amarillento comenzó a fluir lentamente hacia su brazo. Pasaron diez minutos. Nada. Veinte minutos. Nada. Treinta minutos. Nada. No sé lo que esperábamos, tal vez que explotara o algo así. Las historias que nos habían contado en los Estados Unidos eran verdaderamente espeluznantes. Hacía una semana que la gente, convencida de que el tratamiento la mataría, había empezado a llamar por teléfono para «despedirse». Y, de hecho, *se trata* de un tratamiento tan poderoso y agresivo que ¡el recuento de leucocitos podía llegar hasta cero! Pero la clínica había desarrollado drogas de «rescate» igual de poderosas que eliminan la

mayor parte de los problemas. Eso, por supuesto, nuestros médicos americanos no se molestaron en decírnoslo. Treya parecía haber decidido que ésa era la ración de tarta que le correspondía y había empezado a comérsela tranquilamente.

¡Ya han pasado varias horas desde el tratamiento y me encuentro bien! Estoy un poco somnolienta por el antiemético pero es increíble que sea muchísimo más llevadero que la adriamicina. Hasta he comido mientras me administraban la medicación...

Hoy he recibido el segundo tratamiento y también me he sentido perfectamente. He empezado a hacer cincuenta minutos diarios de bicicleta. Me parece que controlan perfectamente las dichas drogas de rescate. ¡Bien por ellos! ¡Bravo! ¡Bravo! ¡Bravo! Pero estoy realmente *enojada* con todos esos médicos americanos que, sin saber nada concreto de todo esto, llenaron nuestra cabeza con todo tipo de imágenes sádicas. Pero bueno, bien está lo que bien acaba. Y el hecho es que me siento muy normal y muy sana. ¡Esto está hecho!

Janker Klinik, 26 de marzo de 1988

Queridos amigos:

Nunca podré agradecerlos lo bastante a cada uno de vosotros esas maravillosas e imaginativas postales, cartas y llamadas telefónicas... es estupendo sentirse tan apoyada. Me siento como si flotara en un océano cálido, relajante y amoroso y cada una de vuestras postales y de vuestras llamadas telefónicas aumentara su calidez y su fuerza de sustentación.

Hay muchas personas que me apoyan en este adorable océano. La primera de ellas es Ken, que ha sido la Persona de Apoyo Perfecta, una difícil tarea que nunca suele ser reconocida en su justa medida. Ken hace los recados, me da la mano, me distrae y

tenemos conversaciones realmente deliciosas. Estamos tan enamorados como siempre. Luego está mi familia, cuyo amor y apoyo son inconmensurables. Mi madre y mi padre se reunieron con nosotros en San Francisco —antes de venir a Alemania— cuando me extrajeron la médula ósea (por si la necesitara para futuros tratamientos). Luego mi hermana Kati pasó diez días con nosotros y nos ayudó a superar el período de adaptación inicial. Ahora, mis padres vuelven a estar con nosotros y han organizado un viaje en coche —cuando mis leucocitos lo permitan— hasta París, donde mi hermana Tracy y su marido Michael se reunirán con nosotros para regresar todos juntos a Bonn a tiempo de emprender el segundo tratamiento. Y no digamos la maravillosa familia de Ken, Ken y Lucy, tan cariñosos y solidarios. ¡Y luego esa gente tan especial de la Cáncer Support Community! Y, muy especialmente, Vicky, que tanto ayudó cuando la extracción de mi médula ósea incluyó la recogida de todo tipo de información al respecto. Y los maravillosos amigos de Aspen y Boulder. Y los de Findhorn, desperdigados por todo el mundo... Sí, realmente me siento muy acompañada.

Al llegar, las cosas fueron un poco crudas. Cogí un resfriado que, por desgracia, me duró tres semanas. Todo ese tiempo lo pasé en el hospital, sometida diariamente a radiación y temerosa de encontrarme sin mi habitación cuando llegara el momento de empezar. Luego vino mi hermana y nos ayudó mucho en ese momento especialmente difícil. Ahora el proceso ya está en marcha y tengo plena confianza en Herr Professor Doktor Scheef, el director de la Janker Klinik: es un hombre muy enérgico, vital y jovial, y me recuerda a un joven Santa Claus (con barba gris) que lleva consigo un saco rojo lleno de regalos para tratar el cáncer. El saco que portan la mayor parte de los médicos americanos es bastante más

pequeño debido a las autoridades sanitarias y, en ocasiones, a su falta de interés profesional por todo el amplio espectro de tratamientos que se hallan en el mercado. La ifosfamida, por ejemplo —una prima hermana del citoxan (o ciclofosfamida), desarrollada por el mismo Scheef— es el principal medicamento que me administran aquí. Pese a que Scheef lleva ya diez años utilizándolo y, en la actualidad, es uno de los anticancerígenos más utilizados en los Estados Unidos, las autoridades sanitarias norteamericanas sólo aprobaron su empleo el año pasado —aunque sólo contra los sarcomas (cuando parece ser eficaz en una gama muy amplia de tumores) y en dosis muy inferiores a las recomendadas por el Dr. Scheef—. Se trata, pues, un tratamiento que no hubiera podido emprender en los Estados Unidos.

Durante los meses de enero y febrero consulté con muchos médicos en los Estados Unidos, pero lo único que al parecer podían ofrecerme era más adriamicina. Me proponían un programa de tratamiento que básicamente consistía en tomar adriamicina hasta el momento en que muriese (o que los efectos secundarios de la droga acabasen conmigo, como le ocurrió hace poco a un amigo mío). El plazo medio antes del fracaso del tratamiento con esta droga es de catorce meses contados a partir de la fecha del primer tratamiento. No me pareció una perspectiva muy halagüeña y sabía muy bien el tipo de inconvenientes que conllevaba. Cuando mi hermana me preguntó qué era lo que se sentía con el «adria», empecé a detallar los síntomas y me di cuenta de que sonaba atroz. Luego recordé lo que le decía a Ken: «Sabes, no me siento tan mal, puedo seguir haciendo cosas, pero lo más terrible es que siento que esta droga envenenando mi alma». Podéis, pues, imaginaros que la perspectiva de volver a someterme a ese tipo de quimioterapia no me resultara particularmente entusiasmante, y que me desalentara

más todavía al conocer los datos que me proporcionaban los médicos sobre la posible eficacia del tratamiento. Cuando les pregunté cuánto tiempo más de vida me quedaría en el caso de aceptar la adriamicina me dijeron que sólo podían darme una respuesta aproximada (cosa que era de esperar, puesto que esa droga ya había «fracasado» conmigo), pero que tenía entre el 25 y el 30% de probabilidades de vivir unos seis o doce meses más. «¡Vaya miseria, exclamé indignada» —y me fui con mi cáncer a otra parte!

Hacía mucho tiempo que sabía (¡aunque a veces lo olvidaba muy gustosa!) que el tipo de célula cancerosa que padecí (el peor grado) y las dos recurrencias que sufrí al poco de la primera operación auguraban una probabilidad muy elevada de recurrencia metastática. Desde que el 19 de enero pasado me notificaron la nueva situación, he pasado por muchos estados de ánimo, comenzando por la indignación porque este tipo de cosas puedan ocurrirme a mí o a cualquier otra persona. Mi espíritu combativo se había desperezado y la verdad es que, desde entonces, mi moral está mucho más alta, y que siguió subiendo más aún cuando descubrí esta clínica... Por otra parte, los momentos más difíciles que he atravesado han sido cuando he tenido que tomar alguna decisión. Además, muchas veces he estado tan enojada, molesta y ocupada que no tenía tiempo para deprimirme (he debido batir un récord de llamadas telefónicas mientras intentaba decidir qué hacer). Hubo días en los que estaba temblorosa no dejaba de llorar y me encontraba muy inquieta, a punto de venirme abajo, abrumada por el miedo al dolor y por las imágenes de una muerte probable... pero luego me vinieron a la mente las imágenes de todos que deben estar sufriendo en este momento en el planeta y de todos los que han sufrido en el pasado, e inmediatamente me

sentí inundada por una oleada de paz y serenidad. Entonces dejé de sentirme aislada y separada y me sentí muy estrechamente ligada a todas esas personas, como si formáramos parte de una familia gigantesca. Pensé en los niños que padecen cáncer, en los adolescentes que mueren inesperadamente en accidente de automóvil, en los que padecen una enfermedad mental, en todas las personas que mueren de hambre en el Tercer Mundo y en los niños que, aunque logren sobrevivir, quedan afectados para siempre por la desnutrición. Pensé en los padres que han tenido que superar la muerte de un hijo, en los que murieron en Vietnam cuando sólo tenían la mitad de mi edad y en las víctimas de la tortura. Mi corazón se fue llenando poco a poco de afecto hacia todos los miembros de la gran familia humana y me sentí reconfortada al recordar la primera noble verdad, la verdad del sufrimiento: en este mundo hay sufrimiento, el sufrimiento es ineludible y siempre ha sido así.

En medio de todo este calvario, me siento muy agradecida por mi formación budista, especialmente el vipassana y el tonglen. También me siento atraída por el cristianismo, no por su teología sino por su música, sus ritos y sus magníficas catedrales, todo lo cual me moviliza más que los rituales budistas. Es como si, en mi interior, se estuviera produciendo una mezcla entre el énfasis cristiano en la dimensión vertical y divina y la serena aceptación budista de las cosas y su camino recto que conduce al cese del sufrimiento.

Poco después de mi llegada, un grupo de enfermeras entró en mi habitación para preguntarme, titubeando tímidamente: «¿De qué religión es usted?». No les reprocho que estuvieran desconcertadas ya que en el pequeño altar que he instalado en la mesilla de mi habitación, hay una figura del Buda sanador; otra de

la Virgen María que Ken me regaló; un hermoso cristal de cuarzo redondo de mis amigos de Sunshine Canyon; una estatuilla de la Virgen y el Niño que me dio mi cuñada; otra de Santa Ana que me regaló Vicky porque, según ella, contribuyó a su curación; un delicado cuadro de Ange que retrata a Kwan Yin; un pequeño *thangka* de Ken, representando a la Tara Verde; una preciosa frase caligrafiada y enmarcada por mi hermana Tracy; sal con la que se envolvió el cuerpo de Trungpa Rinpoché, regalo de su sucesor, el Regente (y otras reliquias que llevo conmigo por las que estoy sumamente agradecida); una foto de Kalu Rinpoché —con quien he estudiado—, de Trungpa Rinpoché y del Regente; otras fotos —enviadas por distintas personas— de Ramana Maharshi, Sai Baba y el Papa; una antigua pintura mexicana sobre metal de una imagen curativa; una hermosa cruz de un pariente; un viejo libro de oraciones de mi tía; una oración de Eileen Caddy, fundadora de Findhorn; apreciados regalos de amigos de la Cáncer Support Community; un rosario y un mala del retiro de sabiduría con Kalu Rinpoché... ¡No, realmente no es de extrañar que se encontraran desconcertadas! Pero a mí me parece bien. ¡En el fondo, siempre he sido ecumenista y ese espíritu integral y globalizador se ha concretado ahora en el altar que hay sobre mi mesilla de noche!

Pero todo esto no significa que no tenga problemas filosóficos tanto con el cristianismo como con el budismo. Lo que ocurre es que, en un momento como éste, esas cuestiones me resultan tan triviales que se disipan en la nada. Incluso, cuando me dejo atrapar por el intento de resolver este tipo de contradicciones, recuerdo que Buda desaconsejaba filosofar sobre todo aquello a lo que no podamos encontrar respuesta; así que no hago el menor esfuerzo por intentar reconciliar ambos puntos de vista ¡una tarea, por otra parte, a buen seguro, imposible! Sin embargo, no por ello

dejo de advertir que, en una situación como la mía, el cristianismo suscita una serie de planteamientos y de preguntas que me parecen totalmente inútiles, como: ¿Por qué me ha tenido que ocurrir a mí?; ¿Por qué no le ha ocurrido a cualquier otro?; ¿Será, acaso, que «Dios» me está castigando?; ¿Es que he hecho algo mal; ¿Qué puedo hacer en tal caso para corregirlo?; ¿No es injusto que los niños tengan que sufrir esta terrible enfermedad?; ¿Por qué permite Dios que estas cosas tan terribles le pasen a gente buena?... Pero el silencio de una catedral, los himnos que se alzan sobre el sonido del órgano y la serena y sencilla alegría de las campanas que anuncian la Navidad me emocionan profundamente.

Cuando las cosas van mal, el budismo, por su parte, constituye un verdadero consuelo. En tal caso, en lugar de ponerme a divagar, echar pestes contra el estado de las cosas o emprender una cruzada para enderezarlas, me ayuda a aceptar las cosas como son. No obstante, no deberíamos pensar que el budismo conduzca a la pasividad sino que insiste, por el contrario, en hacer lo que tengamos que hacer, en llevar a cabo la acción justa y, al mismo tiempo, nos liberemos del apego y del rechazo a las consecuencias de nuestra acción. En este caso, el esfuerzo me resulta paradójicamente más fácil porque me siento menos identificada con los resultados, más dedicada a observar lo que ocurre que a fijarme objetivos, luchar por alcanzarlos y sentirme desilusionada en el caso de no conseguirlos.

Por ejemplo, todavía tengo problemas en el ojo izquierdo, ese síntoma que me llevó a descubrir el tumor cerebral en el lóbulo occipital derecho y los tumores pulmonares. Ya había terminado el tratamiento de irradiación en el cerebro y esperaba percibir algún cambio, de modo que cada vez que seguía notando la borrosa ondulación experimentaba una pequeña reacción de rechazo, de

miedo, de desilusión, etcétera. De repente, todo cambió para mí y ese síntoma se convirtió en algo que había que observar, investigar y presenciar. ¡Está aquí y ninguna reacción del mundo cambiará esa evidencia! Esta comprensión reduce espectacularmente mi nivel de miedo e incluso, en el caso de que reaparezca, puedo limitarme a ser testigo del mismo, en vez de acumular temor sobre temor. Esta es una manera extraordinariamente útil cada vez que aparece el miedo, tanto cuando baja mi recuento de leucocitos como cuando mi temperatura sube unas pocas décimas, por ejemplo. Esto es lo que hay, esto es lo que me está ocurriendo y, por consiguiente, puedo observarlo, observar mis reacciones, observar mi miedo, y cuando remiten, puedo recuperar nuevamente mi ecuanimidad.

Pero sigamos de nuevo con el tratamiento. Me están medicando con dos drogas, ifosfamida y BCNU. El tratamiento dura cinco días, durante los cuales me administran ifosfamida intravenosa a diario y BCNU los días primero, tercero y quinto. También han puesto a punto varias drogas de rescate y de apoyo que reducen los posibles efectos secundarios, tanto a corto como a largo plazo. Durante el tratamiento me administran «mesna» cuatro veces al día para proteger los riñones y también me dan, durante y después del tratamiento (y en dosis doble cuando el recuento de leucocitos de halla por debajo de 1000), otra droga, llamada «antifungal». Sus fármacos antieméticos, que mezclan con la quimioterapia y también administran por vía írecta, funcionan muy bien y no me provocan más efectos secundarios que una leve somnolencia. También disponen de otros antieméticos más potentes de reserva, por si acaso los necesitara. Todavía recuerdo lo drogada (y en ese caso estoy hablando literalmente, ya que una de los medicamentos que tomé eran cápsulas de THC, el principio activo de la marihuana) que tenía que estar para poder soportar los

tratamientos con adriamicina, y aun así lo espantosas que resultaban las primeras ocho horas... no es un recuerdo nada agradable. Esto es mucho más llevadero, tanto que ¡simplemente no lo podía creer! Cuando se lo comenté al Dr. Scheef me respondió:

—¡Efectivamente, y también es mucho más potente!

Además, tampoco tengo que pasarme años enteros con dosis masivas de quimioterapia a corto plazo. Basta con tres tratamientos, aproximadamente uno por mes. Todo depende del recuento de leucocitos pero, a grandes rasgos, consiste en cinco días de quimioterapia seguidos de diez a catorce de hospitalización, durante los cuales el recuento desciende (a un americano de aquí le bajó hasta 200), para volver luego a subir nuevamente. Mientras tanto te administran medicación de apoyo, controlan la temperatura, te recuerdan que cada vez que comas te cepilles los dientes y te enjuagues luego la boca con un colutorio antibiótico que sabe fatal. Sólo puedes salir del hospital cuando el recuento llega a 1500 y únicamente puedes irte de viaje entre tratamientos cuando alcanza los 1800. Normalmente dispones de dos semanas libres entre tratamientos pero muchas veces también puedes pedir tres. Para acometer el próximo tratamiento, tu recuento de leucocitos debe hallarse entre 2.500 y 3.000.

Lo que más echo de menos es la valiosa información que proporcionan los demás pacientes. Yo no hablo alemán y ahora sólo hay otro paciente americano. Es un hombre joven, se llama Bob Doty y ha hecho buenas migas con Ken. Ya va por su segundo tratamiento (entre ocho y diez días de quimioterapia para un sarcoma relativamente raro) y he aprendido mucho de él. Las enfermeras no hablan mucho inglés, así que estoy tratando de reunir información para futuros pacientes de habla inglesa, sobre

los procedimientos, qué cabe esperar, los menús, tablas de conversión de grados centígrados a Fahrenheit (para la temperatura) y de libras a kilos, los nombres científicos y americanos de los medicamentos que utilizan, cómo programar tus descansos, el tipo de actividades que pueden desarrollarse, etcétera.

Dos de las personas con quien más me gusta estar en el mundo son papá y mamá. ¡Por fortuna, Ken siente lo mismo! Vamos a pasar con ellos nuestro descanso de dos semanas viajando en coche por Alemania, Suiza y Francia para terminar en París, donde pasaremos cinco días. Recuerdo otros dos preciosos viajes con ellos por Europa y estoy deseando que llegue ese momento. ¡Y será un viaje muy especial, el primer viaje de Ken por Europa! Hasta ahora, sólo ha visto Bonn y sus alrededores... ¡Estoy impaciente por enseñarle París! Es un urbanícola, aunque a mí lo que más me apetece del viaje es disfrutar de las colinas, los valles encajonados, las montañas, los lagos, los campos, los pueblecitos, los ríos, la vegetación y los cambios geográficos. El paisaje tiene un profundo efecto sedante para mí. El domingo, antes de iniciar el tratamiento, Kati, Ken y yo hicimos una excursión y recordé perfectamente cuánto sosiega mi alma y hasta qué punto mis raíces espirituales se asientan en un profundo amor por la tierra.

¡Espero no aferrarme demasiado a las ventajas secundarias de estar enferma! Para una persona como yo, acostumbrada a arreglárselas sola, resulta toda una experiencia dejar que los demás hagan las cosas por mí. Esto me permite entregarme de verdad, permitirme sentir que lo merezco, no llevar la contabilidad de «todo lo que debo» y aprender a aceptar los cumplidos en lugar de minimizarlos. Así, permanezco sentada en la cama de hospital,

mientras Ken, o cualquier otro, compra la comida, hace los recados, me trae revistas y, a veces, cocina para mí.

El clima es malo, húmedo y nublado; deprimente, en suma. La ligera nevada que nos dio la bienvenida se ha terminado convirtiéndose en lluvia. No sale el sol y, cuando lo hace, solo asoma durante unos pocos minutos. La lluvia, en cambio, es mucho más insistente y el nivel del Rin ha alcanzado la cota más elevada de los últimos ocho años. Pero a mí, la reina de la habitación 228, no me preocupa demasiado porque, desde que comenzó el tratamiento — hace ya trece días— no he salido para nada del hospital. ¡Hace un tiempo estupendo para descabezar sueñecitos!

Hay una chica joven muy maja que viene a dar clases de arte dos veces por semana y he comenzado a trabajar con pintura acrílica, un verdadero cambio con respecto a mis dibujos a lápiz y el trabajo con el vidrio. Estoy aprendiendo a mezclar los colores y a construir un cuadro comenzando desde el fondo y terminando con los brillos (con el lápiz trabajo al revés, empezando por los brillos). Me resulta difícil creer que esté disfrutando simplemente de estar sentada en esta habitación, pero así son las cosas.

Me temo que me he sumado a las filas de los que opinan que el Dr. Scheef puede caminar sobre las aguas. Ken piensa que Scheef tiene una de las mentes «más agudas y veloces» que ha conocido. Sus visitas de los martes son demasiado rápidas, de modo que he concertado citas para verle de vez en cuando aunque cada vez que le visitemos debemos esperar un tiempo increíblemente largo —entre dos y cuatro horas— antes de que nos atienda.

Sin embargo, cuando entras en la consulta es todo tuyo. ¡He empezado a grabar esas reuniones, porque mi pluma no corre lo bastante rápida como para anotar todos los datos, historias, opiniones y bromas que nos cuenta! Resulta que ha leído dos libros

de Ken en alemán y dijo que le encantaba «tratar a gente tan famosa». En su biblioteca hemos visto libros sobre la terapia de Issel, Burzynski, Gerson y Kelley: ¿sería posible también encontrarlos en la consulta de un médico norteamericano? El hecho de saber que el Dr. Scheef se ha molestado en informarse a fondo sobre una amplia gama de tratamientos alternativos y que ha probado incluso varios de ellos, refuerza mi confianza en él. Es una persona con una energía y una vitalidad increíbles, y me inspira gran confianza. Está al tanto de las investigaciones más recientes y tiene acceso a las técnicas más avanzadas, desde el interferón hasta las enzimas. No sólo confío en su juicio a la hora de elegir entre esas alternativas, sino que creo que si piensa que funcionarían mejor en mi caso no dudaría en recomendármelas. Para mí, eso es algo bastante asombroso en un médico y resulta sumamente reconfortante si se trata precisamente del médico que te está tratando.

Terminaré esta carta después de nuestra charla del lunes con el Dr. Scheef. Ahí nos dará los resultados de la tomografía y sabré cómo está el tumor. Durante todo el fin de semana, trabajaré en mi ecuanimidad, para prepararme para los resultados del lunes...

—¿Te gusta el sabor a regaliz? —fue lo primero que me dijo.

—¡Hummm. Mi sabor favorito! —A partir de ese momento, todas nuestras reuniones con Scheef empezaban con una pastillas del mejor regaliz que jamás haya probado.

Pero no era sólo el regaliz. También había cerveza. Scheef había instalado en la clínica una máquina expendedora de cerveza (dos Kölsch por 5 marcos). El día en que me marché de Tahoe dejé el vodka, pero seguí permitiéndome la cerveza. El mismo Scheef bebía entre diez y quince cervezas diarias —los alemanes tienen el consumo de cerveza per cápita más elevado de todo el mundo-, pero

ahora tenía diabetes y sólo podía permitirse el triste sucedáneo del regaliz. Yo me hice buen amigo de esa máquina que se hallaba a disposición de todos los pacientes. «La cerveza —me alentaba Scheef— es el único alcohol del mundo que mete en tu cuerpo más de lo que saca.»

En un momento dado, como hago siempre con los médicos, le pregunté:

—¿Recomendarías ese tratamiento a tu mujer?

—No le preguntes nunca a un médico si recomendaría algo para su mujer porque podría llevarse mal con ella. ¡Pregúntale si se lo recomendaría a su hija! —respondió sonriendo.

—Entonces ¿se lo recomendarías a tu hija? —interpeló Treya, refiriéndose a la supresión de adrenal para el cáncer de mama.

—No lo hacemos porque disminuye mucho la calidad de vida. Nunca hay que olvidar —prosiguió— que alrededor del tumor hay un ser humano.

Fue *entonces* cuando me enamoré de Scheef. Luego le preguntamos por otro tratamiento muy popular en los Estados Unidos.

—No, nosotros no hacemos eso.

—¿Por qué? —insistimos.

—Porque —replicó— daña el alma.

Así que el hombre célebre por recurrir a la quimioterapia más agresiva del mundo se negaba a utilizar medicación que, a su juicio, dañara el alma.

—¿Qué opinas con respecto a la tan difundida creencia de que los factores psicológicos, por sí solos, pueden generar el cáncer, la creencia de que el cáncer es psicogénico? —preguntamos nuevamente.

—Hay quien dice que el cáncer de mama es la consecuencia de un problema psicológico, de un problema con tu marido, de un problema con tu hijo o de un problema con tu perro. Pero lo cierto es

que durante la época de guerra y de los campos de concentración, una época en la que sabéis que había todo tipo de problemas y la gente se hallaba sometida a una tensión extrema, hubo el índice de cáncer de mama más bajo que conocemos. Y ello era debido a una dieta pobre en grasas. Así que entre 1940 y 1951, tuvo lugar la época de mayor estrés acompañada de la más baja incidencia de cáncer de la historia en Alemania. ¿Dónde estaban entonces los cánceres de origen psicológico?

—¿Qué opinas con respecto a las vitaminas? —interrogué otra vez, prosiguiendo—: Soy bioquímico de formación y, según los estudios que conozco, las megavitaminas no sólo pueden resultar beneficiosas sino que algunas de ellas son lo suficientemente poderosas como para desactivar los agentes de la quimioterapia. Los médicos norteamericanos parecen estar en desacuerdo con estos dos puntos.

—Así es, tienes razón. La vitamina C, en particular, posee propiedades anticancerígenas, pero si la administras al mismo tiempo que la quimioterapia, desactivará la ifosfamida y la mayor parte de los agentes farmacológicos. En Alemania había un médico que declaró que podía administrar quimioterapia sin que los pacientes perdieran el cabello. Al mismo tiempo, también daba a los pacientes dosis masivas de vitamina C. Así que, por supuesto, no perdían el pelo pero tampoco curaba el cáncer. Para comprobarlo —y aquí hay que comprender la tradición europea de Herr Professor, es decir, pruébalo primero en tu persona—, para comprobarlo, digo, me administré —en presencia de médicos, claro está— una inyección letal de ifosfamida acompañada de veinte gramos de vitamina C. ¡Y aquí estoy! Así que ese médico no estaba administrando ifosfamida intravenosa, estaba tirándola simplemente por la ventana.

Treya habló con una mujer alemana cuyo hijo vivía en Los Angeles. Acababa de contraer un grave cáncer de ovarios y,

preocupada ante la posibilidad de morir, deseaba visitar a su hijo; pero no tenía dinero y tampoco podía conseguir el visado. Scheef le proporcionó un billete de avión y un visado y le dijo sencillamente:

—Primero nos ocuparemos del cáncer y después podrá ver a su hijo.

Si, al salir de la facultad de medicina, uno fuera como Scheef, yo nunca hubiera abandonado la de Duke. Pero, por desgracia, en la mayor parte de las facultades de medicina americanas sólo te enseñan a poner un cartelito sobre la mesa de tu consulta, cara a los pacientes, que dice: «La muerte no le exime de la obligación de pagar».

Un día, me encontré con Scheef caminando por la acera.

—¿Dónde diantres hay un buen restaurante por aquí? —le pregunté.

—A unos cuatrocientos kilómetros en esa dirección, nada más pasar la frontera francesa —respondió, riendo, de buena gana.

El martes vimos al Dr. Scheef, después de la tomografía del lunes. Dice que los resultados han sido «asombrosos, excelentes». El tumor cerebral grande casi ha desaparecido —sólo queda un poquito del exterior, como una luna creciente-. Ahora, la radiación sigue trabajando y todavía me quedan dos tratamientos quimioterapéuticos. Así que todavía tengo alguna posibilidad de remisión completa. ¡Hurra! (No me revisarán los pulmones hasta antes de comenzar el próximo tratamiento.) Esto es muy alentador, y papá y mamá, que ya están con nosotros, se han quedado mucho más tranquilos.

Lo único que ocurre —aunque es algo provisional— es que mi recuento de leucocitos aún no se ha recuperado lo suficiente. Debe alcanzar los 1500 antes de que pueda salir de viaje con papá, mamá y Ken. Desde hace siete días el recuento oscila entre 400 y 600 y la hemoglobina sigue estando baja. Pero tampoco es nada

sorprendente puesto que, poco antes de venir aquí, me extrajeron la mitad de la médula ósea. Según dijo el Dr. Scheef, eso significa que tengo menos «células madre» y, en general, una población de células más joven en la médula. Pero cuando maduren lo suficiente, mis leucocitos aumentarán «exponencialmente». A Bob Doty, su recuento le pasó de 200 a 400 y luego le bajó a 200, pero cuando alcanzó los 800 al día siguiente subió a 1300 y al otro a 2000.

Eso es lo que estoy esperando... pero mientras más días pase en el hospital menos días tendremos para viajar. Mi hermana y su marido se reunirán con nosotros en París y luego volveremos con ellos a Bonn.

Hoy es fiesta (Viernes Santo) y no tienen pensado comprobar mi recuento de leucocitos: pero si no lo comprueban no me puedo marchar. Así que Ken ha salido y armado bastante jaleo, por lo que ahora todo el mundo está enfadado con él; eso sí, el análisis de sangre ya está en marcha. Me alegro de que haya una investigación que concluya que los pacientes de cáncer difíciles (es decir exigentes) se recuperan mejor. Mis padres dijeron que lo comentaron con los médicos del M.D. Anderson y éstos no sólo estaban de acuerdo sino que no quieren pacientes pasivos porque los otros responden mejor. ¡Espero que las enfermeras de aquí hayan leído sobre estos descubrimientos! Esto acalla la voz de cualquier parte de mí que pueda sentirse culpable por pedir lo que quiero o temerosa de enojar a los demás con mis exigencias.

Esos estudios tienen efectos paradójicos, en mi caso. Así, me dan permiso para no ser «buena» ni «complaciente», así como para pedir lo que quiero; mientras que otro estudio podría hacer que me preguntara si no debería actuar de forma diferente. Al volver a conectar con mi formación budista y ponderar la aceptación, la acción justa y el vivir simplemente con lo que hay, por ejemplo,

sentí que se debilitaba esa actitud combativa y airada, la actitud de «he de derrotar a ese cáncer». Eso me parece correcto pero también hay partes de mí que no se olvidan de que hay estudios que demuestran que los pacientes coléricos se recuperan y que no convendría perder mi «espíritu combativo». Pero ¿acaso es esto malo? No lo creo. Más bien creo que se trata de una nueva expresión de mi vieja contradicción entre el ser y el hacer.

Anoche, leí en el *New York Times* un artículo de Daniel Goleman del 17 de Septiembre de 1987. Al parecer, una tal Dra. Sandra Levy ha estudiado la diferencia existente entre pacientes de cáncer coléricas y combativas y pacientes pasivas y «buenas», de un total de treinta y seis mujeres con cáncer de mama avanzado. Estas fueron sus conclusiones: al cabo de siete años, 24 de las 36 mujeres habían muerto. Para su sorpresa, la Dra. Levy comprobó que, después del primer año, la ira no conllevaba diferencias significativas en los índices de supervivencia. El único factor psicológico profundo que incidía en la supervivencia al cabo de siete años parecía ser la alegría de vivir.

El estudio señalaba también que el principal predictor de la supervivencia era un viejo conocido de la oncología: el lapso de tiempo de remisión de la enfermedad después del primer tratamiento. Pero el segundo predictor era la «alegría», valorada mediante un test corriente de lápiz y papel para medir el estado de ánimo. Así pues, la alegría es un predictor de supervivencia estadísticamente más significativo que el número de zonas afectadas, o metástasis, una vez extendido el cáncer. Nadie esperaba que la alegría fuera un predictor de supervivencia tan potente.

Esto me resultaba muy agradable puesto que, pese a haber permanecido encerrada en el hospital, me encontraba muy

contenta. Por otra parte ¡cambiaría encantada la ira por alegría! Ahora también me pregunto cómo me hará sentir este estudio cuando me sienta deprimida y desdichada... y me doy cuenta de la posibilidad de entrar en una interminable serie de reacciones pendulares de vaivén cada vez que aparezcan nuevos artículos, nuevas investigaciones, nuevos análisis y nuevos pronósticos. Para evitarlas es imprescindible desarrollar la ecuanimidad, la capacidad de aceptar lo que hay, de observar las cosas sin intentar cambiarlas o «mejorarlas».

Hoy es Viernes Santo. El hospital está silencioso y no hay mucha actividad. Los pájaros cantan al otro lado de la ventana. Hay uno cuyo gorjeo parece un trino, una sola nota insistente que constituye el fondo de una frase, uno, dos, tres, cuatro, pausa, uno, dos, tres, cuatro, pausa... Música celestial.

El canto de los pájaros que me despiertan por la mañana se entreteje con el sonido de las campanas de la Catedral de Bonn, a sólo seis manzanas de distancia, que tañen intermitentemente durante todo el día y constituyen un hermoso contrapunto de la melodía canora. Ken va todas las mañanas a encender una vela a la catedral y, a veces, dice, a «llorar un poco». El otro día llevó a papá y mamá y todos encendieron una vela por mí.

Mi ventana da a un jardincillo encantador, rodeado de edificios. Los árboles todavía no han empezado a reverdecer pero estoy segura de que estaré aquí cuando lo hagan. Será maravilloso observarlo.

Pasado mañana es Domingo de Resurrección. Esta mañana, el sol me ha despertado. Hoy es el día más soleado desde que estamos aquí. Más tarde, me hallaba sentada tomando el desayuno y pensando en lo mucho que disfruto con el canto de los pájaros cuando, de repente, uno de ellos, con la cabeza rojiza, se posó

sobre el alféizar de mi ventana. Ya me había fijado en él anteriormente, había visto cómo la lluvia caía sobre él, cómo se le ondulaban las plumas al secarse y cómo volvía nuevamente a mojarse con la lluvia. Mientras estoy en la habitación —es decir la mayor parte del tiempo— ningún pájaro se ha acercado. De repente, esta mañana, descubro a ese pájaro frente a mí. Trato de quedarme quieta para no asustarlo. Luego viene otro, con la cabeza moteada y aterriza junto a él. Al cabo de unos minutos de mirarme picotea al primero y los dos reemprenden el vuelo. Ha sido como si estuviéramos fundidos... y como si ellos aceptaran la ofrenda de mi silencio.

Os quiero mucho, muchísimo. Siento muy claramente vuestro amor y vuestro apoyo y eso me ayuda mucho. Es como el agua y el abono con el que alimento las plantas que hay junto a mi ventana. Vuestro amor y vuestro apoyo alimentan mi espíritu y me ayudan a mantenerme alegre y viva. ¡Me siento muy feliz de tener a la familia, el marido y los amigos que tengo, un Círculo de Amor muy, muy potente!

Treya

P.D.- ¡Mi recuento de leucocitos ha subido a 1000. Parece que, por fin, viajaremos a París!

LA PRIMAVERA ES AHORA MI ESTACIÓN FAVORITA

—No te dejes desanimar por este incidente, Ken. París es una ciudad encantadora.

Radcliffe acababa de embestir a un coche en un pueblecito de las afueras de París, el primer accidente que provocaba a sus 77 años de vida. Llevaba ya varios días al volante mientras yo permanecía a su lado como copiloto armado con todo tipo de mapas y Sue y Treya iban sentadas en el asiento trasero. Ha sido un viaje fabuloso a través de Alemania, Suiza y Francia, y Treya se ha empapado de campo después de haber permanecido encerrada más de un mes en la más diminuta de las habitaciones.

Estábamos circulando en caravana muy lentamente en dirección a París cuando Rad apartó por un momento la vista del frente; el tiempo suficiente, no obstante, como para colisionar con el coche que nos precedía, el cual, a su vez, chocó con el que tenía delante. No hubo ningún herido, aunque el golpe fue muy aparatoso y los lugareños que, por cierto, no hablaban una sola palabra de inglés, se aprestaron a contemplar el espectáculo charlando y gesticulando excitadamente. Por suerte Treya habla francés y, durante las tres horas siguientes, negoció paciente y tranquilamente con las partes implicadas, de pie y con su mütze cubriéndole la cabeza —ahora completamente calva—, hasta que por fin consiguió que nos dejaran ir.

Salimos de Bonn un fresco y soleado Domingo de Pascua, el primer día de sol desde nuestra llegada a fines de febrero. Rodamos y rodamos mientras papá conducía y Ken ejercía como copiloto por las carreteras más estrechas y pintorescas. Cruzábamos los pueblos y veíamos a la gente

vestida de domingo salir de las iglesias, mientras los padres llevaban a sus hijas de la mano y los ancianos se arrastraban pesadamente tras ellos hasta la puerta de algún restaurante. La radiante luz del sol encendía el paisaje y el esplendor de la primavera resplandecía por doquier. Uno de los pueblos por los que pasamos parecía una estación balnearia, desbordante de gente que disfrutaba del sol y de la primavera. Debía haber unos treinta restaurantes con terrazas llenas de mesas abarrotadas de gente mirando al río. El ancho paseo estaba a rebosar y el parque que discurría junto al río estaba lleno de paseantes de todas las edades. Era como si todo el mundo quisiera estar en ese pueblo y, al atravesarlo, vimos varias caravanas de vehículos que intentaban acercarse por todos los caminos.

Mientras viajábamos mis ojos no parecían saciarse de paisaje. Verdes praderas, árboles con hojillas recién estrenadas bordeando los márgenes de los arroyos y de los sembrados, forsitias amarillas salpicando los campos como puntos de exclamación, cerezos en flor y pequeños viñedos festoneando las empinadas colinas y las riberas de los ríos, y los cambios de paisaje de valle en valle a medida que nos alejábamos de Alemania y nos aproximábamos a París. Mis ojos y mi alma, sedientos después de tantos días de hospital, no parecían saturarse. Nunca me canso de contemplar el paisaje, especialmente en primavera. ¿Podéis creer que el otoño era mi estación favorita pero que ahora la primavera, la acogedora y espléndida primavera, ha ocupado su lugar?

París estaba realmente precioso. Y lo disfrutamos como una de esas ocasiones que sólo se presentan una vez en la vida: Rad y Sue nos llevaron al Hotel Ritz, donde un simple desayuno de café con leche y croissant costaba 40 dólares por persona. Pero junto al

Ritz se halla el Bar Neoyorquino de Hairy, un lugar muy frecuentado por Hemingway, Fitzgerald y la generación pérdida, uno de los pocos lugares de París en los que la gente habla bien inglés. En el salón del piso inferior sigue estando el piano en el que Gershwin compuso gran parte de *Un americano en París*. El Harry's pretende haber inventado el Bloody Mary y el Sidecar pero, sea cierto o falso, todos coincidimos en que sus Bloody Marys son realmente inolvidables.

Pero lo que más nos impresionó fue Notre Dame. Apenas entras, sabes que acabas de penetrar en un recinto sagrado y que el mundo profano del cáncer, la enfermedad, la pobreza, el hambre y el sufrimiento, han quedado ante el umbral de sus magníficas puertas. En su interior, el arte perdido de la geometría sagrada se halla presente por doquier invitando al visitante a asumir su dimensión divina. Cierta día Treya y yo asistimos a misa tomados de la mano, como si Dios Todopoderoso, esta vez bajo la figura de un Padre Benévolo, pudiera descender a expulsar milagrosamente el cáncer del cuerpo de Treya sin más razón que, en ese espacio sagrado, hasta Él —tan distante de Sus Hijos y de Su creación— debería sentirse compelido a actuar. Los rayos de sol que atraviesan sus vidrieras de colores son, por sí solos, curativos y pasamos horas enteras sentados sobrecogidos de admiración.

Luego llegaron Tracy y Michael, nos despedimos de Rad y Sue y nos mudamos a la Rive Gauche. Y ahí estábamos Tracy —una artista muy dotada—, Treya —una habilidosa artesana— y Michael y yo, simples espectadores interesados, haciendo cola ante el Musée d'Orsay para poder contemplar la obra de Van Gogh. Según Schopenhauer: «El mal artista copia, el buen artista crea y el genio trasciende». Y por «trasciende» quería decir «trasciende la dualidad entre el sujeto y el objeto». Desde su punto de vista, el arte verdadero es capaz de sacar al espectador sensible fuera de su ser y hacerle entrar en el arte de un modo tan completo que, al menos

durante un breve lapso de tiempo, desaparece provisionalmente toda sensación de identidad separada y uno penetra en la conciencia no dual y atemporal. Sea cual fuere su contenido, el verdadero arte es místico. Nunca creí que el arte tuviera ese poder hasta que vi la obra de Van Gogh. Es, simplemente admirable, te deja sin aliento y te despoja de tu self, todo a la vez.

Luego abandonamos París y regresamos a Alemania. Michael conducía, Tracy iba de copiloto y Ken y yo estábamos sentados en el asiento de atrás. De nuevo estábamos en el campo, que siempre ha sido mi lugar favorito. Pasamos una noche en Vittel, de donde proviene el agua mineral que lleva su nombre. Era difícil saber si se trataba de una vieja ciudad balnearia o de una ciudad termal que todavía no había despertado de su letargo invernal. En cualquier caso, no me importó, porque nuestra habitación daba a un frondoso y verde parque profusamente iluminado por el sol y me bastaba con sacar una silla al pequeño balcón para estar contenta.

De nuevo pequeñas y serpenteantes carreteras, una deliciosa comida junto a un arroyo y detrás de las colinas... ¡la sorpresa de las pistas de esquí, los telesillas, la nieve y la gente esquizando! Eran casi las cuatro de la tarde y, de no haber sido tan tarde, hubiera tratado de convencer a mis acompañantes de que me dejaran esquiar. ¡Cómo me hubiera gustado! Y entonces recordé que el Dr. Scheef nos habló de un chico que se fue a esquiar cuando su recuento de leucocitos era sólo de 400. Lamentablemente, murió de pulmonía, pero en mi interior sentí el mismo deseo que debió empujarle a emprender una acción tan suicida.

Colmar fue la ciudad que más nos gustó: disparatadas y apiñadas casitas de madera que se recostaban sociablemente las unas en las otras sosteniéndose

mutuamente en pie frente al embate de los siglos. Las había desgarradas, semihundidas, combadas, inclinadas, agazapadas, vacilantes, encogidas, pandeadas, cada una de ellas tenía su personalidad propia. Una pintada de un precioso color salmón ajado, la siguiente de un color crema sucio, otra de un azul entreverado y la contigua de un gris gastado y desconchado junto a otra de color topo medio derrumbada. Las calles del casco antiguo son peatonales, adoquinadas, estrechas y serpenteantes y las casas que las bordean se inclinan unas hacia otras como viejas vecinas arrugadas y encorvadas que pasan los años cotilleando acodadas sobre la valla que las separa. Entretanto, los turistas mirábamos ávidamente los escaparates, prendíamos velas en las iglesias... y paseábamos, paseábamos y paseábamos.

En Colmar se encuentra el famoso Retablo de Issenheim (1515). Es bastante horrible —probablemente la vida fuera bastante espantosa por aquellos tiempos— y la imagen de Jesús en la cruz no sólo está representada con una vivida corona de espinas por las que gotea sangre, sino que su cuerpo también está cubierto de pequeñas llagas sanguinolentas. Tracy señaló que, por aquél entonces, la sífilis estaba muy extendida en Europa y que, al parecer, el artista había querido representar a Jesús con ese insólito estigma. Al principio, reaccioné ante lo que me pareció un énfasis cristiano en el sufrimiento pero luego recordé que los monjes budistas tradicionalmente también meditan en cementerios donde los muertos yacen insepultos y semidescompuestos. ¿Cómo sería la vida en el siglo XVI? Este retablo, a fin de cuentas, no es más que un recordatorio de que el sufrimiento y el dolor impregnan toda nuestra vida. Así pues, tomé aire, observé mi reacción y me di cuenta de que una parte de mí parece querer seguir negándose a aceptar

que este tipo de cosas ocurrieran y siguen ocurriendo, una parte que se estremece con sólo pensar en que eso me pueda pasar a mí o a alguien próximo. Entonces observé mi rechazo, inspiré profundamente y traté de conectar con la solidaridad, la misericordia y la compasión que están en mi interior.

En Salzburgo bebimos vino alsaciano, comimos ancas de rana, compramos manteles campesinos estampados y visitamos la catedral. Fue una de nuestras mejores comidas y la jovial camarera que nos atendió dijo que la próxima vez que visitáramos París nos acompañaría porque la comida en París suele ser «*très chère et pas bonne*» (muy cara y nada buena).

De vuelta a Alemania y de camino hacia Bonn, nos detuvimos en Baden-Baden, una de las más famosas ciudades balnearias. Allí Treya tuvo una experiencia que la trastornó mucho y puso en marcha toda nuestra interpretación mágica del mundo.

Al día siguiente, fuimos a un balneario romano-irlandés y pasamos por una experiencia muy relajante que consiste en tomar diez baños en termas diferentes, cada una de las cuales se halla a una temperatura ligeramente diferente y siguiendo una secuencia calculada para inducir la máxima relajación. Esa misma noche descubrí que mi colgante de la estrella de oro había desaparecido. ¡No podía creerlo! Lo buscamos por todas partes y preguntamos a todo el mundo pero nadie parecía haberla encontrado. ¡He perdido mi amuleto de la buena suerte! ¡La joya que lleva mi nombre! Esa estrella me la habían regalado mis padres la víspera de nuestra partida hacia Alemania. La fundió a mano Russell, un viejo y querido amigo de la familia, basándose en un diseño mío y significaba mucho para mí. Durante el penoso primer mes que pasamos en Alemania me había despertado en un

par de ocasiones agarrada a ella y sintiéndome menos sola por ese simple motivo. Estaba destrozada. ¿Cómo pude llegar a perderla? Era absurdo pero así era. Mi estrella había desaparecido y mi faceta supersticiosa, cuyo poder aumenta naturalmente en los momentos críticos, me puso en funcionamiento asustándome con pensamientos tales como: ¿Habrá desaparecido con ella también mi buena suerte? ¿Significa eso que las cosas empeorarán? ¿Habré perdido también con ella mi «estrella»?

Estuve llorando durante toda la velada y Tracy, Michael y Ken hacían cuanto podían para consolarme. De repente pensé en la meditación Chenrezi, que había aprendido de Kalu Rinpoché, una técnica en la que visualizas a todos los dioses, diosas, Budas y bodhisattvas frente a ti y les ofreces todo lo bello y placentero del mundo y ellos, como respuesta, se sienten muy complacidos y derraman todo tipo de bendiciones sobre el universo. También recordé la visualización de tomar y dar [tonglen], en la que te haces cargo del sufrimiento y el dolor de todo el mundo en forma de alquitrán negro y les devuelves todo tu mérito y buen karma en forma de luz blanca.

Esto me permitió trabajar con el dolor del apego y transformar la pérdida física en una experiencia verdaderamente provechosa. Medité entonces sobre la verdadera renuncia a la estrella de oro —tanto de su aspecto físico como en sus atributos como «amuleto de la buena suerte»— y envié esas cualidades a los demás. Al intentar hacerlo, sentí la magnitud de todos mis apegos —a mis padres, al amigo que la realizó, a las circunstancias en las que me la regalaron, al concepto de buena suerte, al significado mismo de la palabra y a los sueños de hace un tiempo me llevaron a cambiar de nombre—. De este modo, el disgusto

que acompañó a la pérdida de la estrella y el hecho de que se trataba de una valiosa pieza de joyería puso de relieve los profundos lazos del apego y de la posesión.

Para renunciar a la estrella la visualizaba delante de mí, multiplicaba su imagen mental muchas veces y luego repartía todas esas estrellas doradas y brillantes a lo largo y ancho de este mundo para que todos pudieran disfrutar también de su belleza, su buena suerte y sus propiedades curativas. Cada vez que me sentía triste por la pérdida, cada vez que inconscientemente palpaba mi cuello en busca de la estrella y no la encontraba —cosa que ocurría con cierta frecuencia— me dedicaba a practicar este ejercicio. No me resultaba fácil, pero era lo único que me ayudaba. A veces, entregaba mentalmente la estrella a todo el que se hallara frente a mí; otras veces la visualizaba colgada del cuello de todas los comensales del restaurante en el que estaba; otras, por último, imaginaba que esparcía millones de estrellitas por todo el planeta que terminaban cayendo y centelleando a la luz del sol mientras descendían lentamente sobre la tierra para aportar algo de luz a la vida de todo el mundo.

Este ejercicio me hizo tomar una clara conciencia de otras formas egoístas de identificación, como tomar el pedazo de queso más grande del plato, el último trago de vino o la habitación con mejor vista. De este modo, la pérdida de la estrella reveló también esas pequeñas y puntuales formas de apego, de deseo, de posesión y, al igual que ocurrió con la estrella, me permitía practicar el desapego regalando a otra persona aquello que yo deseaba. Una experiencia muy interesante.

No siempre me gusta lo que veo en mí, no siempre me doy cuenta de mis identificaciones y, desde luego, no siempre consigo —ni tampoco siempre quiero—

desidentificarme. Cuando advierto que acabo de coger el mejor bocado, cuando me doy cuenta de que los pensamientos mezquinos están revoloteando por mi mente y cuando escucho la dureza de mis comentarios a pesar de mis buenas intenciones, siento como esbozo una especie de sonrisa comprensiva. Espero aprender a tomar conciencia de esos momentos hasta que la compasión pese más que la autocrítica. A menudo pienso en la frase de San Pablo que Ken me recordó, algo así como «el bien que puedo no lo hago y hago el mal que no puedo», me recuerda que tampoco estoy sola en esta lucha y refuerza mi compasión por lo que supone ser humano...

Me doy cuenta de que todo esto puede sonar un tanto mojigato pero no tengo la menor duda de que, para mí, constituye un ejercicio muy estimulante y muy, muy útil. La visualización permite que esa estrella siga perdurando en toda su belleza, y los millones de estrellas de mi mente son imposibles de perder, debilitándose así, de ese modo, los lazos del apego y los pensamientos mágicos sobre su presencia o su ausencia física. ¡Realmente disfrutaba entregando este tipo de regalo a los demás! De vez en cuando, sentía dolor por haber perdido algo que me habían regalado mis padres y había creado Russell. Pero recuerdo haberle dicho a Ken: «Sabes, sólo han pasado tres días, pero creo que casi he superado la pérdida de la estrella».

Al final regresamos a Bonn. En el último motel en el que nos alojamos Michael comentó que «los colchones estaban tan abollados como las colinas de Verdun»— (las colinas bombardeadas en la Iª Guerra Mundial). Tracy necesitaba una crema limpiadora y las tiendas ya estaban cerradas. Michael asomó la cabeza en nuestra habitación.

—¿Tenéis alguna crema limpiadora?

—*Limítese a poner el pie y dar un paso. El resto vendrá por sí sólo.*

—*Pero si es el vacío —protesté—. Un vacío negro e interminable.*

—*Por favor, tiene que hacerlo.*

—*¡Qué demonios! —me digo—. No es más que un sueño. — Doy un paso adelante y caigo en el espacio hasta terminar posándome junto a lo que parece ser la cima de una montaña o tal vez lo alto de un montículo, con la Figura a mi lado. Al levantar la vista veo millones de estrellas en todas direcciones iluminando todo el universo.*

—*Las estrellas significan Treya ¿verdad? Estrella. Es evidente.*

—*No. Esas estrellas no significan Estrella.*

—*¿No? Pues entonces, ¿qué significan?*

—*No son estrellas.*

—*Bien, bien. ¿Qué significa entonces todo esto?*

—*¿No sabe lo que significa?*

—*No, no tengo la menor idea.*

—*Bien. Así está bien, muy bien.*

Una vez en Bonn nos despedimos de Michael y Tracy. Sentí mucho verles partir. Presentía que nos esperaban tiempos muy difíciles y ya echaba de menos su compañía. Scheef había examinado las últimas pruebas de Treya con algunos gruñidos, cuyo significado todavía ignorábamos. Las complicaciones que sufría Treya —infección pulmonar, diabetes, inflamación en las piernas y falta de médula ósea, por no hablar del cáncer— habían terminado por convertir un tratamiento que debía durar dos meses en otro de cuatro. Los días seguían discurriendo pesadamente y el aburrimiento se sumaba al miedo, una extraña combinación.

—¿Norbert? ¿Tú por aquí?

—Sí, Ken. ¿Qué puedo hacer por ti?

Norbert y su mujer, Ute, dirigían el Hotel Kurfürstenhof. Durante todo el tiempo que pasamos allí Norbert se convirtió en nuestro valioso Viernes y demostró repetidas veces ser absolutamente imprescindible. Poseía una inteligencia brillante y veloz y tenía un sentido del humor ligeramente enfermizo no muy distinto del mío (en cierta ocasión me dijo, con respecto a un médico al que consideraba incompetente, que «podía predecir el pasado con una exactitud del 90%»). Se imaginaba a sí mismo como abogado o como médico pero también parecía gustarle la hostelería. El día de mi llegada le pedí que me escribiera unas cuantas tarjetas en alemán que decían cosas tales como «Tengo permiso especial del Dr. Scheef para hacer esto», lo cual me permitió moverme con cierta facilidad por la clínica (las tarjetas me habían permitido, por ejemplo, precipitarme a la cafetería el día de la reacción hipoglucémica de Treya a la insulina y tomar cualquier cosa que se pareciera al azúcar).

Pero sobre todo Norbert era un buen amigo, un amigo con el que compartía momentos muy difíciles.

—Norbert ¿qué tal día hará hoy?

—Pregúntamelo esta noche.

—Muy bien. Te diré por qué te lo pregunto. A Treya le acaban de hacer un análisis de sangre y su recuento de leucocitos se halla todavía demasiado bajo como para emprender la siguiente ronda de quimioterapia. Está un poco desanimada. No es sólo que quiera acabar pronto con todo esto sino que cada retraso, aunque sólo sea de un solo día, disminuye la eficacia de la terapia. Y ahora parece que las cosas se prolongarán por lo menos otra semana. La última vez lo retrasaron dos semanas. No tiene buen aspecto, Norbert. *Maldita sea*. ¿Cómo se dice en alemán?

—Lo siento, Ken. ¿Puedo hacer algo?

—Vamos a ver. Me gustaría encontrar un hotelito pequeño, no demasiado caro, a orillas del río, pongamos a unos treinta kilómetros de aquí. Y un taxi con un conductor que hable inglés. Y direcciones en Königswinter. Y los horarios de los transbordadores que cruzan el Rin. Y los horarios de visita de Drachenfels. Ah, y en Königswinter, también necesitaría encontrar un restaurante que tenga algo más que carne. ¿Crees que sería posible?

—Cuenta con ello, Ken.

Organizar todo eso me hubiera llevado casi un día entero pero, al cabo de unos treinta minutos y por cortesía de Norbert, Treya y yo viajábamos ya Rin abajo, primero hasta Bad Godesberg y luego a Königswinter y el magnífico Drachenfels hasta llegar al hostel más fascinante de todo el Rin.

¡El clima!; ya no era triste y lluvioso sino amable, suave y soleado. Algunos días, el cielo amanecía completamente despejado mientras que otros, en cambio, pequeñas y algodonosas nubecillas blancas desfilaban por el cielo. Dicen que es una primavera inusualmente buena tras un invierno desacostumbradamente lluvioso. Ken y yo pasamos un maravilloso fin de semana entre Bad Godesberg y Königswinter disfrutando del paisaje que se divisaba desde los enclaves coronados por castillos semirruinosos. Nos alojamos en un hostel muy romántico situado a orillas del Rin. ¡La primavera es ahora mi estación favorita! Me gusta verla desplegarse a mi alrededor y llevármela conmigo de vuelta al hospital. Puedo cerrar los ojos y contemplar con mucha nitidez el reflejo del sol en los capullos blancos de los cerezos, las hojas nuevas de color verde claro que salpican todas las ramas del bosque que me rodea, los prados verdes adornados de diminutas margaritas blancas y brillantes flores de diente de león. ¡Lo veo tan claro como si fuera una diapositiva proyectada en mis párpados!

Estoy de nuevo en el hospital luchando contra el cáncer. He iniciado la quimioterapia una semana más tarde de lo previsto, esperando a que aumentara mi recuento de glóbulos blancos: otra semana que disminuye la eficacia de la quimioterapia. Pero el tratamiento en sí, ha sido, una vez más, muy llevadero. Pérdida del apetito, necesidad de dormir más, necesidad de somníferos y un ligero mareo. Eso es todo. Un tratamiento, en fin, mucho más soportable que la adriamicina. Si los médicos me prescribieran estas drogas durante todo un año, como hicieron con la adriamicina, podría soportarlo. Pero con la adriamicina tenía la impresión de estar envenenando mi alma, como si tuviera que luchar para estar bien, sin embargo, con este tratamiento me siento muy a gusto y muy alegre.

Los alemanes han sido muy solícitos, encantadores y amables con nosotros, especialmente con Ken, que tiene mucho más contacto con ellos. El otro día, dos camareras de un restaurante local me trajeron flores. ¡Hay más taxistas, tenderos y camareras al tanto de mi historia de lo que podría imaginar!

Este fin de semana han celebrado una fiesta muy señalada, «El Rin en llamas». Se trata de una celebración en la que iluminan todos los castillos y hay una gran exhibición de fuegos artificiales. Vicky ha venido a visitarnos, lo cual es estupendo, y Ken y ella fueron a contemplarlo desde el río. En sus orillas se había congregado una gran multitud de todas las edades. Ken y Vicky coreaban los fuegos artificiales con «¡Ohs!» y «¡Ahs!», y de pronto se dieron cuenta de que, a su alrededor, todo el mundo permanecía en absoluto silencio. «Muy misterioso» —me dijeron. Luego, cuando Ken le preguntó al guía qué pasaba, explicando que en los Estados Unidos exclamamos «ahs» y «ohs» cuando los fuegos

artificiales son bonitos, el empleado respondió: «¿Tal vez beben más cerveza de la cuenta?». Ken rió y replicó: «Eso es imposible, nadie en el mundo bebe más cerveza que ustedes. Entonces, el empleado concluyó: «En Alemania no decimos "oh", ni "ah", sino "chsss"».

En Bonn, Vicky y yo parecíamos pasar de una situación cómica a otra, cosa que sentó muy bien a nuestra moral. Cierta vez, estando sentados en una pequeña terraza para que Vicky se tomara un capuchino y yo una Kölsch, se nos acercó un camarero y dijo:

—Usted es Ken Wilber, ¿verdad? Tengo un agujero en el estómago y necesito ayuda urgente.

¿Un agujero en el estómago? Creímos que nos estaba diciendo que tenía cáncer de estómago y que necesitaba urgentemente atención médica. Vicky se puso pálida y yo me levanté de inmediato dispuesto a llevarle a la clínica.

Resulta que había visto algunos de mis libros en el escaparate de una librería local, reconoció mi fotografía y deseaba hablar de sus problemas, en especial de una novia que acababa de dejarle. Y su «agujero en el estómago» resultó ser «un vacío que sentía en lo más profundo de su ser», en otras palabras, que estaba deprimido. Así que se desplomó en la silla, pasó del resto de los clientes y, durante toda una hora, nos estuvo pormenorizando su espantoso agujero en el estómago.

No puedo evitar comentar a Vicky y a Ken que me hubiera gustado encontrar antes este lugar. Hablé entonces de los «errores» que creía haber cometido en el pasado: no haberme sometido a una mastectomía total en vez de una mastectomía segmentaria y no haber aceptado la tamoxifina. Obviamente, todo esto es agua pasada y cualquier enfermo de cáncer que haya sufrido una recurrencia es muy probable que sienta que no hizo lo suficiente. Todos hemos dejado de

hacer algo que podría, cuanto menos, haber retrasado la recurrencia.

Pero, aunque a veces resulte difícil escapar de la escurridiza pendiente del arrepentimiento, no se trata de perderme en recriminaciones sino de tratar de rescatar los aspectos positivos que puede aportarnos la revisión del pasado para iluminar nuestro presente. Ha habido muchos momentos decisivos de mi pasado en los que observo una cierta pereza y una propensión a confiar en los tratamientos «contundentes» y a descuidar aquellos otros más perseverantes como la dieta, las megavitaminas, el ejercicio, la visualización, etcétera. En realidad, creo que, aunque haya habido momentos en los que me he dejado llevar, lo he hecho bastante bien. Es cierto que me he sometido a cirugía, radiación y quimioterapia pero acaso no baste con eso. Lo único que quiero es retornar a mi vida cotidiana y no tener que acudir a ningún otro lugar, ver otro médico o tomar una nueva decisión. Es demasiado duro tomar decisiones en un tema tan confuso.

También observo una tendencia natural — comprensible, por otra parte— a creer que «sólo se trata de una recurrencia local» que asumió dimensiones un tanto desproporcionadas a causa del pensamiento positivo. Desde mi punto de vista, la creencia de que «hay que concentrarse en la idea de que uno se ha librado del cáncer», de que hay que afirmar con total convencimiento que «estoy bien», de que hay que ponerse en guardia contra cualquier pensamiento errante sobre un posible ingreso en el hospital y que hay que desechar cualquier sospecha de que el cáncer sigue acechando en algún lugar de tu cuerpo porque los pensamientos negativos tienen el poder mágico de convertirse en realidad constituye un grave error.

En este sentido me he sentido presionada por amigos y familiares para pensar positivamente. Resulta muy comprensible que las personas, tanto enfermas como sanas (es decir, potencialmente enfermas), no quieran pensar en lo peor. Pero los amigos y familiares deberían recordar que el miedo de las personas que han padecido cáncer no responde a una actitud poco realista que pueda ser descalificada, sin más, como pensamiento negativo; muy por el contrario, deberían aprender a sentirse más cómodos con ese miedo porque, en muchos casos, el miedo puede desempeñar una función muy positiva. Por consiguiente, no hay que negar el miedo sino prestarle atención y trabajar con él.

Ahora creo que cualquier visión simplista del pensamiento positivo no sólo lleva a negar el miedo, sino que también disminuye la motivación para emprender otros tratamientos después de someterse a la quimioterapia. Hace falta un nivel de motivación muy elevado cuando «los tratamientos alternativos» exigen tomar decisiones difíciles (a fin de cuentas, en este campo no hay nada claro) y un gran esfuerzo cotidiano, por no hablar del tiempo y el dinero invertido en viajar hasta clínicas y médicos remotos. Lo que parece un tratamiento interesante en el papel se convierte en una verdadera prueba de fuego en la vida cotidiana cuando estás enfermo. Y si te limitas a practicar el pensamiento positivo, careces de la motivación necesaria.

Pero ¿qué es lo que veo cuando dirijo mi atención al presente sin olvidarme de lo que he aprendido de mis revisiones pasadas? Una vez más, descubro la tendencia a confiar demasiado en los «métodos contundentes» del Dr. Scheef, despreocupándome de otras posibles alternativas y la persistente creencia de que el pensamiento positivo, por sí sólo, disipará todos los problemas. Pero cuando reviso el

pasado me doy cuenta de esos dos errores y me encuentro muy motivada para seguir buscando terapias complementarias a largo plazo. Cuando elija un determinado tratamiento me comprometeré a seguirlo. Sé que mi pereza y el deseo de llevar una vida normal se alimenta de mis dudas y que éstas se avivan inevitablemente cada vez que alguien me da un consejo, me cuenta una nueva historia o aparecen nuevas investigaciones que aportan nuevos datos. Pero creo que ahora podré evitar que la pereza y el pensamiento positivo compulsivo nublen mi visión. Y si menciono todo esto es también para ayudar a otros a mantener en alto el nivel de motivación necesario para afrontar los constantes altibajos de la vida de alguien que padece cáncer.

Debo recordar de continuo que todo lo que haga puede tener poco o ningún efecto sobre el curso de la enfermedad o sobre sus consecuencias. Así pues, lo más adecuado es inspirar profundamente y relajarme. El hecho de recriminarme por los errores pasados no hace más que debilitarme. De este modo, cuando siento que empiezo a aferrarme a algo me doy cuenta de que debo desprenderme de ello, ser amable y bondadosa conmigo misma y aceptar mi propia ignorancia. Una vez más me encuentro ante la eterna paradoja del hacer sin hacer, la elección sin decisión, la motivación sin motivo y el esfuerzo sin apego a los resultados.

Cuando Treya acometió su segundo tratamiento de quimioterapia —que se desarrolló sin tropiezos— se volvió a plantear el tema de la visualización. Desde este punto de vista, se supone que uno debe visualizar que los agentes quimioterapéuticos están atacando al cáncer. Pero su principal dificultad a este respecto se centraba en decidir entre la llamada visualización activa o la

visualización pasiva. Finalmente concluyó que ambas eran importantes. Una vez más, no se trataba de ser en vez de hacer sino de buscar el justo equilibrio entre ambas tendencias. No obstante, en aquella época la mayor parte de los ejercicios de visualización recomendados a los enfermos de cáncer eran muy activos y Treya sentía que debía complementarlos con enfoques más abiertos y menos directivos. Para ello trabajó a menudo con Edith, que era terapeuta transpersonal de orientación rogeriana y anotó sus observaciones en un documento que circuló profusamente en los diversos centros de Estados Unidos (para obtener una copia de él dirigirse a la Cáncer Support Community).

—¿Ken? ¿Estás ahí?

—Hola, Norbert. ¿Qué ocurre?

—Mira esto.

—¡Estás de broma! ¿De dónde demonios ha salido esto? *No* me lo creo.

El otro día estaba sentada en mi habitación con Edith, cuando entró Ken. Le estaba contando que había perdido mi estrella y que estaba trabajando para desprenderme internamente de ella y regalarla a todo el mundo. Le comentaba que su pérdida había tenido un sentido muy especial para mí porque se trataba de mi homónima. Ken empezó entonces a tomarme el pelo por esa faceta tan supersticiosa. Dijo que no me tomaba los presagios positivos tan en serio como los negativos y yo repliqué de inmediato:

—No, eso no es cierto, los signos positivos están igualmente cargados de significado.

—Así que crees en los presagios positivos. ¿Qué harías, pues, con esto? —preguntó, sacando la estrella y la cadena de su bolsillo.

Por un momento no supe que decir. ¿De dónde podía haber salido al cabo de tanto tiempo? Ken tardó un tiempo en decírmelo: «Sólo quiero asegurarme de que, si viste algo realmente malo en su pérdida, también puedes ver algo igualmente bueno en su recuperación».

La lavandera del hotel la había encontrado en el bolsillo trasero de mis pantalones, un bolsillo cuya existencia había olvidado. Debí meterla ahí en los baños por miedo a olvidarla luego en la taquilla. Estaba encantada de haber recuperado mi estrella y de llevarla conmigo y esperaba que me trajera suerte. Pero lo más extraño es que, con todo lo que me gusta, era más poderosa cuando estaba perdida. Es por ello que sigo practicando la entrega, la visualizo en los demás e imagino que vive en sus corazones. Es una buena práctica, aunque ahora que la he recuperado resulta menos estimulante que antes. Por otra parte, con el paso del tiempo esta práctica se hubiera desvanecido poco a poco al igual que el recuerdo de la estrella perdida que la suscitó pero ahora la estrella colgada de mi cuello constituye un recordatorio constante que me permite proseguir con la práctica.

La otra noche, durante mi paseo de una hora por los bosques que hay detrás de casa de Edith, comprendí algo muy importante con respecto a la «entrega». Estaba llevando a cabo mi práctica cuando me di cuenta de que cuando soy buena conmigo no lo soy con los demás, es decir, que cuando me tomo el último sorbo de vino, por ejemplo, los demás se quedan sin él.

Esta situación me parecía contradictoria hasta que, de pronto, me pregunté: «¿Quién soy yo?». Y entonces empecé a darme cuenta que si trabajaba lo suficiente con esta pregunta comenzarían a difuminarse las fronteras, las distinciones existentes entre yo y los demás hasta terminar

desapareciendo. ¿Dónde quedaría entonces el aparente conflicto existente entre ser buena con los demás o ser buena conmigo misma? De este modo, al desaparecer esas fronteras, las acciones que siempre he interpretado como portarme bien con los demás se convierten en algo que quiero hacer para mí. Entonces disfruto dando a los demás el último sorbo de vino ¡o, ya puestos, toda la botella!

Este era un tema muy importante para mí. Ya había trabajado en él con la estrella y, antes de eso, con el tonglen, así que éste era un paso más en la misma línea, preguntarme «¿Quién soy yo?» para desarraigar la sensación de división y separación. Cada vez que me aferró al último trocito de queso me pregunto: «¿Quién se apodera de él?» o ¿Quién se siente privado?, y entonces no me importa darlo porque siento el mismo placer que al quedarme con él. Como dice Ken, no hay más que un Self disfrutando. Así que parece que la apresurada distinción entre el yo y el prójimo es lo que se ha interpuesto en el pasado en mi camino y me ha impedido tratarme bien a mí misma. Ha sido precisamente esta distinción la que ha determinado que si me portaba bien con los demás me sentía privada de algo, y si me portaba bien conmigo me sentía tacaña y mezquina. Ahora me resulta mucho más fácil olvidar todo eso y disfrutar dando, cosa que me beneficia a mí y a los demás. No es que todo esto me resultara desconocido, lo que ocurre es que, en esta ocasión, lo he constatado de manera muy práctica, concreta e importante.

Cuando Treya se recuperaba del segundo tratamiento, tuvo otro acceso de infección pulmonar. Los médicos nos aseguraron que no se trataba de nada serio pero, preocupados por el posible contagio del exterior, me pidieron que suspendiera mis visitas durante unos

cuantos días. Treya y yo hablábamos por teléfono, ella se dedicaba a su artesanía, a meditar, escribir cartas, trabajar con el «¿Quién soy yo?» y escribir su diario. Estaba bien.

Pero yo no. Dentro de mí estaba ocurriendo algo muy terrible, pero no podía imaginar exactamente de qué se trataba. Me sentía fatal.

—Norbert, voy a volver a Drachenfels. Te llamaré desde Königswinter. Tienes el número de teléfono de Edith, ¿verdad?

—Sí, Ken. ¿Estás bien?

—No lo sé, Norbert. No lo sé.

Caminé hasta el Rin y cogí el ferry a Königswinter. Desde allí sale un teleférico que sube hasta la cima, el fabuloso Drachenfels, la montaña más visitada de Europa, el enclave en el que se alza una noble fortaleza que, en tiempos, dominaba trescientos kilómetros a la redonda. Drachenfels es una extraña combinación de monumento impresionante y de parque de atracciones más bien vulgar. Pero en la fortaleza hay una torre a la que pocos turistas se molestan en subir porque hacerlo supone unos veinte minutos de laborioso ascenso por una empinada, estrecha y claustrofóbica escalera.

Desde lo alto de la torre puede divisarse un radio de unos ciento cincuenta kilómetros. A la derecha se ve la torre de Bad Godesberg, la catedral de Bonn y, setenta kilómetros al norte, el gran Dom de Colonia. Arriba el Cielo y abajo la Tierra. Cielo y Tierra, Cielo y Tierra. Entonces comencé a pensar en Treya, en los últimos años en los que había vuelto a sus raíces terrenales, a su amor por la naturaleza, la creación, la feminidad, la sinceridad, la confianza y la atención. Yo, por mi parte, estoy donde más me gusta estar, donde me siento en casa, en el Cielo que, según la mitología, no es el mundo del espíritu sino el mundo apolíneo de las ideas, la lógica, los conceptos y los símbolos. El Cielo es de la mente y la Tierra del cuerpo. Yo me dedicó a tomar los sentimientos y relacionarlos con

las ideas mientras que Treya, por su parte, se ocupa de recoger las ideas y conectarlas con los sentimientos. Yo voy continuamente de lo particular a lo universal y Treya de lo universal a lo concreto; a mí me gusta pensar y a ella le gusta crear; a mí la cultura y a ella la naturaleza; yo cierro la ventana para poder escuchar mejor a Bach mientras que ella, por su parte, apaga a Bach para poder oír mejor el canto de los pájaros.

Pero en las grandes tradiciones, el Espíritu no se encuentra ni en el Cielo ni en la Tierra sino en el Corazón. Desde este punto de vista, el Corazón ha sido considerado como el punto de integración o de unión entre los Cielos y la Tierra, el punto en el que la Tierra sustenta al Cielo y en el que el Cielo enaltece a la Tierra. Ni los Cielos ni la Tierra por sí mismos pueden capturar al Espíritu; sólo su justo equilibrio —que únicamente puede hallarse en el Corazón— abre la puerta secreta que conduce más allá de la muerte, la mortalidad y el sufrimiento.

Y eso precisamente era lo que Treya había hecho conmigo, lo que cada uno de nosotros había hecho por el otro: señalar el camino que conduce al Corazón. Cuando Treya y yo nos abrazamos, el Cielo y la Tierra se funden, Bach y los pájaros se ponen a cantar a coro y la felicidad se despliega ante nosotros. Al comienzo de nuestra relación estas diferencias resultaban, en ocasiones, irritantes: yo, el profesor ausente y perdido en mis pensamientos, tejiendo complejas teorías en torno a los hechos más sencillos y Treya siempre pegada al suelo y negándose a volar sin planificar el vuelo de antemano.

No obstante, pronto comprendimos que las cosas eran así, que simplemente éramos distintos, que estas diferencias tal vez también fueran extrapolables a muchos hombres y a muchas mujeres (*á la* Carol Gilligan), que, lejos de ser personas completas y autosuficientes, éramos medias personas, una celestial y otra terrenal y que era exactamente así como debía ser. Entonces no sólo comenzamos a aceptar estas diferencias sino que también

comenzamos a valorarlas, a estar agradecidos por ellas. Yo siempre me sentiré en casa en el mundo de las ideas y Treya, por su parte, siempre estará a gusto en la naturaleza, pero juntos y unidos en el Corazón, constituimos un ser completo y recuperamos esa unidad primordial que ninguno de nosotros por sí solo podía alcanzar. Nuestra cita favorita de Platón pasó a ser: «Hubo un tiempo en que los hombres y las mujeres eran completos pero se dividieron en dos, y la búsqueda y el deseo de recobrar la plenitud se llama amor».

La unión entre el Cielo y la Tierra, sigo pensando, mientras mi mirada sube a los cielos y desciende hasta la tierra. Junto a Treya, pensé, estoy empezando —sólo empezando— a encontrar mi Corazón.

Y Treya iba a morir. El sólo hecho de pensarlo anegó mis ojos y comencé a sollozar ruidosa e incontinentemente. Entonces se acercaron unas cuantas personas preguntándome —supongo— en alemán, si me encontraba bien. Me hubiera gustado sacar mi tarjetita en alemán que decía: «Tengo permiso especial del Dr. Scheef para hacer esto».

No sé cuándo me di cuenta por primera vez de que Treya iba a morir. Tal vez fuera cuando aquél médico me habló de sus tumores en el cerebro y los pulmones y me dijo que guardara silencio; tal vez fue cuando nuestros médicos americanos le dieron seis meses de vida en el caso de que no se sometiera a ningún tratamiento; tal vez cuando vi realmente las gammagrafías de su cuerpo lleno de tumores. Pero, fuera cuando fuese, esa imagen terminó imponiéndose a mi conciencia y entonces se precipitaron en mi mente todos los pensamientos que llevaba años reprimiendo. Quizás el tumor cerebral terminara remitiendo, pero el mismo Scheef sólo había hablado de un 40% de probabilidades de remisión pulmonar. Las terribles imágenes de un futuro probable comenzaron entonces a invadir mi mente: Treya sufriendo, intentando respirar, haciendo esfuerzos por respirar, jadeando, conectada constantemente a un

pulmón artificial y a una sonda de morfina intravenosa, con los familiares y los amigos yendo y viniendo por los pasillos de hospital, esperando que su trabajosa respiración llegara a término. Entonces me tomé de los brazos y me puse a mecarme hacia adelante y hacia atrás repitiendo, una y otra vez: «No, no, no, no, no, no, no...».

Bajé de la montaña en el primer teleférico y llamé a Norbert desde un bar.

—Treya está bien, Ken. ¿Y tú?

—No me esperes, Norbert.

Me senté en el bar y comencé a beber un vaso tras otro de vodka. Esas espantosas imágenes seguían cruzando por mi mente, pero ahora también me sentía arrastrado por la autocompasión. ¡Pobre de mí, pobre de mí! —pensaba, mientras seguía atiborrándome de *korn*, una pésima imitación alemana del vodka—. *Nunca* me había emborrachado por completo, ni siquiera en Tahoe. Me puse a hacerlo.

Cuando volví al Kurfürstenhof —ignoro cómo— Norbert me metió en la cama y me dejó un puñado de tabletas de vitamina B sobre la mesita de noche. A la mañana siguiente, mandó a la camarera a comprobar que me las tomaba. Luego llamé a la habitación de Treya.

—Hola cariño, ¿cómo estás?

—Estoy bien, mi amor. Es domingo, sabes, y hoy no pasa nada. Me está bajando la fiebre. Dentro de poco estaré bien. El miércoles tenemos una cita con Scheef en la que nos explicará los resultados del último tratamiento.

Sentí unas violentas arcadas con sólo pensarlo, porque sabía —o creía saber (cosa que, en mi estado, era suficiente)— lo que nos iba a decir.

—¿Necesitas algo, amor mío?

—No. En realidad, estoy en plena visualización, así que preferiría no hablar mucho.

—Perfecto. Voy a salir a dar una vuelta. Si necesitas algo, llama a Norbert o a Edith, ¿de acuerdo?

—Claro. Que lo pases bien.

Bajé en ascensor a la recepción. Allí estaba Norbert.

—Ken, no deberías emborracharte así. Tienes que estar fuerte para ayudar a Treya.

—Dios mío, Norbert, estoy cansado de ser fuerte. Quiero ser débil y tirar la toalla durante una temporada. Me sienta mejor.

—No hables así, Ken, no sirve de nada.

—Voy a salir a dar una vuelta a Bad Godesberg. Llamaré para dar parte.

—No hagas tonterías, Ken.

Me quedé mirando a Norbert mientras el taxi se alejaba.

Alemania cierra los domingos. Me puse a andar por las calles traseras de Godesberg, compadeciéndome de mí mismo. En ese momento, no pensaba en Treya sino que simplemente me revolcaba en mi propio desconsuelo. Toda mi maldita vida está en ruinas, he renunciado a todo por Treya y ahora ella se va a morir.

Paseaba conmovido por la situación y molesto por no encontrar ningún local abierto cuando escuché una música de polca que llegaba de varias manzanas más allá. «Debe ser un bar —pensé—. Estos alemanes no pueden pasar ni siquiera el domingo sin Kölsch y Piers.» Seguí el sonido de la música hasta llegar a un bar pequeño y muy bonito que se hallaba a unas seis manzanas del centro. Dentro habría una docena de hombres, de unos setenta años aproximadamente, con las mejillas sonrosadas después de muchos años de empezar el día con una Kölsch. Me gustaba la música, parecía la auténtica música popular alemana, no esa música sensiblera a lo Lawrence Welk a la que los americanos llaman polca. La mitad de los clientes del bar —todos ellos hombres mayores ya que no había mujeres ni tampoco jóvenes— bailaban unidos en semicírculo pasándose el brazo por el hombro, en una especie de

baile a lo Zorba el Griego, levantando las piernas al unísono de vez en cuando.

Me senté a solas en una mesa y me cubrí el rostro con las manos. Delante de mí apareció una Kölsch y, sin preguntarme de donde venía, la vacié de un solo trago, luego apareció otra y también desapareció como la anterior. «Supongo que pensarán que yo llevo la cuenta» —pensé.

A las cuatro cervezas comencé a llorar otra vez pero ahora era un llanto silencioso. Creo que nunca he llorado tanto como ese día. Estaba ya un poco achispado cuando algunos de los bailarines se acercaron y me invitaron, por señas, a unirme a su danza. «No, gracias» —respondí, también por señas. Pocas cervezas después volvieron a insistir sólo que, esta vez, uno de ellos me tomó amablemente del brazo y me arrastró consigo.

«*Ich spreche kein Deutsch*» —dije, la única frase en alemán que he conseguido aprender. Siguieron arrastrándome consigo, gesticulando y sonriendo, con aspecto preocupado, como si quisieran ayudarme. Pensé seriamente en largarme pero no había pagado la cerveza. Tímidamente y muy cohibido me sumé a la danza, pasé los brazos sobre los hombros de cada uno de mis compañeros y comencé a moverme hacia delante y hacia atrás, levantando la pierna de tanto en tanto. Entonces me eché a reír, luego a llorar y luego a reír y a llorar nuevamente. Me hubiera gustado dar media vuelta y ocultar lo que me ocurría pero estaba atrapado por ese semicírculo de brazos. Durante unos quince minutos, perdí el control sobre mis emociones. El miedo, el pánico, la autocompasión, la risa, la alegría, el terror, la autocompasión y la alegría desfilaban por mi interior y se expresaban en mi rostro. Estaba consternado pero mis ancianos compañeros seguían asintiendo con la cabeza y sonriendo, como diciéndome: «Todo está bien, jovencito, todo está bien. Sigue bailando, sigue bailando. Así...».

Me quedé un par de horas en el bar, bailando y bebiendo Kölsch. No quería marcharme. Fue como si, de alguna manera, en ese breve lapso de tiempo, me hubiera desplomado hasta llegar a un punto crítico en el que hubiera vuelto otra vez a renacer y, en esa zambullida a las profundidades, toda mi confusión se manifestara a la luz, se aceptase y terminara disipándose. Sea como fuere, lo cierto es que este episodio me dejó con la sensación de paz necesaria como para poder seguir adelante. Finalmente, me separé de ellos y me despedí. Ellos me dejaron marchar, se despidieron, también por señas, y prosiguieron con su danza. Nadie me cobró la cerveza.

Más tarde le conté esta historia a Edith y dijo: «Ahora ya conoces a la verdadera Alemania».

Me gustaría poder decir que mi gran satori de aceptación del estado de Treya —cuando hice las paces con su probable muerte y decidí asumir la responsabilidad de mis propias decisiones, dejar de lado mis intereses y hacer todo lo posible por apoyarla—, que todo eso, fue el resultado de alguna poderosa sesión de meditación en la que una luz blanca y cegadora se derramó sobre mí y que, en las alturas de alguna visión trascendental, me puse de inmediato en el buen camino y reuní el coraje necesario para retomar la lucha. Pero lo cierto es que todo eso ocurrió en un pequeño bar entre un puñado de viejecillos encantadores cuyos nombres desconozco y cuyo lenguaje ignoro.

De vuelta a Bonn comenzaron a materializarse nuestros peores presentimientos. En primer lugar —como ocurre en el 80% de los casos— su tumor cerebral no había desaparecido por completo, lo cual resultaba especialmente grave porque Treya había recibido ya la dosis superior de radiación cerebral. En segundo lugar, aunque el tumor pulmonar mayor se ha reducido, han aparecido no menos de dos nuevos tumores. Y en tercer lugar, la ecografía ha revelado la presencia de dos manchas nuevas en el hígado.

Volvimos a la habitación y Treya se deshizo en un mar de lágrimas. La abracé y miramos por la pequeña ventana mientras lloraba. Inspiré su dolor y la abracé con fuerza. Me di cuenta entonces de que las lágrimas que yo había estado derramando eran por esto, justamente por esto.

—Siento como si acabara de escuchar mi sentencia de muerte. Estoy frente a la ventana contemplando esta hermosa primavera — mi estación favorita— y creo que esta será mi última primavera.

Treya escribió a sus amigos, cuidando mucho sus palabras:

Convivir con un cáncer metastático es como estar subida en la montaña rusa (¡cómo me gustaba!). Nunca sé si voy a recibir buenas noticias o si me voy a precipitar nuevamente en el abismo, con el estómago en la boca y sintiendo que la sangre inunda todo mi cuerpo. La semana pasada me hicieron una ecografía de hígado; ahí estaba, tumbada, mientras la especialista escaneaba la zona una y otra vez desde todos los ángulos posibles. Luego llamó a otra mujer y charlaron entre ellas en alemán mirando y remirando la ecografía. Yo estaba ya completamente aterrada, aunque lo único que me habían dicho era: «Respire profundamente, contenga el aliento, respire profundamente», una y otra vez. Al levantarme, vi las dos manchas en la pantalla. Estaba convencida de que tenía cáncer de hígado, de modo que subí a la habitación y me derrumbé. «Puede que no dure ni un año» —pensé. Debo estar preparada para esa eventualidad.

¿Cómo puedo prepararme internamente para la terrible noticia —que puede llegar, por otra parte, en cualquier momento— sin debilitar mi fuerza vital, mis «ganas de vivir»? ¿Cómo cultivar la aceptación y, al mismo tiempo, luchar por la vida? La verdad es que no lo sé. Ni siquiera estoy segura de que mi pregunta esté bien

formulada. Quizás, en el fondo, no exista oposición alguna entre ambas cosas. Tal vez el hecho de que, en ocasiones, mi estado de ánimo sea, más bien, de aceptación y de que, en otras, asuma una actitud más combativa sea simplemente un reflejo de la propia vida, una alternancia cíclica entre altos y bajos, como el día y la noche y la acción y la contemplación. Tal vez deba practicar ambas actitudes y exista algún tipo de interrelación entre ellas. Una vez más me encuentro ante el enigma del esfuerzo sin apego. Al principio pasé por la increíble angustia de creer que tengo cáncer de hígado (todavía ignoramos lo que son esas manchas). Después, tras respirar profundamente varias veces, acepté —ciertamente a regañadientes— esa posibilidad. Lo que ocurre, ocurre; y, si es así, lo afrontaré cuando llegue el momento. Entonces descubrí que, aunque permaneciera recluida en mi habitación del hospital con sus flores en el repecho de la ventana, seguía disfrutando mucho de todos los pormenores de la vida. Sentí crecer dentro de mí la determinación de hacer todo lo que esté en mi mano, el reconocimiento de que, aunque tenga cáncer de hígado, eso no supone necesariamente el principio del fin y de que todavía existen más alternativas que probar. ¡Además, también existen los milagros!

Otra caída en la montaña rusa: mi sistema inmunológico está recuperándose de repente, tal como deseaba mi médico (¡Whoop, otro vuelco en el estómago). Así que me están dando una dosis masiva de esteroides anabólicos (una dosis de ocho semanas en cuatro días) para ponerlo en marcha más rápidamente —¡nueva bajada que me encoge el estómago!—. El Dr. Scheef está decepcionado porque el tumor no ha desaparecido del todo. Esperaba una remisión completa después de la radiación y la primera ronda de quimioterapia. Si no ha desaparecido totalmente

después del tercer tratamiento querría probar con cis-platino —no sé cuánto ni durante cuánto tiempo—.

A la vista de lo mucho que tarda mi cuerpo en recuperarse Ken y yo hemos decidido regresar a Boulder hasta que llegue el momento del tercer tratamiento. ¡Ardo en deseos de volver a los Estados Unidos! Es necesario salir al extranjero para ver mi país en perspectiva. Desde Bonn contemplamos con ojos más sensibilizados las noticias que nos llegan desde allí sobre las elecciones primarias, el problema de las drogas y los que carecen de hogar. ¡El número de homicidios relacionados con bandas que han tenido lugar en Los Ángeles durante el último año ha superado al número de homicidios de toda Europa! Pero... aún así me gustan los Estados Unidos. Quiero volver a casa.

¡Besos y abrazos para todos! Vuestras cartas, llamadas, oraciones y buenos deseos han iluminado nuestra vida. Todavía nos queda para rato. Estaré eternamente agradecida a Ken por seguir comprometiéndome con este viaje y los dos apreciamos profundamente vuestra compañía...

Besos

Treya

Pero lo que no incluyó en su carta resulta mucho más elocuente.

Mi corazón está encogido por el miedo. Debo afrontar abiertamente el dolor y el miedo, tengo que aceptarlo y no tenerle miedo al miedo. Lo que es, es. El sufrimiento es inherente a la vida: comprender esto hace que la vida sea fascinante. Escuchar el canto de los pájaros en la ventana o viajar por el campo llena mi corazón y nutre mi alma. ¡Siento tanta alegría! No trato de «vencer» a la enfermedad sino que me estoy permitiendo tenerla, la estoy perdonando. Como

dice Stephen Levine: «Lo peor es abordar el dolor con miedo. Esa actitud sólo nos lleva a querer modificar las cosas... La compasión consiste en tratar al dolor amablemente, no querer cambiarlo, respetarlo tal cual es y abordarlo con misericordia en lugar de miedo o ira».

Debo abrir mi corazón. Últimamente, siento una apertura y un amor extraordinarios hacia Ken, por lo abierto y presente que se halla después de su crisis. Me cure o no, creo que lo más importante para la curación consiste en dulcificar y abrir mi corazón. De eso se trata ¿verdad? De eso se trata.

Miro por la ventana y me doy cuenta nuevamente de que la primavera es ahora mi estación preferida. Siempre me han gustado los ocres y dorados del otoño, pero ahora me doy cuenta de que la primavera conmueve profundamente mi corazón: creo que es porque lleva consigo la promesa de una nueva oportunidad y porque yo también espero disponer de una nueva primavera.

Sigo decidida a hacer lo que tenga que hacer para curarme de mi enfermedad. Pero no voy a afrontarla como una batalla ni como un combate encarnizado, por lo tanto, no me abandonaré a la ira y la amargura sino que seguiré adelante con determinación y alegría.

¡SÍ, PERO NO MUERTA!

Treya y yo regresamos a Boulder, a nuestra casa, a nuestros perros y a nuestros amigos. Yo me sentía extrañamente en paz —si es que puede aplicarse la palabra «paz» a una situación como la que estábamos atravesando. Se trataba, más bien, de una mezcla entre verdadera aceptación y resignación melancólica. Treya comprendía perfectamente la gravedad de su situación y, a pesar de todo, su ecuanimidad y su alegría de vivir parecían aumentar día tras día. Su alegría era auténtica—y estaba realmente contenta de vivir el presente: ¡al cuerno con el mañana! A veces su alegría era contagiosa y, viéndola jugar con los perros, sembrar en la huerta o trabajar en sus vidrieras, descubría que la misma serena alegría hormigueaba en mi alma, la dicha de vivir *este* momento, el único momento realmente valioso. Me hallaba muy feliz de vivir ese momento, más feliz, en cierto modo, que aquellas otras ocasiones en las que sentía que tenía por delante una serie interminable de momentos y mi alegría, en lugar de concentrarse en el presente, parecía diluirse y derramarse sobre toda mi vida. Esta es una de las lecciones que me enseñó Treya cuando convivía a diario con la muerte.

Nadie podía dejar de ver y de comentar el gozo que impregnaba toda su vida. El Consejo de Administración de Windstar, del que Treya formaba parte, celebró un retiro de cuatro días en el que Treya deseaba participar, pero no pudo hacerlo debido a un catarro crónico. En cierto momento, cada uno de los treinta asistentes al retiro tenía que ponerse en pie, elegir la palabra que consideraba que mejor le describía —ira, amor, belleza, poder o lo que fuese— y expresar a todos los otros miembros del grupo: «Yo soy tal o cual cosa». Si lo que decía resultaba convincente, los miembros del grupo se ponían en pie, pero si no lo era debía elegir

otra palabra, y luego otra, y otra, hasta conseguir que todo el mundo se levantara. La mayoría sólo lo lograba después de varias tentativas y había también quienes pasaban cinco o diez agónicos minutos ante los demás buscando su palabra para terminar diciendo cosas tales como «yo soy la lluvia» o «yo soy una tortuga», que clavaban todavía más a los presentes a sus sillas. En éstas estaban cuando Cathy Crum se puso en pie y dijo que había una persona que no había podido asistir al retiro y que iba a levantarse por ella. Cuando lo hizo y dijo «¡Soy la alegría!» todo el mundo reconoció a Treya y, levantándose de un salto, se puso a aplaudir. Después hicieron un pergamino para entregárselo a Treya con la inscripción «Yo soy la alegría», en el que todos escribieron alguna que otra cosa.

No tardamos mucho en ver que había pocas posibilidades de que Treya durara un año más. Lo supimos en Bonn pero, después de admitirlo, terminamos olvidándolo. Salvo en lo tocante a cuestiones prácticas, como redactar nuestro testamento, charlar ocasionalmente sobre lo que yo haría o lo que ella querría que hiciese yo en el caso de que ella muriese, simplemente dejamos el tema de lado y nos aprestamos a vivir el momento. Treya, más que nunca, se puso a vivir en el presente, no en el futuro, y aplicó toda su atención a lo que es y no a lo que podría ser.

Los amigos y familiares solían preguntarse si no estaba siendo poco realista porque había sobrados motivos para estar preocupada, para rebelarse o para sentirse desgraciada. Pero al vivir el presente y negarse a vivir en el futuro, el hecho es que empezó a convivir conscientemente con la muerte. Dicho de otro modo, la muerte es, fundamentalmente, la condición de *no tener futuro*, y al vivir en el presente como si no tuviera futuro, no estaba ignorando la muerte sino que precisamente estaba haciendo todo lo contrario: estaba viviéndola. Y lo mismo intentaba hacer yo. Pensaba en esa bella cita de Emerson:

Las rosas que hay debajo de mi ventana no hacen referencia a rosas anteriores o a otras mejores; son lo que son, existen hoy con Dios. Para ellas no hay tiempo. Sólo está la rosa, una rosa perfecta en cada momento de su existencia. Pero el hombre posterga o recuerda; no vive en el presente, sino que, volviendo la vista atrás, añora el pasado o, haciendo caso omiso de las maravillas que le rodean, se pone de puntillas para tratar de adivinar el futuro. El ser humano no podrá ser feliz y fuerte hasta que viva con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo.

Y eso era exactamente lo que estaba haciendo Treya. Por consiguiente, cuanto llegara la muerte, también le haría frente del mismo modo. Hay un koan zen muy famoso que se refiere exactamente a este punto. Un discípulo acude a un maestro zen y le pregunta: «¿Qué nos sucede después de la muerte?». El maestro responde: «No lo sé». Entonces, el discípulo replica horrorizado: «¡No lo sabes! ¡Y eres un maestro zen!». «Sí —responde el maestro—, pero no muerto».

Pero eso tampoco significaba que debíamos resignarnos. La resignación está orientada hacia el futuro, no hacia el presente. Por entonces quedaban todavía todos aquellos tratamientos alternativos que Treya estaba considerando, algunos de los cuales eran, y siguen siendo, muy prometedores. En primer lugar el programa de enzimas Kelley/Gonzales, que ha dado resultados muy notables hasta en casos tan avanzados como el de Treya. Decidimos, pues, pasar por Nueva York, donde Gonzales tenía su consulta, tras regresar de Bonn después del tercer y último tratamiento de Treya.

Mientras estaba en casa, uno de mis objetivos ha sido terminar de curarme de los rastros del catarro crónico que pillé en febrero, ese resfriado que retrasó durante tres semanas la quimioterapia y todavía seguía presente al cabo

de tres meses. Esta enfermedad tan persistente me ha tenido constantemente preocupada, por si pudiera volver a aflorar otra vez durante el [tercer] tratamiento de quimioterapia, y quiero eliminar esa tensión de mi vida. Estoy a punto de volver nuevamente [a Bonn] y creo haber abordado adecuadamente un tratamiento de múltiples frentes. Ignoro lo que funcionó mal... o quizás se trate simplemente de que estaba programado para desaparecer al cabo de cierto tiempo. Me parece muy instructivo reconsiderar todo lo que ocurrió ya que estar resfriado tiene mucha menos carga emocional y está mucho menos contaminado de creencias culturales y de la «Nueva Era» que el cáncer.

¿Fue acaso la acupuntura la que me ayudó cuando acudí a aquel especialista, quien me trató con agujas, infusiones y acupresión? ¿Tal vez fuera el aumento en mi dosis diaria de vitamina C hasta casi doce gramos diarios? ¿Radica el secreto en la echinácea, una planta que, según se dice, potencia el sistema inmunológico? ¿O quizás fuera simplemente que descansé todo cuanto pude? ¿Cuál fue, en realidad, el factor crítico que terminó decantando a la balanza en el sentido de la curación? Cada día buscaba tiempo para conectar con la zona afectada de mi pecho, prestarle atención, tratar de dialogar con ella y seguir sus instrucciones: en cierta ocasión me dijo que gritara, de modo que cerré la puerta, abrí el grifo de la ducha —a modo de pantalla sonora— y tuve una sesión de gritos muy satisfactoria que me dejó, por cierto, la garganta hecha polvo. ¿Fue eso lo que funcionó y terminó desatando algún nudo psicológico? También consulté a mis guías, María y el Viejo de la Montaña, e hice lo que me dijeron. ¿Cuál fue, en definitiva, el factor crítico?

¿Quién puede saberlo? Se trate de un simple resfriado o de un cáncer... ¿quién puede decir con seguridad cuáles son

los factores críticos? Soy plenamente consciente de que no puedo saber «la verdad» sobre estas situaciones. Es por ello que adopto la actitud de tomarme mis «teorías» un tanto a la ligera, de darme cuenta de que prefiero ciertas explicaciones a otras y de recordar que, en realidad, no puedo saber lo que es «cierto» en los entretenidos y, a veces, fascinantes cuentos que me invento a este respecto.

Tengo previsto visitar al Dr. Gonzales en Nueva York en el viaje de regreso a casa y emprender de su mano un programa de «ecología metabólica» iniciado por un tal Dr. Kelley, un dentista que padecía de cáncer de páncreas. Hace años que conozco este programa, incluso he llegado a tener un par de ejemplares de su libro en casa y, en cierto modo, siempre me ha resultado atractivo. No es que la dieta que propone me cautive, ya que parece terriblemente rigurosa, posiblemente tan rigurosa como la macrobiótica, sino porque es una dieta muy individualizada y eso me agrada. Me dijeron que si bien para una determinada persona la dieta puede consistir en un 70% de alimentos crudos y ser completamente vegetariana, para otra, en cambio puede incluir carne tres veces al día. Lo que me atrae es la idea de que el cáncer tiene que ver con una carencia enzimática, la idea de que, si careces de enzimas pancreáticas, las gastas todas para digerir la comida y no te quedan suficientes en el torrente sanguíneo para controlar el cáncer cuando aparece. Es evidente, debido a la diabetes que apareció tras la quimioterapia en 1985, que mi páncreas no funciona muy bien. Así que, después del último tratamiento de quimioterapia, ¡próxima estación: Kelley/Gonzales!

Treya y yo meditábamos; y mucho. Yo había empezado a levantarme a las cinco de la mañana para poder disponer de dos o

tres horas antes de iniciar mi jornada como persona de apoyo, una actividad que desempeñaba, dicho sea de paso, sin ningún residuo de amargura o de resentimiento. Ignoro a qué se debía pero lo cierto es que haber dejado de culpar a Treya de mis circunstancias me había permitido alcanzar una cierta paz. Durante la meditación volvía a establecer contacto, de manera lenta pero inexorable, con el Testigo y, al menos en esos momentos de profunda ecuanimidad, cualquier manifestación —ya fuera «buena» o «mala», de vida o de muerte, de placer o de dolor— tenía exactamente «el mismo sabor» y era completamente perfecta tal y como era.

Treya, por su parte, seguía con el vipassana y el tonglen. Esta última técnica, en particular, pronto mostró su enorme potencial transformador y, aun cuando no estuviese llevando a cabo la técnica, comenzó a asumir de manera espontánea su mensaje central: la curación no tiene sentido para una persona aislada ya que nadie estará realmente curado hasta que no esté curado todo el mundo y, por consiguiente, la iluminación no sólo es para uno mismo sino para toda la humanidad.

Hace poco tiempo asistí a un círculo de curación para una amiga que también padece cáncer en el que tuvo lugar una experiencia muy rica y curativa para ambas. Yo me sentí más a gusto con mi cuerpo tal y como es y reconocí que, a pesar de que me falta un pecho, me gusta mi cuerpo, tan delgado, tan fino. ¡Ken está de acuerdo! Cuando estaba tumbada en el centro del círculo, una de las participantes rezó por mi recuperación completa. Eso me pareció muy atrevido, sobre todo después de haber escuchado tantas veces lo que dicen los médicos y de haber invertido tanto tiempo en prepararme para lo peor (alternando, claro está, con la expectativa y la esperanza de que ocurra lo mejor). Pensé en el sueño que tuve la noche en que me dieron la noticia de la verdadera magnitud de la recurrencia, un sueño que concluía

cuando le decía, con total convicción, a un amigo: «¡Yo creo en los milagros!». Podría suceder, podría curarme; estadísticamente es muy improbable pero podría suceder. Inspiré profundamente y permití que esa posibilidad me inundara por completo y me dejara completamente relajada.

Entonces pensé sin conmoción: ¿pero por qué yo? ¿Qué pasa con todos los que sufren? Obviamente, me encantaría curarme y vivir mucho tiempo pero el pensamiento de todas las personas que sufren, sea por el cáncer o por lo que fuere, me desbordó. ¿Por qué iba yo a tener más suerte que ellos? ¿Por qué no iban a curarse también ellos, por qué no podíamos curarnos todos? ¿Cómo puedo pedir que acabe mi sufrimiento cuando los demás miembros de la familia humana siguen sufriendo? La conciencia de mi sufrimiento me hace agudamente consciente del sufrimiento de toda la humanidad y mantiene mi corazón abierto a él. La primera noble verdad del budismo afirma que «el sufrimiento es la verdadera condición de la existencia» y el tonglen nos ayuda a compadecernos del sufrimiento de los demás.

Ocurra lo que ocurra, mi experiencia con el cáncer me mantendrá consciente para siempre de mi parentesco con todos los que sufren, es decir, con toda la humanidad. Así que si consigo sobrevivir un tiempo más utilizaré todo lo que he aprendido para ayudar a quienes padecen cáncer sin importar lo que les depare el futuro. Ese es el motivo por el cual estoy escribiendo este libro y me siento tan orgullosa de la Cáncer Support Community. Hay ocasiones en las que, por más que intentemos encontrárselo, la vida carecer de sentido y hay veces en que lo único que podemos hacer es ayudarnos mutuamente, sin juzgar. Como hace poco nos dijeron unos amigos que también están atravesando por esta misma

experiencia, el cáncer les ha enseñado que la vida se mueve por cauces ajenos a la justicia, que no hay premios por el buen comportamiento ni castigos por la mala conducta y que las cosas simplemente ocurren. Hubo un tiempo en que algunas creencias «Nueva Era» nos sedujeron con la promesa de que, detrás de cada tragedia personal, había un propósito, una lección que aprender. Pero hemos terminado aprendiendo, de la forma más dura —tal vez de la única forma posible— que hay muchas cosas que se salen de nuestra comprensión. Nada es sencillo y es difícil vivir en lo que yo llamo «el país del no-saber». ¡Pero aquí estamos!

Todo esto me recuerda algo que leí anoche en la biografía de Ramana Maharshi, una cita de una de sus respuestas a un devoto: «Dios no tiene ningún deseo ni objetivo en Su actividad creativa, conservadora o destructora a las que se hallan sometidos todos los seres», lo cual resulta muy duro para alguien, como yo, adicta de toda la vida a buscar significados y objetivos. En este sentido, el budismo me ha ayudado mucho a renunciar al intento de comprenderlo todo y a aprender a dejar que las cosas sean tal y como son. La cita de Ramana Maharshi prosigue diciendo: «Dado que los seres recogen el fruto de sus acciones de acuerdo con Sus leyes, la responsabilidad es suya, no de Dios». El hecho, pues, es que me siento responsable, en la medida de mis posibilidades, de responder a los desafíos de la vida y, al mismo tiempo, de reconocer el papel que han jugado mis decisiones, los avatares del destino y del azar y la herencia de posibles vidas pasadas, un camino que no pasa por el juicio ni el heroísmo sino por la comprensión y la piedad.

Según Ramana Maharshi, «das las gracias a Dios por las cosas buenas que te ocurren pero no se las das también por las

malas. Y es ahí donde te equivocas». (Dicho sea de paso, ése es también un error del movimiento de la «Nueva Era»). Dios no es un padre mítico que castiga o premia las tendencias egoístas sino la Realidad y la Esencia Imparcial de *toda* manifestación. Como dijo el profeta Isaías: «Derramo la luz tanto sobre lo bueno como sobre lo malo. Yo, el Señor, hago todas esas cosas». Mientras sigamos atrapados en el mundo de la dualidad entre lo bueno y lo malo, el placer y el dolor, la salud y la enfermedad y la vida y la muerte, no podremos acceder a la identidad suprema no dual que subyace a *toda* manifestación, a ese universo entero que tiene «el mismo sabor». Ramana Maharshi mantenía que sólo podremos recuperar nuestra identidad superior y global con el Todo, con el Self —que no es la víctima de la vida sino su fuente y su Testigo imparcial—, haciendo las paces con nuestro sufrimiento, nuestra enfermedad, nuestro dolor y especialmente con la muerte, el último maestro.

En ese círculo de curación, una amiga, que se había implicado profundamente y había brindado un gran apoyo en todas las confrontaciones con el cáncer ocurridas entre sus amigos, dijo que su principal desafío era el de aprender a mantener despierta y viva la conciencia que se derivada de nuestra lucha (y de nuestra posible muerte), sin tener que padecer la enfermedad. Sé bien a lo que se refiere. De repente pensé que si estoy bien durante largos períodos de tiempo, quizás llegue a perder este foco de atención tan penetrante del que ahora dispongo que me permite ser agudamente consciente de lo que me ocurre. No somos pocos los que hemos experimentado que la presión de la enfermedad nos ha hecho superar ciertas resistencias internas y hemos visto desbordar entonces una creatividad desconocida hasta entonces. Odiaría perder eso... Entonces constaté que la proximidad de la muerte nunca dejaría de acompañarme, que siempre llevaré conmigo ese aguijón, ese estímulo, esa espina

que me recuerda de continuo que *permanezca despierta*. ¡Es como permanecer continuamente ante un roshi, un maestro de meditación que, en cualquier momento, puede atestarme un golpe inesperado!

Recuerdo que, cuando Ken y yo vimos por vez primera la película *Mi vida como un perro*, el verano pasado en el festival de cine de Aspen, dije de inmediato que era una película perfecta para los pacientes de cáncer y que la CSC debería tener una copia. Desde entonces se ha convertido en un gran éxito y Ken y yo la hemos vuelto a verla en vídeo hace poco. El argu mentó trata de la forma en que un niño de doce años afronta todas las vicisitudes de su vida: una madre enferma que termina muriendo, le pérdida de su adorado perro, el abandono de su hogar, etcétera. «No es tan malo —dice—. A fin de cuentas, podría ser peor, como le ocurrió a ese famoso locutor que salía en las noticias a quien le hicieron un transplante de hígado pero que terminó muriendo.» El niño siempre pensaba en Laika, la perra astronauta rusa que murió de hambre en el espacio. «Creo que es importante tener cosas así con las que poder compararte» —dice. Sale también una película de Tarzán en la que alguien se cuelga de un cable de alta tensión y muere en el acto y el niño se dice «podría haber sido peor: recuerda ese accidente de tren en el que murió tanta gente...». El niño busca en los periódicos este tipo de noticias y declara: «En realidad, si me comparo con estas personas yo he tenido mucha suerte». «Tienes que mirar las cosas desde la perspectiva adecuada.» Así descubre la historia del motorista que había intentado batir el récord mundial de salto de coches y «falló por un solo coche», y de aquel caminante que cogió un atajo por una pista de deportes y murió atravesado por una jabalina. «Tienes que comparar, piensa en Laika, por

ejemplo, ellos sabían que iba a morir y, aún así, la mataron.» Un pequeño crío de doce años capeando los temporales de su ajetreada vida con la filosofía del «podría ser peor», un punto de vista que no olvida nunca la proximidad de la muerte y que le hace, por ello, agudamente consciente de la vida.

Luego cerramos la casa y nos despedimos para regresar nuevamente en Bonn, donde nos esperaban novedades imprevistas.

Esta mañana he llevado a los perros a dar un último paseo antes de que Ken se los llevara a la perrera. ¡Fue una risa (Ken miraba desde el balcón) porque habían aparecido ya los saltamontes, y Kairos, nuestro perro faraón, que estaba completamente decidido a cazar uno, saltaba en su intento, sobre la hierba con las patas tías haciendo todo tipo de brincos y piruetas mientras parecía devanarse los sesos para atraparlos aunque siempre terminaban escapándosele! Había momentos en los que parecía estar desconcertado, otros en los que permanecía con la cabeza levantada, los oídos aguzados acechando el menor sonido y luego pegaba la nariz al suelo, olisqueando ansiosamente, rastreando por la hierba, con todos los sentidos abiertos, y terminaba dando un salto sorprendente con el que casi lograba alcanzar a uno antes de que el saltamontes terminara, una vez más, escapando de sus fauces. Luego volvía a husmear ruidosamente la hierba otra vez, estaba a punto de capturar a otro, pero... en el último instante, su objetivo brincaba y se desvanecía en el aire. Luego Kairos parecía olvidar momentáneamente su caza y comenzaba a trotar elegantemente por la cuneta, cuando, de repente... nuevamente se ponía alerta y firme y saltaba otra vez más desafiando la ley de la gravedad. Ha sido lo más divertido que he visto en mucho tiempo. ¡Un perfecto regalo de despedida!

—*Alargue la mano y toque una —dijo la Figura.*

—*¿Tocar una estrella? No se puede tocar una estrella.*

—*No son estrellas. Alargue la mano y toque una.*

—*¿Cómo?*

—*Simplemente, señale con el dedo la que más le guste y empuje con su mente.*

—*Extraña instrucción —pienso. Pero aún así, lo intento. La «estrella» se convierte entonces en una figura de cinco puntas que se parece mucho a una estrella, una estrella inscrita en el interior de un círculo azul rodeado de un halo dorado y brillante. El centro del círculo, que es también el centro de la estrella, es del blanco más puro.*

—*Ahora, empuje mentalmente en su centro.*

Así lo hago y la «estrella» se convierte en símbolos matemáticos que no alcanzo a comprender. Sigo empujando y los símbolos se transforman en serpientes. Empujo más fuerte aún y las serpientes terminan convirtiéndose en cristales.

—*¿Sabe lo que significa eso?*

—*No.*

—*¿Le gustaría encontrar a Estrella?*

Otra vez estamos en Bonn... Bueno, saldremos de ésta. Después de pasar tres semanas en casa me encuentro mejor, más en contacto con mi vida y menos aislada en la crisálida del tratamiento del cáncer. En el avión, llevaba una chaqueta que no había usado en mucho tiempo y en el bolsillo derecho encontré una galleta de la suerte sin abrir. La tarjeta decía: «Las cosas irán bien». Ciertamente es un tanto desvaído y poco entusiasta, pero haberla encontrado precisamente ahí me pareció extraordinario. Cuando llegamos, Norbert se había marchado cuatro semanas de vacaciones sin avisar —¡un lapsus extraño en él!— así que no nos esperaban ni en el hospital ni en el hotel y, por unos

momentos, pareció que no había sitio para nosotros... Pero al final todo ha terminado arreglándose y Ken está ubicado en una buhardilla en la que apenas si puede ponerse en pie, esperando a que quede libre otra habitación. ¡Ah, las pruebas y tribulaciones que deben atravesar las personas de apoyo!

Es más de medianoche. Paseo solo por las calles secundarias de Bonn. Me sigue resultando difícil meditar en Bonn así que, como sucedáneo, camino horas enteras —de mañana muy temprano y por la noche, muy tarde— con la única compañía de algunos vislumbres breves y ocasionales del Testigo.

Paso frente a un edificio que tiene un gran letrero en el exterior: NIGHT CLUB. He visto estos clubs en muchos lugares y siempre me he preguntado qué es lo que serían. «Esta noche no —me digo— estoy demasiado cansado.» Luego paso por delante de otro, y de otro más. Al parecer, son los únicos locales de todo Bonn que permanecen abiertos a estas horas. «Bonn debe tener una vida nocturna muy animada» —me digo, e inmediatamente me echo a reír ante la paradójica imagen de grupos de diplomáticos yendo de un local a otro. Al pasar frente al cuarto NIGHT CLUB decido entrar. Me acerco al edificio e inmediatamente me desconcierta el hecho de que la puerta delantera está cerrada, aunque en el interior se escucha el sonido estridente de la música. Las calles están vacías. Junto a la puerta de entrada hay un timbre, con un cartel que debe decir algo así como «llame». Así lo hago. Por una mirilla aparece un par de ojos masculinos poblados de espesas cejas castañas. A continuación se escucha un zumbido y se abre la puerta.

No creo lo que ven mis ojos. Parece un bar clandestino de los felices años veinte pero decorado por una reina gitana enloquecida por el ácido. Sus paredes están enteladas con un llamativo terciopelo púrpura. Hay una especie de pista de baile, con una esfera de espejos girando lentamente en el techo que lanza reflejos macilentos sobre

los rostros de los clientes. Esa es la única luz del lugar que, por lo demás, está prácticamente a oscuras. Me las arreglo para ver, a duras penas, a unos seis hombres sentados alrededor de la pista de baile. Todos ellos parecen vestidos con cierto desaliño, ninguno de ellos es muy atractivo y todos ellos están acompañado por mujeres despampanantes. «Demonios —pienso— las mujeres alemanas deben ser *realmente* agradecidas.»

Cuando entro todo el mundo interrumpe su charla y se queda mirándome. Me acerco lentamente a la barra, de unos doce metros de largo, junto a la que hay unos treinta taburetes altos y completamente vacíos, forrados del mismo terciopelo arrugado sofocante que reviste las paredes. Me siento en uno de ellos que se encuentra aproximadamente a mitad de barra. Los rayos giratorios de la luz enfermiza barren ahora también mi cara y todos destacamos intermitentemente como puntos de luz contra la oscuridad de... de... ¡de lo que demonios sea ese lugar!

—Eh, ¿me invitas a una copa?

¡Ya entiendo! Esto debe ser un burdel. Eso es lo que es.

—¿Hablas inglés? —le pregunto a la hermosa mujer que acaba de instalarse junto a mí (y no será por falta de taburetes libres).

—Sí, hablo un poco de inglés —me responde.

—Mira, no quiero parecer ofensivo pero esto es una casa de putas ¿verdad? ¿Entiendes, burdel? —le espeto bruscamente.

—Sí, sé lo que es una casa de putas. No, esto no es ninguna casa de putas.

—¿No? —Ahora sí que estoy confundido. Me pongo a buscar una puerta o alguna entrada por la que las chicas y sus, bueno, sus acompañantes puedan ir a algún lugar más privado para seguir charlando, pero no veo nada que se le parezca.

—¿No es una casa de putas? ¿Esas mujeres no son prostitutas? ¿Entiendes, prostitutas? —prosigo.

—No. Esas mujeres no son prostitutas —responde.

—Lo siento. Estoy confundido.

—¿Me invitas a una copa?

—¿Que te invite a una copa? Sí, claro.

Estoy muy desconcertado por la situación y por el extraño ambiente que me rodea. Hay una pista de baile pero nadie baila. Parece un burdel pero nadie se mueve. Los rayos giratorios de luz roja y púrpura taladran un agujero en la oscuridad para revelar una extraña galería envuelta en terciopelo. ¿Qué tipo de local es éste, cuya puerta permanece cerrada y al que hay que acceder llamando a un timbre?

Nos sirven un par de copas. Las dos tienen aspecto —y la mía realmente sabe— a champán aguada.

—Mira, no soy poli, ni nada que se le parezca. Ejem... ¿entiendes, poli?

—Sí. Sé lo que es un poli.

—No soy un poli. ¿Estás segura de que no eres una ramera? ¿Entiendes la palabra «ramera»?

—No hace falta que sigas diciendo, «entiendes» cada vez. No, no soy una ramera. De verdad.

—Uf, lo siento de verdad. —Ahora sí que estoy realmente confundido. —Ya sé —prosigo—: esto es como un club de baile ¿verdad? Ya sabes, los hombres —y señalo hacia el abigarrado grupo de seres de mi mismo sexo. —Los hombres vienen aquí, pagan y bailan con chicas bonitas ¿no es cierto? —Me siento completamente ridículo.

—Bailaré encantada si te apetece, pero no, esto no es un club de baile. Es un «night club». Yo vengo aquí de vez en cuando, cuando estoy aburrida. Me llamo Tina.

—Un club nocturno. Claro. Hola, Tina. Yo me llamo Ken. —Nos estrechamos la mano, me bebo mi champán aguada y empieza a dolerme la cabeza.

—Sabes, estoy atravesando un mal momento. Mi mujer, Treya, está en la Janker Klinik. ¿Conoces, ejem, te suena la Janker Klinik?

—Sí, es para el Krebs, para el cáncer. ¿Tu mujer tiene cáncer?

—Sí. —Y, por alguna extraña razón, me puse a contarle todos los pormenores al respecto, el cáncer, el viaje hasta aquí, el difícil pronóstico, lo mucho que me importa mi mujer y lo preocupado que estoy. Tina atiende muy amablemente hasta el final durante toda la hora que estoy hablando y luego me dice que vive de Colonia, unos treinta kilómetros al norte y que, cuando se aburre, viene a los clubs nocturnos de Bonn. ¿Una mujer tan guapa tiene que hacer tantos kilómetros para *esto*? Observo a los hombres, todos ellos ocultos por una neblina púrpura procedente de la luz anémica que sale del terciopelo arrugado, todos ellos hablando con atractivas mujeres púrpura, pero ninguno de ellos hace un solo movimiento, ni para bailar, ni para ligar, ni para nada.

—Mira, Tina, eres muy simpática, y ha sido estupendo charlar contigo pero son las dos de la mañana y tengo que marcharme. Ya nos veremos, ¿de acuerdo?

—¿Quieres subir arriba? —me pregunta.

—Lo sabía, lo sabía —mascullo. Y luego le pregunto: — ¿Arriba?

—Sí, podemos subir y estar a solas. No me gusta estar aquí abajo.

—Claro, Tina, subamos.

—Para subir tenemos que comprar una botella de champán.

—Una botella de champán. ¡Claro, pidamos una botella de champán!

Llega la botella, y echo una ojeada a la etiqueta, para ver su contenido en alcohol: 3,2%. Muy bien. Es como los burdeles de Estados Unidos, donde sirven zumo de manzana para que las chicas

no se emborrachen, y lo venden a precio de whisky. Sé que tengo razón. Dejo el «champán» en la barra.

Tina se pone en pie y me conduce a través de la pista de baile, entre la gente púrpura, donde todos miran fija e intensamente a través de la penumbra. Doblamos una esquina y descubro una escalera de caracol oculta que conduce al piso de arriba.

Tina sube primero y yo voy detrás de ella. Levanto la vista y me siento violento, pero estoy convencido de que a ella no le importa.

En lo alto de la escalera hay unos seis cubículos, todos ellos vacíos, con las cortinas descorridas y también de ese mismo terciopelo arrugado. En cada cubículo hay un banco y una pila de toallas. De los altavoces sale una música suave —Frank Sinatra, nada menos— aunque Tina me asegura que pondrá el tipo de música que más me guste.

—¿Tienes U2? —le pregunto.

—Desde luego —responde.

Nos sentamos en el banco del primer reservado, mientras la voz de Bono empieza a llenar el aire. Entonces descubro una abertura en el suelo, a través de la cual se puede ver la pista de baile.

—¡Tina, hay un agujero en el suelo!

—Sí, Ken. Es para que podamos ver a las chicas cuando bailen.

—¿Cuando bailen? ¿Las chicas bailan?

—Striptease. Mona saldrá dentro de unos minutos. Podemos mirarla.

—Me has mentado, Tina. ¿Por qué no me dijiste que esto era un burdel?

—Estás equivocado, Ken. Esto no es un burdel. Aquí no hay coitos. Eso sería ilegal y ninguna de nosotras lo haría a ningún precio.

—Entonces, ¿qué es exactamente lo que hacéis? Sé que soy muy ingenuo pero estoy seguro de que no os dedicáis a leer el porvenir en la palma de la mano.

Oigo ruido de pasos en las escaleras y aparece otra mujer despampanante que coloca nuestro champán sobre la mesita que hay delante del banco.

—Son sesenta dólares americanos. Puede pagar abajo. Que lo pase bien.

—¿Cómo? ¡Sesenta dólares! Uf, Tina, no sé.

—Mira Ken, Mona va a bailar. —Por el agujero del suelo disfrutamos de una vista perfecta de Mona bailando un striptease largo, generoso y vibrante que revela un cuerpo espléndido cuya carne, bañada en la misma luz púrpura que el resto, resulta sumamente tentadora.

—Mira, Tina... —digo, pero ella ya se ha puesto en pie y, rápida pero tranquilamente, se despoja de toda la ropa y luego vuelve a sentarse a mi lado.

—Entonces ¿qué te gustaría hacer, Ken?

No digo nada. Me limito a mirar.

—¿Ken?

Me limito a seguir mirando. No sé por qué, pero me limito a mirar. Y entonces, lo entiendo todo. Es la primera vez en casi tres años que veo los pechos completos de una mujer. Miro a Tina y luego bajo la vista; vuelvo a mirar y retiro nuevamente la mirada. Me siento completamente embargado por todo tipo de emociones encontradas.

—No tienes que hacer nada, Tina. Basta con que permanezcamos sentados un rato, ¿vale?

Mi mente se ha perdido en el mundo del cuerpo, de la carne y de su vulnerabilidad al cáncer. De repente me enfrento ante dos mundos. No cabe duda de que el sexo con cáncer es una propuesta extraña, especialmente con una mujer que tiene cáncer de mama y

luego sufre una mastectomía. En primer lugar, está el problema de la relación que sostiene la mujer con su cuerpo, ahora «desfigurado». No es ningún secreto que, en nuestra sociedad, los pechos constituyen el símbolo más visible y «apreciado» de la sexualidad de una mujer y, en ese sentido, perder uno o los dos pechos puede resultar absolutamente devastador. Siempre me sorprendió la forma en que Treya lo afrontó. Era evidente que echaba de menos su pecho y también se quejó amargamente por ello a mí y a sus amigas. Fue realmente un momento muy difícil pero, en general, como dice a menudo: «Creo que pronto estaré bien». Ese suele ser el problema más difícil y más amargo que sufre una mujer con cáncer de mama, un problema que puede terminar destrozando la imagen que tiene de sí misma y ahogar casi todo su impulso sexual, ya que ahora, en muchas ocasiones, se siente «indeseable».

Pero la situación se complica mucho más si la mujer está sometida a quimioterapia o radiación, ya que con mucha frecuencia se halla demasiado cansada y agotada como para interesarse lo más mínimo por el sexo. Entonces a la indeseabilidad se le suma la culpa y la mujer se siente además terriblemente culpable por no hallarse disponible sexualmente para su hombre.

Por su parte, la respuesta del hombre que comparte su vida puede aliviar o agravar enormemente la situación. La mayor parte de los maridos cuyas mujeres han sufrido una mastectomía suelen abandonarlas en los primeros seis meses ya que sienten que tienen mercancía deteriorada ante la que no pueden responder sexualmente.

—¿Lo echas de menos? —me preguntaba a menudo después de la operación.

—Sí.

—¿Te importa mucho?

—No. —Y la verdad era que, en lo esencial, no me importaba. Pero no es una cuestión de todo o nada sino una cuestión de porcentajes. Podría decir que mi atracción sexual hacia Treya

«disminuyó» en un 10%, ya que la simple sensación táctil, la simetría de dos pechos es, desde luego, mejor que la de uno solo. Pero el 90% restante seguía siendo tan abrumadoramente positivo que simplemente no me importaba. Treya sabía que yo era sincero y creo que eso le ayudó a aceptar más fácilmente su nueva imagen. En ese 90% restante Treya seguía siendo la mujer más hermosa y atractiva que había conocido en mi vida.

Pero durante el año que pasamos en Tahoe y cuando Treya se sometió a quimioterapia y estuvimos cerca de la separación, dejamos de hacer el amor. Treya, comprensiblemente, creía que ello se debía a que su cuerpo «mutilado» me resultaba indeseable. Pero durante ese año, lo que me desagradaba no era su cuerpo sino *ella* y eso, naturalmente, incidió muy directamente sobre nuestra vida sexual.

El principal sentimiento que embarga a los numerosos hombres que acompañan a sus compañeras durante el peregrinaje por el cáncer y su tratamiento es el del miedo. A los hombres les asusta tener relaciones sexuales con sus compañeras porque temen que eso pueda hacerles daño. Es por ello que, cuando se ofrece ayuda externa a los hombres del grupo de apoyo masculino de la CSC, éstos suelen elegir un ginecólogo. Necesitaban simplemente información —crema de estrógenos para la sequedad vaginal, por ejemplo— lo cual alivia enormemente sus temores.

A veces vas demasiado despacio y otras veces el sexo no parece funcionar en absoluto. Y a los hombres les ayuda saber que, en ocasiones, el simple cariño y los abrazos constituyen la mejor «relación sexual» en cualquier circunstancia y que no está proscrito en ningún caso. Treya y yo éramos campeones del cariño y eso nos ayudó mucho, muchísimo.

Nevada tiene treinta y cinco burdeles legales, todos ellos con su licencia y supervisados por el estado. El más famoso de todos es el Mustang Ranch, en las afueras de Reno, a sólo cuarenta minutos en coche de Incline Village. Durante la mayor parte de nuestra

estancia en Tahoe, Treya estaba sometida a quimioterapia o se estaba recuperando de ella y, en un determinado momento, me sugirió que fuera al Mustang Ranch.

—¿Lo dices de veras?

—¿Claro. Por qué no? No quiero que tengas que renunciar al sexo simplemente a causa de la estúpida quimioterapia. Creo que si tuvieras una aventura me resultaría muy difícil asumirlo porque eso supondría una relación personal y me haría daño. Pero no tengo problemas con el Mustang. Veinte pavos por veinte minutos, ¿no es así?

—Algo así.

Personalmente considero que, si se elige libremente, la prostitución es una profesión merecedora de todo respeto. Sólo que no es mi estilo. Hasta entonces había sido fiel a Treya y mi intención era seguir siéndolo. En todo caso, creo que eso es algo que cada hombre debe decidir por sí mismo. Pero, a nivel teórico, muchas veces he lamentado no haber pasado la experiencia del Mustang.

Y había ocasiones en las que decididamente echaba de menos ese 10%, echaba de menos la armonía y el equilibrio de los dos pechos.

Y ahora estoy aquí, mirando a Tina, y lo único que veo es ese 10%. Alargo la mano y le acaricio los pechos y se los beso. Me sorprende lo mucho que he echado en falta esta simetría y armonía y el erotismo que la acompaña. Estoy muy triste, sentado junto a Tina, junto a ese hermoso y equilibrado cuerpo, esos dos prominentes pechos y la dulzura de su rostro.

—¿Ken? ¿Ken?

—He de marchar, Tina. Ha sido estupendo pero debo irme.

—Pero si no hemos hecho nada todavía.

—¿Dime de una vez qué demonios es lo que haces aquí, Tina?

—Trabajo con las manos y con la boca, Ken.

—De modo que, como no hay coito, no eres una prostituta, ¿cierto?

—Eso es.

—De verdad tengo que marcharme. Es difícil de explicar pero creo que he visto todo lo que tenía que ver. Me has ayudado más de lo que puedes imaginar, Tina. Hasta la vista.

Bajé la escalera de caracol, atravesé la neblina púrpura enfermiza poblada de enigmáticos moradores, pagué la botella de champán y proseguí mi vagabundeo por las calles empedradas de Bonn.

Unos días después le conté a Treya la experiencia y se echó a reír añadiendo:

—Debiste llegar hasta el final.

¡Cáscaras!

—Hola, Fritjof.

—¿Ken? ¡No puedo creerlo! ¿Qué haces aquí?

Yo era la última persona a quien Fritjof Capra esperaba encontrarse sentada en las escaleras de la Janker Klinik. No habíamos vuelto a vernos desde el día de mi boda. Había traído a su madre a la clínica para que le trataran un pequeño tumor; el tratamiento tuvo éxito y, llegado el momento, ella regresó a su casa de Innsbruck. Fritjof y yo siempre habíamos mantenido algunas diferencias teóricas pero personalmente siempre me he llevado muy bien con él.

—Están tratando a Treya. Tiene varias recurrencias en los pulmones y el cerebro. «

—¡Cuanto lo siento! No lo sabía, últimamente he estado viajando y dando conferencias. Te presento a mi madre: también la están tratando en la clínica.

Fritjof y yo quedamos para vernos más tarde, y la Sra. Capra se dirigió a la habitación de Treya. La Sra. Capra era una persona encantadora y bastante impresionante. Escritora famosa —poesía,

biografía, teatro— parecía encarnar, al igual que Edith, la gran sabiduría de Europa y se sentía en su casa en el mundo de las artes, las ciencias y las humanidades, todo el amplio espectro, en fin, de las aspiraciones humanas.

Ella y Treya se conocieron y, una vez más, fue un amor a primera vista.

La Sra. Capra está aquí para que la traten de un cáncer de mama detectado muy precozmente. ¡Es encantadora! Me gusta mucho. Entre otras muchas cosas, lee las manos, y ayer nos lo hizo. ¡Ken tiene una línea de la vida muy larga, le llega hasta la muñeca! Señaló muy claramente en mi mano la actual «crisis de salud», pero predijo que pronto la superaré y llegaré a vivir hasta los ochenta. Eso me gusta, claro. A saber si será cierto pero la verdad es que constituye un acicate para lograrlo. Cuando más asustada estaba por esta recurrencia y por los espantosos vaticinios de los médicos, pensaba que podría estar agradecida de poder vivir ocho años más en vez de dos. Hoy Ken me ha leído una carta de un amigo en la que cuenta que su madre murió de cáncer de mama a los cincuenta y tres años. Hace un mes hubiera firmado por poder vivir hasta esa edad (doce años más de los que hoy tengo) pero hoy en día pienso que eso es todavía muy poco. Me gustaría vivir hasta los ochenta, ver cambiar el mundo, comprometerme y participar en él y ver crecer a los hijos de mis amigos. Luego me pregunto si estaré haciéndome ilusiones o si simplemente estaré imaginando positivamente el futuro. ¿Desear vivir es una forma de deseo, la simple manifestación de unas ganas de vivir que pueden modificar las circunstancias... o de unas ganas de vivir que las quieren ignorar? No lo sé, pregúntamelo el año que viene, y el otro, y el otro, y el otro...

Tal vez fuera por ese ejercicio quiromántico inocuo pero conmovedor, tal vez simplemente habíamos vuelto a caer por la pendiente de la negación, tal vez nos diera ya igual lo que ocurriese, pero el caso es que, cuando fuimos a ver a Scheef para revisar la situación de Treya, los dos estábamos muy optimistas. Sus explicaciones, por otra parte, fueron de lo más desconcertante.

Otra bajada en la montaña rusa... El Dr. Scheef nos ha puesto al día de unas novedades realmente inesperadas. Los tumores de los pulmones no han respondido a la quimioterapia. Quizás haya sido que los fármacos han alcanzado a todas las células activas y que el resto del tumor permanece en un estado latente o estacionario. Pero lo que aparece en la radiografía también podría ser una hinchazón y quizás hubiera que intervenir para tratar de averiguar qué es lo que está hinchado y qué parte de la hinchazón es un tumor activo, si es que lo es. «En un caso así, el peligro —ha dicho Scheef— reside en el exceso de tratamiento. Hace falta una gran experiencia para tomar esta decisión. Un médico recién salido de la facultad sería incapaz de tomarla.» El exceso de tratamiento podría empeorar las cosas. Luego nos explicó que si el 80-90% de las células restantes no están creciendo, un tercer tratamiento sólo podría acabar con el 10-20% de las que están creciendo. Pero eso también, como se encargó de recalcar muy claramente, perjudicaría temporalmente al sistema inmunológico, lo cual supondría que ese 80-90%, ahora latente, empezara a crecer y empeorara, por consiguiente, la situación. Ken y yo nos quedamos petrificados.

Sabíamos que la situación era grave y que habían aparecido nuevas manchas en sus pulmones y en su hígado. Pero, para el tercer tratamiento, Scheef tenía previsto cambiar la ifosfamida por el

cisplatino, una droga muy eficaz para estas situaciones. Y ahora nos decía que dudaba de que eso sirviera y que incluso pensaba que podría resultar contraproducente. Scheef tenía sobradas razones para tomar esa decisión y admiré su valor al negarse a continuar con el tratamiento, ya que es muy probable que los médicos norteamericanos, aun a sabiendas de que no serviría de nada, hubieran recomendado seguir administrando más quimioterapia. Pero Scheef llegó a la conclusión de que lo único que se conseguiría de ese modo sería «dañar el alma» y dejar intacto el cáncer.

Cada cual lo interpretará como quiera, pero Scheef, aunque no lo expresara en estos términos, estaba tirando la toalla. De hecho, tenía la esperanza de que el programa Kelley/Gonzales, del que, por cierto, sabía mucho, podía —aunque sólo *podía*— surtir efecto. Pero el hecho era que había agotado ya su baza con esa célula díscola que lleva incorporada la fecha de su muerte.

Mantuvimos entonces nuestra última conversación con ese hombre tan adorable.

Para estabilizar la situación [para mantener estacionarios los tumores], el Dr. Scheef me está administrando aminoglutetimida, un agente desarrollado recientemente, que tiene un espectro de aplicaciones más amplio que el tamoxifeno. También me ha prescrito tres sustancias biológicas inespecíficas: extracto de timo (un supositorio al día y dos ampollas por semana), una emulsión de vitamina A (diez gotas, o sea 150.000 IU al día durante tres meses al año, ya que el hígado acumula suficiente para el resto de los meses) y enzimas Wobe Mugas. El extracto de timo, que, por cierto, no puede conseguirse en los Estados Unidos, es un estimulador del sistema inmunológico. Según ciertas investigaciones, la administración de dosis masivas de vitamina A aumenta de ciento veinte mil a un millón el número de células cancerígenas necesarias para inducir un

cáncer de pulmón en el 50% de los animales tratados. Y, en el caso de que también se administre extracto de timo, ese número aumenta a los seis millones. Así pues, parece tratarse de un nivel de protección muy elevado...

Le recordé al Dr. Scheef mi intención de someterme al programa Kelley y respondió de inmediato sin vacilar ni un solo instante: «Sí, claro. Muy bien, muy bien». «¿Le enviarías a tu hija?» —preguntó entonces Ken. Y Scheef replicó sonriendo: «Sin duda alguna». Ahora que mi tratamiento aquí ha concluido estoy muy contenta de poder confiar en el programa Kelley.

Luego le pedimos su pronóstico al respecto y respondió: Mi opinión no es mala, porque tu cuerpo está manteniendo los tumores en estado estacionario, lo cual te proporcionara tiempo para que los tratamientos que estáis considerando puedan actuar. El problema es que si pillas un resfriado o una pulmonía tu cuerpo no podrá combatir el cáncer». Luego insistió en que emprendiera el programa macrobiótico/Kelley y sugirió también la posibilidad de considerar el tratamiento del Dr. Burzynski. Lo importante es que todos esos tratamientos pueden ayudar y, como no son tóxicos, no pueden hacer daño «Siempre tienes que diferenciar claramente lo tóxico de lo que no lo es» —agregó. «Kelley y Burzynski son honrados —prosiguió— cosa que no puede decirse de todos los tratamientos alternativos del cáncer.»

Luego Treya le dio uno de sus medidores de glucosa —¡regalos de diabéticos!— y nos despedimos con tristeza. Yo volví al Kurfürstenthof para preparar nuestra partida mientras Treya aprovechaba para dar un paseo.

Salí del hospital bastante abatida por lo que había dicho el Dr. Scheef. Desde nuestro regreso, el tiempo era extraño: ni un rayo de sol, solo nubes, lluvia y mucho más frío que cuando nos marchamos en mayo; sencillamente deprimente. Eché a andar por Poppenheimerallee, un bonito bulevar con una gran explanada ajardinada rodeada de árboles. Miré los edificios a mi derecha —ya los había visto muchas veces— y sentí, a pesar de mi estado de ánimo, que mi interés se despertaba. No sé de cuándo datan, ¿quizás de finales del siglo XIX? Bonn tiene edificios realmente preciosos, cada uno de ellos pintado de un color diferente, todos con balcones de formas, diseños y disposiciones diferentes; cada uno de ellos está decorado con adornos de escayola, frontones, capiteles, pilastras, molduras y ornamentos de lo más variados. Frente a mí, por ejemplo, se levantaba una casa azul pálido, con molduras blancas, jardineras colmadas de pensamientos en el balcón del segundo piso; a su lado, una casa de terracota clara, con molduras y tallas en beige, claveles rojos en los balcones del segundo y el cuarto piso; luego una casa de un color amarillo intenso y, a continuación, otra de color verde pálido y otra de un color topo cremoso. Todas tenían grandes portales, ventanales, cornisas y balaustradas de cuidados detalles, algunos sencillos y de elegancia clásica, otros más recargados y barrocos, pero todos enmarcados por el frondoso follaje de los árboles que bordean la avenida. Una calle realmente preciosa. No pude dejar de observar, al otro lado del bulevar, la presencia de modernos edificios de apartamentos con superficies blancas, ventanas cuadradas y carentes de adornos en los cuales no lograba descubrir gracia ni belleza alguna. Pero, reflexiones sobre la vida moderna aparte, esas pesadas y grises moles quedaban totalmente eclipsados por sus

vecinas y por el verde lujuriente del bulevar y sentí un brote de alegría que comenzaba a abrirse camino a través de mi depresión.

Me sentía mejor. ¿Era imaginación mía o las nubes comenzaban a disiparse? ¿Qué era esa sombra que aparecía en el camino? Seguí caminando hasta el final del bulevar y llegué a un antiguo edificio oficial precioso pintado de un amarillo intenso con adornos en beige. De repente, me topé con un pintoresco grupo de niñas de ocho o nueve años ataviadas con tu-tús, medias blancas y unos insólitos gorritos ladeados sobre sus cabezas. Junto a él se hallaba otro grupo de muchachas algo mayores, también con traje de baile y algunos adultos con cámaras de vídeo. Lamentablemente, había llegado cuando ya estaban cambiándose, me había perdido la representación pero la escena, en cualquier caso, resultó entrañable.

El sol, efectivamente, estaba tratando de abrirse paso y empezaba a conseguirlo. De pronto, me encontré caminando junto a la verja de un frondoso jardín. Hasta entonces nunca lo había visto y pronto me encontré paseando por el interior del Jardín Botánico que rodea al edificio amarillo de la Universidad de Bonn. ¡Menudo descubrimiento! Árboles centenarios cuyas ramas caen graciosamente hasta rozar el verde césped; el canal y los pequeños estanques festoneados de árboles antiguos, poblados de patos silvestres con sus verdes cabezas que relucen al sol que finalmente ha decidido salir; arriates llenos de todo tipo de especies exóticas cuidadosamente ordenadas y etiquetadas y una sección para las plantas con una preciosa rosaleda en el centro. Las rosas rosas ya han florecido y ahora están hinchadas, algo marchitas, dejando caer sus pétalos sobre el césped, rodeando a las rosas rojas que acaban

de alcanzar su espléndida madurez. Tras ellas, las rosas de Tánger se han abierto justo lo suficiente como para dejar entrever su asombroso color. Paseé por todas las avenidas del jardín, desde los verdes oscuros e intensos de los árboles monumentales hasta los colores radiantes de los macizos de flores en el centro. Cuando regresé al Kurfürstenhof, me sentía maravillosamente bien.

He de recordar que también dispongo de otras opciones. Aunque últimamente los tumores han estado muy tranquilos y, cuando trato de establecer contacto con ellos, no aparece ninguna voz, ninguna imagen y ninguna sensación, no por ello he de desechar la visualización y la meditación. Pero hasta el paseo por el Jardín Botánico no hice las paces con la situación. Así están las cosas. Haré lo que pueda hacer y trataré de afrontar todo lo que se presente. No hay forma de predecir los acontecimientos y, por consiguiente, no tengo ninguna necesidad de aterrarme; de nada sirve desear un resultado particular o sentir aversión por otro ya que eso sólo genera sufrimiento. ¡Esta es una buena vida, Ken es mi gran amor y el color de estas rosas me encandila!

Al salir de Bonn, nos detuvimos en Colonia y en Aachen para visitar sus históricas catedrales, las últimas que veríamos antes de abandonar Europa. Pero estábamos tristes y melancólicos.

En Aachen no había gran cosa que hacer porque, salvo el primer sábado de cada mes, en Alemania las tiendas cierran a las doce del mediodía en ese día de la semana. Se acabaron los tratamientos y estamos cansados de estar aquí y ansiosos por regresar a casa. El aburrimiento se había instalado definitivamente exacerbado por la comida que nos sirvieron. Me entretuve mirando los carteles que vimos al pasar. Estábamos cansados de caminar y de mirar

escaparates. Aunque ya sé que no se trata de una pregunta muy original, hay momentos en los que me pregunto qué sentido tiene la vida, especialmente con tanto tratamiento, cuando no estoy en condiciones de trabajar y debo buscar pretextos para llenar el tiempo libre entre un tratamiento y el siguiente. De todas formas, mi impulso a estar bien es tan profundo, tan «celular» diría yo, que el abatimiento filosófico no hacen mucha mella en él aunque, en ocasiones, los hombros se me desplomen y mi alegría de vivir parezca empañarse. Después de encender unas velas frente al altar a la Virgen María de la catedral de Colonia, pensé que mi amor a la vida suele irrumpir inesperadamente, como cuando me siento emocionada ante un macizo de rosas o escucho el bullicioso canto de los pájaros. Pero hoy, hasta esos momentos me parecen sosos y no pueden modificar mi estado de ánimo ni enderezar mis encorvados hombros. Esta misma mañana le he comentado a Ken que nosotros estamos más expuestos a este estado de ánimo con más frecuencia que la gente que tiene hijos porque los niños te arrastran constantemente hacia la vida, te inundan con sus posibilidades ilimitadas y sus expectativas de futuro mientras que, por el contrario, la toma de conciencia de nuestras limitaciones parece lentificar nuestro cuerpo y hacernos más «realistas».

Mientras estaba arrodillada en la iglesia ante las centelleantes velas que iluminaban la suave penumbra, lo único que se me ocurría para dar sentido a mi vida era ayudar a los demás; servicio, en una palabra. El crecimiento espiritual y la iluminación no me parecían más que conceptos. El pleno desarrollo de nuestro potencial también parecía me parecía trillado y egocéntrico, a menos que conduzca (como ocurre tan a menudo) a desarrollar ideas o

creaciones que ayuden a aliviar el sufrimiento. ¿Y qué hay de la belleza, el trabajo artístico y la creatividad? Bueno, hoy al menos, no me parecía muy importante, salvo tal vez el arte que adorna espacios sagrados como el de esta catedral. Lo único que me parece importante se halla en el mundo de las relaciones, el contacto humano, el amor hacia toda forma de vida y hacia toda criatura. Para ello debo mantener abierto mi corazón —cosa que siempre me resulta difícil— abandonar las defensas y ser vulnerable al dolor para que también pueda entrar la alegría. ¿Significa eso que debo dedicar menos tiempo al arte y más tiempo al trabajo con enfermos de cáncer? No lo sé pero, por el momento, me parece que el libro que estoy escribiendo es mucho más valioso que mis vidrieras porque contiene información que puede resultar útil para ayudar a otros a afrontar este reto. De todos modos, creo que, en algún momento, encontraré un equilibrio que pueda armonizar la alegría y la belleza, un equilibrio en el que las nubes y mi estado de ánimo se vuelvan más ligeros...

Viajamos sin prisas y lujosamente en el expreso «Aeropuerto de Lufthansa». Cuando embarcas en el tren en Bonn, facturan tu equipaje a tu destino final y te sirven una deliciosa comida regada con champán. Es la quinta vez que pasamos por esta parte del Rin y por fin tengo una pequeña guía que habla sobre los castillos —el librito menciona unos veintisiete— que coronan los promontorios que se hallan a ambos lados del río. En primer lugar está Drachenfels, la montaña más visitada de Europa (Ken y yo fuimos a verla en una ocasión, Ken ha vuelto solo muchas veces y, en cierta ocasión, acompañó a Vicky), que ahora se mantiene en pie gracias a los refuerzos de hormigón tras haber estado seriamente en peligro a consecuencia de la cantera próxima. Luego está Pfalz- grafenstein, una fortaleza cuya

construcción se inició en 1327 sobre una isla en medio del río; Ehrenbreitsein, construida en el Siglo X para vigilar la confluencia entre el Mosela y el Rin, el estrechamiento en el que se alza la Roca Lorelei, la morada de la hechicera, con sus torres de casi cuarenta metros de altura; Burg Gutenfels, erigido en torno al 1200, con sus viñedos empinados, dispuestos en terrazas abiertas en la roca que caen en cascada desde sus muros hasta la misma orilla del río...

Es un recorrido precioso y me encanta contemplar los jardines que salpican el camino. A veces sólo hay uno o dos, otras hay toda una gran extensión con treinta parcelas o más, cada una con su propio cobertizo o caseta de herramientas, su diminuta casita de verano y sus sillas dispuestas al sol. Algunos huertos están sembrados de verduras que me gustaría poder identificar, otras están dedicadas casi exclusivamente a flores de brillantes colores. Desearía que fuera sábado y no martes, para poder ver a la gente trabajando en las diminutos sembrados que se diseminan aquí y allá como una colcha de retales que cubriera la superficie de la tierra.

Al pasar junto a Drachenfels, me senté junto a la ventana y contemplé la fortaleza hasta que terminó desapareciendo en el horizonte, cosa que llevó sus buenos diez minutos.

ECUANIMIDAD APASIONADA

El programa Kelley/Gonzales se basa en la sencilla premisa de que las enzimas digestivas pueden disolver todos los tejidos orgánicos, incluidos los tumores, por lo que una megadosis de enzimas ingeridas por vía oral puede contribuir a la disolución de éstos. Este hecho está muy documentado científicamente y, en realidad, la medicina deportiva lleva años utilizando las enzimas para disolver los tejidos enfermos y dañados. El programa Kelley consiste fundamentalmente en la ingestión de un gran número de cápsulas de enzimas pancreáticas seis veces al día (una de ellas incluso en mitad de la noche). Hay que tomar las enzimas entre comidas y con el estómago vacío ya que, de no hacerlo así, no pasan al torrente sanguíneo para disgregar los tumores, sino que se limitan a disolver la comida ingerida.

El programa Kelley lo imparte ahora el Dr. Nicholas Gonzales en Nueva York. Nick, como le llamamos, es un médico muy inteligente e instruido, licenciado en Columbia y formado luego en Sloan-Kettering. Nick estaba investigando distintos tratamientos contra el cáncer cuando tropezó con el trabajo del Dr. Kelley, un dentista que afirmaba haberse curado a sí mismo —y a otros dos mil quinientos pacientes de cáncer— utilizando enzimas pancreáticas complementadas con una dieta especial, vitaminas, enemas de café y otros tratamientos alternativos. En cualquier caso, el rasgo característico del tratamiento de Kelley consiste en la megadosis de enzimas pancreáticas.

Por lo que sé, el Dr. Kelley acabó bastante chiflado — según dicen, esquizofrénico paranoide— y Nick dice que todavía vive en alguna parte, hablando con hombrecillos de otros planetas. A Treya y a mí, esa parte de la historia, lejos de turbarnos, nos resultó

extrañamente tranquilizadora puesto que ya habíamos experimentado con todos los programas de tratamientos diseñados por hombres cuerdos.

Nick estudió los miles de historiales clínicos recogidos por Kelley y descartó los que no estaban suficientemente documentados, por más impresionantes que fueran. De ese modo, seleccionó rigurosamente cincuenta casos representativos y los presentó a modo de tesis en Sloan-Kettering, donde el jefe de su departamento hizo las veces de tutor. Algunas de sus conclusiones resultaron sorprendentes. Por ejemplo, el índice de supervivencia general a los cinco años del tipo de cáncer de mama metastático que padece Treya era exactamente del 0,0% pero, entre los cincuenta casos seleccionados por Gonzales, había quienes habían sobrevivido tres años (¡y uno de ellos incluso llegó a sobrevivir hasta diecisiete!) Nick estaba tan impresionado con esos resultados que acorraló a Kelley y estudió con él mientras permaneció lúcido, y luego puso en marcha su propio tratamiento. Hay que decir que hacía sólo ocho meses que Gonzales había comenzado a trabajar en base a las ideas de Kelley y quisiera subrayar también que la clínica de Gonzales no es una de esas clínicas mexicanas a las que se vuela por la noche (aunque no, por ello, dejaríamos de probar esa alternativa si creyéramos que pudiera resultar de utilidad). Gonzales es un gran especialista que está experimentando un enfoque alternativo muy prometedor en la lucha contra el cáncer y que cumple plenamente con todos los requisitos legales de los Estados Unidos.

La principal herramienta diagnóstica utilizada por Gonzales es un análisis de sangre que mide los diversos indicadores de cáncer del cuerpo. Esta prueba puede determinar la ubicación y magnitud de la actividad tumoral en cualquier punto del cuerpo. Antes de conocer a Gonzales y de contarle nada sobre el caso de Treya, ese análisis determinó la presencia de actividad tumoral en el cerebro y los pulmones que probablemente afectaba también a la linfa y al hígado.

En esa época —recién llegados de Alemania y acabando de iniciar el programa Kelley/Gonzales— las pruebas ortodoxas realizadas en el hospital de Denver advirtieron que Treya tenía unos cuarenta tumores pulmonares, tres cerebrales, un mínimo de dos en el hígado y una posible afección tumoral de la linfa.

Gonzales utiliza una escala que resume la actividad tumoral global, cuyo rango se extiende de 0 a 50. Según esa escala, quienes alcanzan o superan el 45 son considerados incurables o terminales. Treya puntuó 38, lo cual indicaba un valor tumoral elevado pero no exento de posible curación e incluso de remisión completa.

Lo más desconcertante de todo, sin embargo, es que el programa Kelley/Gonzales provoca una serie de alteraciones que resultan clínicamente indiferenciables de la actividad cancerosa. Cuando las enzimas, por ejemplo, atacan a los tumores y empiezan a disolverlos, tiene lugar una reacción histamínica normal de inflamación de los tumores que el TAC no puede diferenciar del crecimiento tumoral. No existe otra forma —más que la cirugía o la biopsia— de determinar si el tumor está creciendo o si simplemente está inflamándose antes de morir.

Así fue como entramos en la etapa más angustiosa de nuestro periplo por la enfermedad. Cuando las enzimas empezaron a actuar, el TAC evidenciaba lo que parecía un crecimiento tumoral masivo. ¡Pero el análisis de sangre de Gonzales mostraba inequívocamente que la puntuación global de Treya en la escala de Gonzales disminuía! No había forma de saber si Treya estaba mejorando muy rápidamente o si se estaba acercando apresuradamente hacia la muerte. ¿A quién teníamos que creer?

Así pues, decidimos seguir estrictamente nuestra rutina y dedicarnos a esperar.

Al comienzo de esta etapa, Treya experimentó una profunda transformación interior, una posible secuela del cambio que la había llevado a modificar su nombre por el de Treya. Este cambio no fue

tan espectacular ni tan acusado como el primero pero es muy posible que fuera tan profundo, o incluso más, que aquél. Como siempre, tenía que ver con su relación entre el ser y el hacer. Treya siempre había estado en contacto con su aspecto activo y la primera transformación implicó un redescubrimiento de su ser, del aspecto femenino, del cuerpo, de la Tierra y de su faceta artística. Esa era, al menos, su opinión. El cambio al que me estoy refiriendo ahora, por el contrario, supuso una integración armónica entre el ser y el hacer a la que *bautizó* con un término acuñado por ella misma: ecuanimidad apasionada.

Pienso en la insistencia carmelita en la pasión y en el énfasis budista en la ecuanimidad. De alguna manera, esta polaridad me parece más importante que la interminable —y, a mi juicio, superflua— polémica entre teísmo y no teísmo en la que suelen enzarzarse esos dos grupos. Nuestra comprensión normal de la pasión está cargada con la idea del apego, del deseo, de la posesión y del temor a perder. Pero ¿acaso no puede haber una pasión pura y limpia, una pasión sin apego, una pasión sin identificación? ¿Cómo sería entonces esa pasión? Pienso en esos momentos en los que, en medio de la meditación, he sentido el corazón completamente abierto, una sensación maravillosamente dolorosa, un sentimiento de pasión sin apego a ningún contenido, persona o cosa. Luego, de repente, las dos palabras se fundieron en mi mente y fraguaron una sola entidad. Ecuanimidad apasionada, ecuanimidad apasionada, apasionarse por todos los aspectos de la vida, por la relación con el espíritu y atender a las profundidades de mi propio ser sin rastro alguno de apego o de posesión. Me parece un concepto rotundo, pleno, completo y desafiante.

Este cambio me parece muy acertado y muy profundo, y resume perfectamente lo que he hecho durante

toda mi vida. Es como si la primera parte de mi vida se hubiera centrado en el aprendizaje de la pasión, en tanto que a partir del cáncer se hubiera focalizado en la ecuanimidad, y ahora ambos aspectos terminarían fundiéndose en uno solo. ¡Me parece algo extraordinariamente importante que, de una manera lenta pero irreversible, terminará impregnando toda mi vida. Aún me queda un largo camino por recorrer pero es como si, por fin, pudiera atisbar con claridad el rumbo de este «viaje sin objetivo».

Ante mí se abre ahora la tarea de trabajar apasionadamente por la vida sin identificarme con los posibles resultados de mis acciones. Ecuanimidad apasionada, ecuanimidad apasionada. ¡Perfecto!

En realidad, se trataba de cortar leña y de acarrear agua, cosa a la que Treya se aprestó con una serena diligencia. Dejamos, pues, que nuestra conciencia se impregnara con todos los pormenores de la vida cotidiana y seguimos el riguroso programa de Kelley/Gonzales mientras esperábamos el resultado de los análisis que trazarian nuestro futuro.

Boulder, 1 de Julio de 1988

Queridos amigos:

Hace ya varias semanas que volvimos de Alemania y estamos disfrutando del voluble clima de las Rocosas, de nuestra conocida América, de la impetuosa alegría de nuestros cachorros y de la proximidad de nuestros amigos y familiares.

Mi principal objetivo es el de curarme lo antes posible. Estoy siguiendo un programa que combina la Ecología Metabólica de Kelley (suplemento alimenticio, enzimas pancreáticas, dieta y

diversos programas de limpieza interna), la meditación, la visualización, las lecturas espirituales, la acupuntura con un practicante de Taiwan (de la escuela dei «si no duele no puede ayudar»), la consulta con Michael Broffman [un experto en medicina china y americana de San Francisco], los análisis con un oncólogo local, el ejercicio y el aire libre. Estoy buscando también a un psicólogo local con el que comenzar a trabajar y he retomado la práctica del yoga.

Hemos elaborado una rutina diaria que tiene en cuenta todas estas actividades. Ken se levanta a eso de las cinco de la madrugada y medita durante varias horas antes de iniciar sus actividades cotidianas como persona de apoyo: ¡limpiar, lavar la ropa, hacer la compra y preparar litros de zumo de frutas! Yo duermo todo lo que puedo, normalmente hasta las nueve y media o diez de la mañana (nunca puedo acostarme antes de las doce). Entonces comienza mi rutina matinal, dictada en gran medida por el programa Kelley. Antes de levantarme ya me he tomado dos de las siete dosis diarias de enzimas pancreáticas (seis cápsulas), una a las tres y media de la madrugada y otra a las siete de la mañana. Apenas me levanto, me tomo la medicación para la diabetes y las pildoras para la tiroides. Luego tengo que desayunar de inmediato porque, de otro modo, no podría asimilar las demás dosis de enzimas y los suplementos alimenticios de las comidas (unas treinta pastillas con cada comida). Comienzo tomando los catorce granos de cereales crudos (que hemos molido y puesto en remojo la noche anterior) y Ken suele cocinar uno o dos huevos para acompañar al habitual puñado de suplementos. Entretanto yo preparo café para el enema de la mañana, así puede enfriarse mientras desayuno y también puedo tomar una taza diaria (tardo tanto en ponerme en

marcha que el café parece activarme antes) ¡Además, me apetece tanto!

Mientras desayuno y saboreo lentamente el café, contemplo el paisaje del frondoso valle, y leo. Ultimamente he leído *El eclipse de la muerte*, de Becker; *Open mind; Open heart: the contemplative dimension of the Gospel*, del Padre Thomas Keating; *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge* y *Las enseñanzas de Ramana Maharshi*, de Arthur Osborne. Me encuentro tan comprometida con mi cuerpo y con su estado, tan asustada por un simple destello en mis ojos o por un entumecimiento de la pierna, tan identificada con el cuerpo, tan atrapada en las ganas de vivir de todo mi cuerpo, tan confundida, en fin, con mi ego y con mi cuerpo, que es bueno tener recordatorios constantes de las grandes verdades espirituales. ¡Me resulta muy difícil dedicar tanta energía a la curación y a alimentar el fuego de la vida sin aferrarme a ella, sin identificarme y depender de ese conglomerado celular que constituye mi «yo» —sea eso lo que fuere—!

Después de leer, hago un poco de yoga y luego medito, como una ofrenda de mi tiempo y de mi atención al Espíritu, como una afirmación de mi fe en algo que me resulta difícil de explicar. Esta manera de enfocar las cosas me ayuda a no caer en la trampa —siempre resbaladiza— del esfuerzo orientado hacia un objetivo.

Pienso en lo que dice el Padre Thomas Keating: «El mayor acto de voluntad no es esfuerzo, sino la aceptación... Intentar lograr las cosas mediante la fuerza de voluntad no hace más que reforzar el falso yo... cuando la voluntad asciende por la escalera de la libertad interior se convierte en aceptación y reconocimiento de la voluntad de Dios y de Su gracia». Normalmente, donde Keating dice «Dios» yo pongo «Espíritu» porque aquella me parece una palabra muy cargada de connotaciones masculinas, patriarcales y valorati

vas, como si me estuvieran hablando de un ser o un padre separado. El término Espíritu, por su parte, me suscita la imagen de ese Uno que todo lo abarca, de ese Vacío sin forma en el que, de algún modo, puedo imaginarme inmersa. En cualquier caso, me gusta el énfasis que hace Keating en que no se trata tanto de intentar como de recibir, aceptar y abrir; una apertura que, a su modo, es muy activa. Según Keating: «El esfuerzo diluye la disposición receptiva básica necesaria para el desarrollo de la oración contemplativa, una verdadera acción sin esfuerzo... Es simplemente la actitud de esperar el Supremo Misterio. Ignoras lo que es pero, en la medida en que tu fe se purifica, tampoco quieres saber». Esta «inactividad activa» constituye un ejemplo de lo que yo denomino «ecuanimidad apasionada». Ken me recuerda que los taoístas lo llaman «wei wu wei», que significa literalmente «acción sin acción» y que, a menudo, se traduce como «esfuerzo sin esfuerzo».

Keating recomienda la práctica de una «oración activa» de cinco a nueve sílabas, algo así como un mantram. La que más me gusta (y no está incluida en la lista de las recomendadas por Keating) es la siguiente: «Acepta la Presencia del Espíritu». Yo tengo cierta tendencia a esforzarme y, por consiguiente, la palabra «acepta» me sobresalta, me sorprende y me despierta cada vez. De este modo, mi actividad se detiene y, en esa pausa, puedo relajarme amablemente. Sigo utilizando durante el mantram «Om mani padme hum» [el mantram de Chenrezi, el Buda de la Compasión], pero también me gusta tener un mantram en mi propio idioma, cuyo significado me impacta y, por consiguiente, me lleva a estar más consciente. También sigo llevando en mi muñeca izquierda el rosario de madera del Monasterio de Snowmass y, cada vez que se engancha en algo, cosa, por cierto, bastante frecuente,

hago una pausa, observo el brote de irritación que me provoca, lo desengancho suavemente y me repito en voz baja: «Acepta la Presencia del Espíritu», lo cual me proporciona un momento de quietud y de apertura que me gusta mucho.

Después de la meditación, es la hora del enema de café, un procedimiento de desintoxicación general que estimula el hígado y la vesícula biliar para que liberen los residuos y las toxinas acumuladas. El enema de café constituye un procedimiento, a mi juicio muy acertado, que forma parte integral de muchos tratamientos alternativos del cáncer, incluido el programa Gerson, y lleva utilizándose desde hace más de cien años. Recuerdo que, hace años, estos enemas me aliviaban mucho de los efectos dolorosos de la quimioterapia sobre el tejido rectal. Pero mi oncólogo los descalificó globalmente porque, en su opinión provocaban desequilibrios electrolíticos y terminó disuadiéndome de utilizarlos. ¡Sólo más tarde me di cuenta de que probablemente no sabía gran cosa sobre el tema y que sus conclusiones debían basarse en investigaciones en las que se administraban veinte o más enemas al día!

Este proceso dura unos veinte minutos y, en ese tiempo, aprovecho para trabajar con la visualización mientras escucho una cinta con cantos de Goenka en pal i de fondo. Hay días en los que trabajo con la visualización de manera dirigida y orientada hacia un fin. En tal caso, imagino que los tumores son destruidos, digeridos y eliminados; otras veces, sin embargo, siento la necesidad de abrirme, de interrogar y de investigar, y entonces dialogo con ellos, les hago preguntas y verifico si tienen algo que decirme.

En el primer caso visualizo que las enzimas atacan activamente a los tumores (de uno en uno, empezando por el tumor cerebral y pasando luego al gran tumor del pulmón). Luego

imagino que las enzimas, procedentes del torrente sanguíneo y de la parte inferior derecha, ablandan el tumor; las visualizo digiriendo y debilitando a las células, al tiempo que mi sistema inmunológico participa en la destrucción final de las células debilitadas. Es como si el tumor fuera atacado desde dentro y, en la medida en que las células muertas van siendo eliminadas, la hinchazón circundante también fuera remitiendo hasta que el tumor termina siendo completamente destruido.

El trabajo de entablar un diálogo con el tumor, por su parte, constituye un proceso diferente que va acompañado de un conjunto de sensaciones también diferentes. Primero trato de verificar si el tumor ha cambiado desde la última vez; luego pregunto a los tumores por si tienen algo que decirme, tratando de confirmar si estoy haciendo lo adecuado o si debería cambiar alguna cosa. Lo que visualizo y lo que escucho en tales ocasiones ha sido siempre positivo. No sé si eso tendrá algún significado objetivo pero subjetivamente, en los niveles más profundos y menos conscientes, me siento esperanzada. Los tumores me han dicho cosas tales como: «No te preocupes, todo irá bien» o «No te inquietes si observas síntomas extraños porque las cosas están transformándose, el tumor está cambiando de forma y consecuentemente presionará otras zonas. Pero eso no significa nada y no debes preocuparte por ello». ¡Hace unas pocas semanas, por ejemplo, el tumor cerebral me dijo, en tono de disculpa, que no quería hacerme daño, que no quería matarme pero que, por alguna razón, no podía rendirse a la radiación ni a la quimioterapia (en realidad, ya *había* demostrado ser muy resistente a ambas) y que, por consiguiente, estaba contento de que probara con las enzimas y que le parecía muy bien que le diera una oportunidad, por lo menos de tres meses, a ese programa!

Obviamente, no me tomo todo esto muy en serio ya que ignoro si la información y los consejos que recibo así encierran alguna verdad objetiva. Pero, en cualquier caso, me resulta muy útil establecer contacto con esas voces. De ese modo, comprendo mejor lo que está ocurriendo en mi interior por debajo del nivel de conciencia cotidiana y puedo darme cuenta de los consejos internos que me llegan. Muchas veces, los tumores permanecen en silencio o resultan sencillamente inabordables. Siempre pido ayuda a la Virgen María y al Viejo de la Montaña (que se parece sospechosamente a un muñeco alemán que compré impulsivamente en el aeropuerto, con una gran barba gris, una chaqueta *loden* verde y una mochila a sus espaldas); estos son en la actualidad los guías de mi viaje interno y constituyen una fuente de bienestar y compañía. ¡Lo cierto es que si de niña no tuve suficiente inventiva para crear compañeros de juego imaginarios, ahora lo estoy compensando!

Después del enema de café, ya es la hora de la tercera dosis de enzimas (debo tomarlas con una hora de separación mínima de las comidas ya que, de otro modo, las enzimas se limitarían a digerir la comida y no pasarían al torrente sanguíneo). Luego doy un corto paseo con los perros y limpio un poco la casa hasta la hora de preparar la comida, de lo cual se ocupa Ken. Me sorprendió que la dieta prescrita por el Dr. Gonzales fuera mucho menos rígida que la dieta se- mimicrobiótica que venía siguiendo, lo cual ha supuesto un verdadero alivio. Para determinar la dieta a seguir, Gonzales realiza un análisis del pelo y de la sangre y, en base a él, prescribe un programa y varía la dieta levemente. A mí me ha calificado como Metaboliza- dora Vegetariana Moderada —uno de los diez tipos metabólicos—> lo cual significa que aunque me van bien las proteínas vegetales (desde 1972 sigo una dieta vegetariana con

algo de pescado), me van mejor las proteínas animales magras (huevos, quesos, pescado, aves y, ocasionalmente, la carne roja). ¡Hasta ahora —y llevo ya diez días de programa— el único punto que todavía no he cumplido es el de comer carne roja! Es un escollo que deberé superar: ¡tengo que comerla!; me pregunto cómo sabrá y qué sentiré al volver a masticar carne de vaca... ¡Y mi padre, que es ganadero, está encantado con este inesperado cambio!

La dieta es crudívora en un 60% (cosa que me resulta un tanto difícil) y debo comer un mínimo de cuatro platos de verdura al día, un zumo de verduras frescas a diario (de zanahoria para los no diabéticos), cereales integrales, catorce granos de cereales crudos cinco veces por semana, huevos y productos frescos (mi tipo metabólico puede regular fácilmente el colesterol pero debo evitar los quesos amarillos), frutos secos, semillas, carne magra de ave dos veces por semana y carne roja magra una vez por semana. También puedo tomar tres piezas de fruta al día, aunque eso me resulta imposible a menos que tome insulina. También debo evitar el alcohol, especialmente durante los tres primeros meses, aunque puedo tomar un vaso de vino de vez en cuando. El Nutrasweet se considera inadecuado para uso humano, pero puedo tomar una pequeña cantidad de sacarina (porque soy diabética y no puedo consumir la fruta y la miel que prescribe la dieta). No puedes imaginarte lo bien que sabe ese sobre- cito de edulcorante a diario...

Con la comida me tomo otro puñado de pastillas, en ocasiones a regañadientes. Antes podía tomármelas de un solo trago pero ahora ya no, ahora sólo puedo tomarlas de una en una o, en algunas ocasiones, de dos en dos. No hay nada peor que se te atragante una cápsula a las tres y media de la madrugada, especialmente de enzimas pancreáticas de cerdo. En todo este

proceso, incluido el enema, sólo puedo tomar agua filtrada mediante un proceso de osmosis invertida o agua destilada.

Una hora después de la comida me tomo la cuarta dosis de enzimas y dos horas más tarde la quinta (sin tentempiés, para no despistarlas). Una hora después de esta quinta dosis me preparo un zumo de verduras en la licuadora y luego Ken suele guisar algo maravilloso para cenar. Prepara unas deliciosas pizzas vegetarianas con semillas de quinua, chile vegetariano, pisto, pollo primavera y un pescado tailandés que está para chuparse los dedos. ¡Todavía sigue buscando una manera apetitosa de preparar la carne roja! Por la noche solemos ver vídeos abrazados en el sofá ¡perros incluidos!

Ken se ocupa de la compra, de la ropa y de las tareas domésticas, cosa que me resulta de gran ayuda porque las enzimas me dejan completamente agotada. Siempre está disponible cuando le necesito, con toda su amabilidad y su ternura. Por la noche nos abrazamos y nos preguntamos qué ha pasado con nuestra vida. Y también estamos redactando nuestro testamento. Esta es nuestra vida. Estamos furiosos, molestos y enfadados por lo que nos ha ocurrido y porque todo esto pueda ocurrirle a alguien, pero también hemos aprendido a inspirar profundamente, a aceptar lo que hay (¡por lo menos, en ciertos momentos!), a disfrutar de la vida tal como es, a valorar los momentos de conexión y de alegría y a aprovechar esta experiencia terrorífica y demoledora para mantenernos abiertos a la vida y profundizar nuestra compasión.

Me resulta extraño comprar un coche nuevo (un Jeep Wrangler) y preguntarme si seguiré viva cuando caduque su garantía de seis años. Me resulta extraño oír escuchar cómo la gente hace planes para dentro de cinco años y preguntarme si seguiré viva en esas fechas. Me resulta extraño pensar que es mejor no cambiar la disposición del jardín hasta el año próximo porque

quizás no esté aquí para disfrutarlo. Me resulta extraño oír hablar a los amigos de un viaje a Nepal y darme cuenta de que probablemente nunca podré acompañarles porque el riesgo de contraer algo que distraiga a mi sistema inmunológico de su combate con los tumores es demasiado grande. Pero aunque no haya estado en Nepal, en mis buenos tiempos viajé mucho. De todos modos, Ken siempre dice que me muevo demasiado y que ahora tengo la oportunidad de ver qué cambios produce en mi vida el hecho de quedarme más en casa.

Para terminar mi jornada dominada por las pildoras, tres veces por semana recibo un tratamiento de acupuntura que dura un par de horas. Luego viene otro análisis del contenido de azúcar en la sangre y, con la cena, otro puñado surtido de treinta pildoras. Una hora después me tomo la sexta dosis de enzimas, luego 45-60 minutos en la bicicleta estática seguidos de la séptima dosis de enzimas y una breve meditación antes de acostarme. En el momento de irme a la cama me tomo una última ración de pastillas (que incluye el agente antiestrógeno) y compruebo que el despertador esté programado para despertarme a las tres y media de la madrugada. Sigo así durante diez días, luego paro otros cinco para descansar y limpiarme, durante los cuales no tomo ni vitaminas ni enzimas (aunque sigo tomando vitaminas y suplementos alimenticios). El plan general consiste en seguir este ciclo de diez días de tratamiento y cinco de descanso, para que, durante este último, el cuerpo pueda «reponerse de las toxinas acumuladas durante el proceso de reconstrucción fisiológica». Los primeros cinco días de descanso también sigo un «protocolo de limpieza» que consiste en tomar dosis elevadas de vainas de semillas de zaragatona y una solución de arcilla de bentonita tres veces al día: se supone que la zaragatona se abre paso por el

intestino delgado y por el intestino grueso arrastrando los residuos adheridos en los pequeños rincones y grietas y que la bentonita absorbe las toxinas de los intestinos. Ahora estoy en el segundo día de este programa. Los próximos cinco días de descanso tendré que hacer una limpieza de hígado. Los no diabéticos utilizan zumo de manzana pero yo disolveré ácido ortofosfórico en agua corriente y tomaré cuatro vasos al día. Al final tomaré un baño de sal de Epsom (sulfato de magnesio heptahidratado), un enema, más baños de sal de Epsom y una cena de nata montada, ¡Hummm!, fruta y aceite de oliva antes de acostarme, ¡Puaj! El ácido es para eliminar el calcio y las grasas de las arterias y para ablandar y disolver los cálculos de la vesícula. El sulfato magnésico relaja la musculatura del esfínter de la vesícula biliar y los conductos biliares, favoreciendo, de ese modo, la expulsión de los cálculos. La nata y el aceite, por último, contraen la vesícula biliar y el hígado y facilitan la eliminación de los residuos, la bilis y los cálculos del intestino delgado. Todo un proceso... ¡verdaderamente apetecible!

El Dr. Gonzales nos ha gustado a los dos. Su consulta está sólo a una manzana y media del piso de mi tía en Nueva York. Dice que el 70-75% de sus pacientes responden bien al programa, lo cual creo que significa que llegan a curarse o a vencer al cáncer durante mucho tiempo. Como yo sigo teniendo mucho cáncer en mi cuerpo, dice que probablemente tenga un 50% de probabilidades de responder positivamente al programa, aunque cree que mis probabilidades son superiores debido a mi comprensión del programa y a mi determinación a seguirlo.

Mediante un análisis de sangre especial Gonzales determina la presencia o ausencia del cáncer y la fortaleza de los diversos órganos y sistemas corporales. Este análisis localiza los puntos débiles del cuerpo y ayuda a determinar el tipo de vitaminas y

extractos de órganos a prescribir. No entraré en detalles sobre este punto pero los resultados de mi análisis fueron completamente coherentes con las zonas afectadas realmente por el cáncer y con los efectos esperados de la quimioterapia antes incluso de que el médico me viera a mí o a mi historial clínico. Este análisis también proporciona una puntuación global en función de la magnitud de cáncer que tienes en el cuerpo y por ello se utiliza para determinar el progreso del programa. El Dr. Gonzales dice que la mayor parte de sus pacientes puntúan entre 18 y 24 y que considera incurables las puntuaciones de 45 a 50. Mi puntuación es de 38, bastante elevada por cierto, pero todavía con una alta probabilidad de respuesta. Gonzales dice que ha tenido pacientes cuya puntuación era de 15 y que no respondieron y otros con una puntuación de más de 30 cuyo cuerpo, sin embargo, terminó disolviendo los tumores apenas empezaron con el programa. Según él, dentro de un mes me harán otro análisis de sangre y dispondremos de una estimación más precisa sobre mis posibilidades y sobre el camino a seguir. El Dr. Gonzales dice que, en muchas ocasiones, antes de comenzar a mejorar, la gente se siente fatal con el programa, casi como si se estuvieran muriendo y, por ello, cada vez que me quejo del cansancio, Ken dice: «¡Bieeeeeen!» Hasta ahora me he sentido realmente muy fatigada, lo cual significa que he tenido que reducir mi programa de ejercicio y he tenido que empezar a tomar insulina.

Cuando pienso en el posible desenlace de esta situación o en el momento de mi muerte —llegue cuando llegue—, sé que me sentiré más en paz conmigo misma si estoy segura de las decisiones que he ido tomado por el camino, si sé que cada una no ha estado influida indebidamente por las creencias de quienes me rodeaban. Estoy completamente convencida de que lo de los programas de Scheef y de Kelley han sido decisiones completamente *mías*, pero

siento, en cambio, que determiné someterme a la mastectomía segmentaria bajo la influencia de los médicos, ya que, de haber escuchado mi propia voz, hubiera optado por una mastectomía total seguida del tratamiento de Livingston-Wheeler. Así pues, mi principal consejo es que no te dejes influir por lo que dicen los médicos (ya que pueden ser terriblemente convincentes con respecto a sus respectivas especialidades pero terriblemente estrechos de mente con respecto a otros enfoques no ortodoxos), y que te tomes el tiempo necesario como para hacerte una idea clara de lo que quieres y de lo que intuitivamente más te atrae, para poder luego tomar tu propia decisión, una decisión que puedas sobrellevar sea cual fuere el resultado. De este modo, si me muero, sabré que ha sido a consecuencia de mis propias decisiones.

Acabo de terminar otra vidriera que me gusta mucho. ¡Cuando ahora me preguntan cuál es mi profesión respondo: artista!

Últimamente he emprendido la práctica de (1) la atención y de (2) la entrega, una curiosa combinación entre el budismo y el cristianismo. Hace poco asistí a un congreso sobre meditación budista y cristiana en el Naropa Institute y me pareció fascinante. Para quienes no lo sepan, diré que Naropa es una escuela de contemplación ubicada en Boulder y fundada por discípulos de Chögyam Trungpa Rinpoché, de cuyo Consejo de Administración forma parte Ken, junto a Lex Hixon, Jeremy Hayward y Sam Bercholz. El Naropa Institute organiza programas de trabajo muy interesantes e innovadores que se ocupan del estudio de la psicología, las artes, la literatura, la poesía y el budismo.

Después de este congreso he llegado a la conclusión de que estoy comenzando a expurgar las connotaciones negativas de las palabras, expresiones y descripciones de la experiencia mística

cristiana con las que siempre me he sentido a disgusto, como Dios, Cristo, pecado o entrega. De hecho, he cambiado el mantram «Acepta la Presencia

del Espíritu» —una frase segura y neutra— por «Entrégate a Dios», una verdadera jaculatoria compuesta por dos palabras que, en un tiempo, fueron para mí dos grandes obstáculos. Pero ahora esta expresión me gusta y es exactamente lo que necesito. Por otra parte, el recuerdo de lo que esas palabras significaron para mí me ayuda a despertar y me devuelve la atención. De este modo, cada vez que pronuncio esta frase me doy cuenta de que abandono súbitamente todo lo que me preocupa, mi conciencia se abre y se expande y, por un instante, soy consciente de toda la belleza y la energía que me rodean, que me impregnan, que se extienden por todo el espacio hasta el infinito y la palabra «Dios» no me hace pensar en un patriarca sino en la inmensidad, el vacío, el poder, la totalidad, la eternidad y la plenitud.

Me encuentro muy bien. Mi rutina [espiritual] matinal me aporta estabilidad y bienestar y me permite recordar constantemente que, pese a toda la atención que presto a mi cuerpo, no soy este cuerpo. Me gusta que me recuerden que, aunque estoy muy lejos de experimentarlo directamente, «soy un Ser incondicionado y absoluto». Me gusta que me recuerden que «el único esfuerzo a realizar consiste en librarme de la errónea sensación de estar limitada y atada a las aflicciones del samsara (esta vida)». Me gusta leer a Ramana Maharshi cuando habla de la confianza en Dios, de que «entregarse consiste en aceptar la voluntad de Dios y no considerar un agravio las cosas que te desagradan». Me gusta que me recuerden que «constituye un error dar las gracias a Dios por las cosas buenas que recibes y quejarte por las que te desagradan». Tengo la sensación de que el hecho de

haber contraído cáncer «ha puesto — según la acertada frase de una amiga— mi destino en movimiento». Recuerdo también a otro amigo que tenía cáncer y que me enseñó su última obra —cuya belleza y fuerza me deslumbraron— diciendo: «Odio tener que decir esto pero, de no haber sido por el cáncer, no hubiera podido profundizar de este modo en mi interior».

No tengo la menor idea de lo que me depara el futuro. Las cosas pueden mejorar o pueden empeorar mucho. Quizás siga arrastrándome todavía durante un tiempo o tal vez las cosas cambien de manera repentina. Me doy cuenta de que todavía no he tenido que afrontar el dolor ni la incapacidad y no sé lo valiente, lo resignada, lo serena o lo agradecida que estaré a Dios en el caso de que eso ocurra.

Nunca he pretendido que estas cartas se conviertan en una rutina. Por otra parte, no quiero perder el contacto pero soy demasiado perezosa como para escribiros personalmente a cada uno de vosotros. Pero ahora estas cartas han cobrado vida propia y, aunque nadie las leyera, ¡creo que seguiría escribiéndolas! No he incluido los pormenores de los análisis, las conclusiones ambiguas, las opiniones encontradas y las decisiones difíciles porque sean importantes sino porque los detalles de la vida cotidiana con una enfermedad ilustran perfectamente bien que «vivir con cáncer es como estar en una especie de montaña rusa emocional», que «las decisiones que hay que tomar sobre los tratamientos a seguir son angustiosamente difíciles», que «no podemos hacer planes más allá de la semana que viene» y que «esto seguirá así hasta el final». Las diferencias entre cada uno de nosotros tiene que ver con números, detalles, ritmo y resultados pero, en cuanto a sentimiento se refieren, son prácticamente idénticas. En lo esencial, el nuestro es un camino lleno de baches.

Obviamente, hay momentos —que no son, por cierto, infrecuentes— en los que me pregunto si todo esto merece la pena, si la vida es realmente tan estupenda como para seguir luchando, si tal vez no convenga tirar la toalla en el caso de que las cosas se compliquen demasiado. Pero hay una cosa que me sostiene, que me impulsa a seguir adelante e investigar más a fondo y es el hecho de transcribir lo que estoy experimentando, lo que estoy aprendiendo y los retos a los que me enfrento. El otro día Ken me preguntó si, de ponerse las cosas realmente difíciles, seguiría escribiendo estas cartas y no dudé en responderle de inmediato: «Sí, claro. De hecho, he pensado que quizás sea precisamente esto lo que me esté ayudando a seguir adelante en medio de tanto dolor, lo que me impide elegir una salida más fácil, lo que hace que siga creyendo que vale la pena seguir viviendo día tras día aunque esté soportando un gran dolor y el final se halle a la vuelta de la esquina». Así pues, seguiré intentando comentaros mis experiencias con la esperanza de que pueda resultar provechoso para alguien.

¡Ya es hora de firmar y pasar a la siguiente carta! ¡Os pido perdón por no responder a vuestras cartas y por no contestar a vuestras llamadas telefónicas pero estoy segura de que lo comprenderéis y, os aseguro que Ken y yo sentimos, a diario y de muchas maneras, todo vuestro apoyo!

Con todo cariño
Trey

Pero el verdadero calvario no había hecho más que empezar. Muy pronto comenzaron a llegar informes médicos contradictorios.

Los análisis médicos ortodoxos indicaban un aumento del crecimiento tumoral perfectamente compatible con lo que cabría

esperar en el caso de que las enzimas estuvieran disolviendo realmente los tumores.

Durante todo el día de ayer estuve bastante asustada e inquieta. El médico de Denver llamó con los resultados de un análisis —el análisis embrionario del cáncer (CEA)— que mide la tasa de proteína de las células cancerosas presente en la sangre e indica, de ese modo, la magnitud de cáncer activo en el cuerpo. Cuando fui diagnosticada en enero el valor era de 7,5 (de 0 a 5 se considera normal). Después del primer tratamiento en Alemania era de 13 y en mayo de 16,7. Debemos vigilar los indicadores tumorales porque, en el caso de que estén creciendo, tendremos que decidir nuestro próximo paso. El resultado del último análisis fue de 21. ¿Significa eso que el cáncer está activo otra vez? ¿Significa que el tumor cerebral, que debería permanecer estable durante dos o tres años, vuelve a crecer? ¿Significa que mi sistema inmunológico no consigue estabilizar la situación? ¿Significa que tendría que considerar la posibilidad de someterme a una quimioterapia más intensa? Pero sólo llevo dos semanas en casa y le he dicho a la Vida: ¡Dame un respiro!

Afortunadamente, Ken y yo hemos podido hablar con el Dr. Gonzales esta misma mañana y nos ha dicho que no nos preocupemos lo más mínimo por la CEA. «Tengo pacientes cuyo CEA es de 880 o 1300 y que van muy bien. Yo no comienzo a preocuparme hasta que el paciente alcanza los 700». También me advirtió de que, con el programa de enzimas, este nivel seguiría aumentando mucho más, ya que las enzimas destruyen las células cancerosas y liberan la proteína medida por la prueba. «Eso no es gran cosa —dijo— Puede pasar de 300 a 1300 en sólo dos semanas y ante eso los médicos ortodoxos suelen asustarse mucho. En este

sentido, 21 indica la presencia de cierta actividad tumoral pero no es un nivel muy elevado.» No resulta difícil imaginar la oleada de alivio que me inundó. También me sentí mucho más tranquila cuando me aseguró que las enzimas atraviesan la barrera hematoencefálica y que, por consiguiente, el tratamiento también actúa sobre el cerebro. (Hace poco descubrí que la mayor parte de mis tratamientos de «reserva» —el factor de necrosis tumoral, las antineoplastinas de Burzynski y la quimioterapia monoclonal— por desgracia, no lo hacen.) El Dr. Gonzales parecía tan seguro que inmediatamente me sentí mejor. Espero que tenga razón y que este tratamiento funcione. Ahora me siento un poco más segura al respecto y esa seguridad será muy importante cuando visite a mi oncólogo ortodoxo la semana que viene para revisar los resultados de los análisis y escuchar sus recomendaciones al respecto.

La recomendación ortodoxa fue la someterse de inmediato a una dosis masiva de quimioterapia —tan grande que llegaría a destruir su médula ósea— y someterse luego a un trasplante de médula ósea (el procedimiento más drástico que hay). Estamos esperando ansiosamente los resultados de los análisis de sangre de Gonzales que, según él, determinarán si los tumores están creciendo o están disolviéndose.

¡Hurra! Parece que las enzimas están funcionando. Son las primeras buenas noticias que hemos recibido en mucho tiempo. Después de un mes de tratamiento envié una muestra de pelo y de sangre y mi puntuación de cáncer ha bajado de 38 a 33, el mayor descenso en un solo mes de programa registrado en los archivos del Dr. Gonzales. También empecé a tomar antiestrógenos al mismo tiempo, así que parte de la reducción puede deberse a ellos (hace

poco hablé con una mujer cuyas manchas en los pulmones desaparecieron después de una ooforectomía [extracción de ovarios]). ¡Ken y yo estamos encantados con las noticias del Dr. Gonzales!

Mi entusiasmo, sin embargo, se aplacó un poco cuando descubrí un nuevo síntoma en el brazo derecho, que puede ser un síntoma de que el tumor está presionando en una nueva zona. De todos modos, recuerdo también una sesión de visualización en la que los tumores me dijeron que no me preocupara si aparecían síntomas extraños porque pueden deberse simplemente a que el tumor está cambiando de forma antes de ser consumido. Este tipo de comunicaciones internas sigue siendo positiva y optimista y me transmiten —aun ante síntomas desconcertantes— la sensación de que «voy a ponerme bien». Pero no se trata de pensamiento positivo porque estos pensamientos surgen de motu propio y no hay sentimiento, fuerza ni siquiera intención detrás de ellos. ¡Así pues, aunque no concuerda con los resultados de las pruebas ortodoxas resulta muy tranquilizador!

Toda esa situación me estaba volviendo loco. ¿A quién tengo que creer? Ese día salí a pasear con los perros y pensé lo siguiente:

«Soy bioquímico de formación y lo que dice Gonzales sobre las pruebas ortodoxas no carece, en modo alguno, de sentido. La disolución de los tumores libera el mismo tipo de productos residuales que el crecimiento tumoral y, por consiguiente, los análisis ortodoxos no pueden diferenciar ambos tipos de actividades. Ni siquiera un radiólogo experimentado podría distinguir fácilmente entre el crecimiento tumoral, la inflamación histamínica y el tejido de reparación.

»¿Pero qué ocurriría si Gonzales sólo nos estuviera engañando y su única intención fuera la de hacernos sentir bien? Pero, ¿por qué iba a hacerlo? Según nuestro oncólogo ortodoxo, por dinero. ¡Pero eso es ridículo! Gonzales cobra unos honorarios fijos y ya le hemos pagado. ¡En tal caso, daría lo mismo que Treya viviera o muriese!

»Por otra parte, si sólo nos está sobando el lomo "para que nos sintamos bien" y sus comentarios fueran falsos, sabría perfectamente que pronto le descubriríamos y, por tanto, que podríamos demandarle. Treya llegó incluso a preguntarle, cosa muy propia, por cierto, de ella: "¿Qué ocurriría en el caso de que se equivocara? ¿Qué pasaría si descartáramos los tratamientos ortodoxos basándonos en su recomendación y luego muriera a consecuencia de ello? ¡Mi familia podría demandarle!". "Efectivamente" —respondió Gonzales. Y prosiguió: "Pero si este programa sigue funcionando en los Estados Unidos será porque tiene una tasa de éxitos muy elevada. ¡De no ser así, tanto yo como mis pacientes deberíamos estar muertos!".

»Además, Gonzales tiene que cuidar su reputación y, por ello, apenas advierte que su programa fracasa con un determinado paciente, recomienda inmediatamente recurrir a la medicina ortodoxa. Estoy seguro de que desea que Treya viva tanto como nosotros. Por lo tanto, debe confiar en que Treya no sólo no está fracasando, sino que está mejorando rápidamente.

»Por otra parte, o bien se equivoca con respecto al análisis o bien está mintiendo. Pero no puede mentir ya que tiene demasiado que perder. Entonces ¿debe estar equivocándose? ¿Por qué confía tanto en ese programa? Sé que ha trabajado con ese tipo de análisis en cientos de casos y que ha comprobado empíricamente que tiene un nivel de precisión muy elevado (no obviamente del 100%, pero sí lo suficiente como para poder seguir utilizándolo junto a otras pruebas). Si el análisis no funcionara bien, a estas alturas ya debería

haberlo averiguado o, por lo menos, habría determinado su margen de error, lo cual le haría desistir de recomendaciones que podrían acarrearle responsabilidades médicas y jurídicas. Nadie arriesga tanto por nada a menos que se base en algo con lo que ha trabajado lo suficiente como para confiar razonablemente en ello. En cualquier caso, si está equivocado y lo sabe ¡podríamos colgarlo por ello!

»Y, por lo que sabemos de fuentes externas —y sus archivos están abiertos a los investigadores— el 70% de sus pacientes mejoran o se estabilizan y, en cada uno de los casos estudiados, los resultados del análisis de sangre coinciden exactamente con su situación.»

Fue entonces cuando empecé a darme cuenta de que ese programa demencial podría funcionar.

Treya, que de todas formas ya había tomado su propia decisión, también se dio cuenta de ello. Pero, por el momento, no podíamos permitirnos creerlo. Seguimos, pues, pensando que le quedaba menos de un año de vida, porque pensar cualquier otra cosa podría terminar deparándonos un cruel desengaño. Poco a poco, sin embargo, los momentos de optimismo empezaron a abrirse paso. Así es que decidimos pasar un mes en Aspen, que tanto le gustaba a Treya y que sólo se hallaba a cuatro horas de coche.

¡Un mes entero en Aspen! Un mes de descanso, un mes para disfrutar de la vida, un mes sin tener que llamar a los médicos, hacerme análisis o tomar decisiones! ¡Un mes de vacaciones, paseos, conciertos, visitas a los amigos y estar con la familia...! ¡Yuppie! ¡Un mes para olvidarme de todo, dejar los artículos de investigación sobre el factor de necrosis tumoral y los moldeadores monoclonales en el estante y limitarme a disfrutar de la vida!

Poco antes de nuestra partida para Aspen, Ken se enteró de un retiro de meditación budista de dos semanas de duración en el norte de Canadá que le interesaba mucho. Yo

estaba encantada porque era la primera cosa que le movilizaba desde el diagnóstico de mi recurrencia en enero. Este año ha sido muy crudo para él, no sólo por la presión que supone ser mi principal persona de apoyo sino también por la tensión constante ante mi posible muerte, nuestras discusiones sobre el futuro y la redacción de nuestros testamentos. Así es que me llenó de alegría que descubriera ese retiro y la posibilidad de pasar ese tiempo con mis padres, mi hermana y los cachorros. Ha sido un maravilloso contrapunto a Boulder, donde estaba empezando a tener la sensación de perder mi interminable batalla con los detalles.

¿Funcionarán las enzimas? ¿Tendrá razón Gonzales? Ciertamente lo ignoro. Espero que tenga razón pero mis sentimientos al respecto son muy contradictorios. Estas no son unas vacaciones normales. Mientras viajaba en coche lloré ante la majestuosa belleza del Paso de la Independencia, al día siguiente lloré ante la sencilla belleza del sol centelleando entre las temblorosas hojas de los álamos mientras caminaba hacia mi cabaña de meditación. Soy consciente de que tal vez sea ésta la última ocasión en que puedo disfrutar de esos momentos. ¡Toda esta belleza me hace apreciar tanto la vida que sencillamente no puedo evitar desear más y más! Es difícil no aferrarme ni identificarme con el sonido refrescante y cristalino de un arroyo a la sombra de los grandes álamos de Virginia, con el inconfundible y suave chisporroteo que arranca la brisa a los álamos, con los gráciles saltos de Kairos persiguiendo excitadamente bichitos por el sotobosque y con la inesperada claridad y resplandor de un firmamento cuajado de estrellas. Sí, a veces me siento *muy* apegada a la vida, especialmente en Aspen.

Estar aquí constituye un recordatorio constante de mis apegos y de mis limitaciones, lo cual me resulta muy duro. Cuando oigo hablar de los lugares exóticos donde han estado mis amigos o cuando Ken me llama para contarme que hay un retiro en Katmandú al que quiere que vayamos, inmediatamente pienso en los gérmenes, el agua sucia y el hecho de que no puedo arriesgarme siquiera a pillar un resfriado: ¡Mis tropas están tan ocupadas con el cáncer que no me quedan soldados libres disponibles para un simple resfriado y mucho menos para algo más exótico y desafiante para el sistema inmunológico! Me temo que a partir de ahora, mis viajes serán mucho más limitados...

Ahora tengo que planificar cualquier salida, por corta que sea, cualquier excursión, aunque sea de un solo día. Tengo que acordarme de la insulina, programar la toma de enzimas, cerciorarme de que llevo las pildoras y el agua conmigo, llevar en todo momento un tentempié dulce por si me baja demasiado la tasa de azúcar en mi sangre, llevar ropa de abrigo suplementaria a todas partes, etcétera. Esta necesaria planificación, sin embargo, tiende a alimentar mi faceta obsesiva. Los pensamientos que más me distraen durante la meditación son cosas tales como: «¿Me tomé las primeras enzimas de la mañana o no... ? Si me tomo las pildoras de la mañana a las doce tendré que comer —o, por lo menos, tomar un tentempié— a eso de la una, por causa de la insulina... pero si no me las he tomado ¿cómo podré tomarme hoy otra dosis...? Debo comprar más insulina y reponer dos tipos de pildoras antiestrógenos antes de salir de Aspen... Tenemos que ir al hospital a pedir copias de esos análisis y mandarlas al M.D. Anderson... Esta noche tal vez cambie la dosis de insulina ya que mi tasa de azúcar en ayunas es demasiado elevada... etcétera». ¡Maldita mente! Mi faceta

planificadora no pierde oportunidad para invadir el terreno reservado a otros fines. ¡Unas veces me irrita, otras me divierte y aun otras incluso cierra el pico durante un buen rato!

El retiro al que acudí —la primera vez en casi tres años que Treya y yo nos separábamos más de dos o tres días— era un retiro dzogchen. Al finalizar fui a reunirme con Treya a Aspen. Todavía no nos permitíamos creer que las enzimas pudieran funcionar realmente y ella se preguntaba si llegaría a ver otra primavera. Pero, más pronto o más temprano, su alegría y su ecuanimidad terminaban aflorando a la superficie y yo me dejaba arrastrar por el vértigo de su alegría.

Durante mi estancia en Aspen han pasado muchas cosas maravillosas. Una de ellas fue la boda de John Denver con Cassandra (a Ken y a mí nos parece una persona deliciosa y nos encanta su acento australiano). La boda se celebró en un prado alto de Starwood rodeado de una sierra espectacularmente iluminada por los reflejos del crepúsculo.

Otra de ellas fue el regreso de Ken, revitalizado e inspirado tras su retiro en Canadá. Antes de marcharse, dijo: «No estoy seguro del motivo por el que hago esto». Era la primera vez que veía marchar a Ken. Dijo que él mismo no lo comprendía. Pero el retiro, impartido por Pema Norbu Rinpoché, resultó ser un acontecimiento muy especial e infrecuente de la transmisión más elevada del budismo. Hay muy pocos maestros que se hallen capacitados para impartirlo y, hasta ese momento, sólo había tenido lugar un par de veces más en Occidente. El retiro en sí parecía muy duro. Durante esas dos semanas Ken participó en más de doce ceremonias espirituales de transmisión de energía y

cuando regresó estaba muy ambiado, más a gusto y más sereno.

También hubo otros momentos maravillosos, como los momentos que pasé con mi familia, dándome permiso para vivir y dejando que lo hicieran todo por mí y el Congreso Anual de la Fundación Windstar, Alternativa III, que este año se celebró bajo la carpa del Festival de Música y fue un acontecimiento muy inspirador y muy alegre.

El sábado por la noche Tom Crum, cofundador de Windstar, organizó una velada especial sobre «El Estado de Nuestro Planeta», que concluyó con una serie de charlas sobre el cambio de punto de vista, en la que hablaron unas seis personas que expresaron la forma en la cual el cambio de perspectiva les había ayudado a afrontar los retos personales por los que atravesaron y describieron los cambios psicológicos y espirituales que les habían ayudado a resolver sus problemas externos.

¡Tommy me pidió que fuera una de esas personas y supe de inmediato que, por más nerviosa que me pusiera, debía hacerlo! Durante las sesiones de visualización e imaginación activa, mis tumores insistieron reiteradamente en que tenía que hablar de la experiencia del cáncer. Cuando escuché eso me aterró ante esa posibilidad pero los tumores prosiguieron diciendo que la única forma de demostrarme que no se trata de una experiencia tan terrible es la de pasar por ella. Así que, aunque estaba algo asustada, acepté de inmediato el desafío.

Nuestra intervención no debía superar los tres o cuatro minutos. ¡Así que subí al estrado, dije lo que tenía que decir y cuando terminé... ¡la gente se puso en pie para aplaudirme! Después de la charla, John [Denver] cantó

Quiero Vivir, una hermosa canción, y al terminar dijo: «Esto iba por ti». ¡Fue un momento verdaderamente mágico!

Luego cenamos con John y Cassandra. Ken y John lo pasan muy bien juntos. Cuando volvimos a Boulder, Cassie vino a vernos, comió con nosotros en la terraza y nos soltó la noticia: ¡está embarazada! Me sentí un poco triste porque eso está fuera de cuestión para mí, pero ¡estaba tan contenta por ellos! ¡Ah, la vida continúa...!

Al regresar a Boulder, mandamos otra muestra de sangre a Gonzales. Al poco, llegaron los resultados y, cosa increíble, ¡su valor había seguido descendiendo otros cinco puntos! Al mismo Gonzales le costaba creerlo y pidió una repetición del análisis al laboratorio con los mismos resultados. Gonzales lo atribuyó al «celo constante» ¡(ecuanimidad apasionada!) con el que Treya seguía el programa y empezó a ponerla como ejemplo de seriedad a sus demás pacientes. También comenzamos a recibir llamadas telefónicas de personas que estaban siguiendo el programa y nos alegramos de poder ayudarles.

¿Y qué tal actúan las enzimas, os estaréis preguntando? Pues muy bien, según la «curiosa pruebecita» de Gonzales (así es como la llama él), muy, muy bien. ¡De una puntuación inicial de 38 (no suele admitir pacientes que puntúen más de 40), he bajado a 28 en tan sólo dos meses!

Sin embargo, no voy a forjarme ilusiones. «Trabaja duro sin apego a los resultados», ése es mi lema. Pero es maravilloso poder pensar de vez en cuando que quizás pueda llegar a vieja o, por lo menos, un poco más vieja, junto a Ken, mi maravillosa familia y mis amigos. ¡Puede que incluso dure más que la garantía del Jeep!

La familia de Treya vino a visitarnos y, cuando se marcharon, los acompañé hasta la puerta y les grité: «¡Sabéis, creo que saldrá de ésta! ¡Lo creo de verdad!».

Asomé la cabeza en la habitación. «¿Treya?»

—¿Ken?

—¡Treya! ¿Dónde has estado? ¡Te he buscado por todas partes! ¿Dónde te habías metido?

—Aquí—me mira con ternura. ¿Estás bien?

—Sí, claro. —Nos besamos, nos abrazamos y nos tomamos de la mano.

—Veo que lo has traído.

—¿Eh? ¡Yo más bien diría que me ha traído a mí!

—Ahora, escuche muy atentamente —dice la Figura.

UNA PERSONA DE APOYO

A medida que el programa de enzimas iba produciendo efecto, comenzó también una verdadera batalla de interpretaciones. Según Gonzales, alrededor del tercer mes la paciente empezaría a sentirse exhausta. «Hay quienes se sienten como si estuvieran muriendo — nos dijo— y, aun en el mejor de los casos, te sentirás como si te hubiera atropellado un camión.» Esto se debe a que las enzimas empiezan a descomponer los tejidos —entre ellos los tumores— y todos los productos residuales de desecho comienzan a acumularse en el organismo. Esa es la razón también del empleo de los enemas de café, los baños de sal de Epsom y todas las medidas destinadas a eliminar los residuos tóxicos del cuerpo. Los indicadores tumorales mostrarían entonces un incremento espectacular de la actividad tumoral y el TAC presentarían un aumento proporcional del tamaño de todos los tumores.

Eso es lo que *tendría que ocurrir* en el caso de que el programa funcionara. Se trata de una fase por la que atraviesan casi todas las personas sometidas al programa Kelley que terminan mejorando. Y, de hecho, Treya estaba experimentando todos esos síntomas. Basándose en esos indicadores y, en especial, en los análisis de sangre, Gonzales le pronosticó un 70% de probabilidades de responder positivamente, de estabilizar el cáncer o de conseguir una remisión completa.

Para los oncólogos ortodoxos, sin embargo, a Treya sólo le quedaban entre dos y cuatro meses de vida.

La situación era absolutamente insostenible. Y a medida que transcurría el tiempo y los resultados de los análisis adquirían tintes más dramáticos, las discrepancias existentes entre ambas versiones eran cada vez mayores. No podía encontrar evidencia convincente de

que una de las dos partes en contienda tuviera la razón o estuviera decididamente equivocada. Y Treya tampoco. Así que psicológicamente me escindí en dos, una parte creía a Gonzales mientras que la otra creía a los oncólogos.

Era una atmósfera propia de la serie *Dimensión desconocida*: en un par de meses te pondrás bien y empezarás a recuperarte o simplemente te morirás.

El tratamiento enzimático agotaba a Treya pero, aparte de eso, se encontraba perfectamente bien. Tenía muy buen aspecto, estaba muy hermosa y no padecía grandes síntomas, ni tos, ni dolores de cabeza, ni problemas visuales adicionales.

La situación era tan absurda que muchas veces Treya la encontraba cómica.

¿Qué es lo que se supone que tendría que hacer? ¿Tirarme de los pelos? ¡Pero si ya no me quedan! La verdad es que estoy muy contenta de vivir: hay momentos en que me basta simplemente con sentarme en el porche trasero de casa y contemplar los juegos de los cachorros para ser completamente dichosa. ¡En esos momentos me siento tan feliz! El simple hecho de respirar constituye ya un gozo de por sí. ¿Acaso hay algo que funcione mal?

Así que Treya se limitó a seguir adelante. Como un funambulista que camina por la cuerda floja, avanzaba paso a paso sin mirar hacia abajo. Yo, mientras tanto, intentaba seguirla, pero me temo que no podía apartar la vista del suelo.

Lo primero que hizo fue pronunciar una conferencia en Windstar, una conferencia que todo el mundo consideró el punto culminante del congreso. Lo grabamos en vídeo y lo visionamos varias veces. Lo que más me impresionó de esa charla es que, en menos de cuatro minutos, resumía todo lo que había aprendido en su batalla de cinco años contra el cáncer, su perspectiva espiritual, su

práctica meditativa y el tonglen, sin mencionar siquiera una sola vez la «meditación», el «tonglen», «Dios» o «Buda». Cuando vimos el vídeo, los dos nos percatamos de que, en el momento en que dijo «los médicos me pronosticaron entre dos y cuatro años de vida», ponía los ojos en blanco. En realidad, estaba mintiendo ya que los médicos sólo le habían dado de dos a cuatro *meses* de vida. No quería asustar a sus familiares y amigos y prefirió que ese dato quedara entre nosotros.

A mí, para empezar, me asombró que pudiera dar la charla. Tenía cuarenta tumores pulmonares y cuatro cerebrales, metástasis en el hígado, el último TAC acababa de revelar que el tumor cerebral había crecido un 30% (ahora tenía el tamaño de una ciruela grande) y el médico acababa de decirle que con suerte lograría vivir unos cuatro meses más.

Otra cosa que me impresionó mucho fue lo vital y vibrante que se hallaba. Todos los asistentes pudieron experimentar que su sola presencia iluminaba el escenario. Durante toda la charla yo pensaba: «Eso es lo que más me ha gustado de ella desde el momento en que la vi. Esta mujer dice VIDA con todo su ser y lo irradia en todas direcciones. Esa es precisamente la energía que la gente encuentra tan atractiva y que hace que la gente se ilumine en su presencia, que deseen mirarla, hablar y estar con ella».

Cuando subió al escenario se hizo el silencio en el auditorio y yo pensé: «Dios mío, esto es lo mejor de Treya».

Hola, me llamo Treya Killam Wilber. Muchos de vosotros me habéis conocido con el nombre de «Terry» y he colaborado con Windstar desde sus primeros tiempos.

Hace cinco años y en este mismo mes —agosto del 83— conocí a Ken Wilber y me enamoré de él. Para mí siempre se ha tratado de un flechazo. A los cuatro meses nos casamos y, diez días después de nuestra boda, me

diagnosticaron un cáncer de mama en fase dos. Pasamos nuestra luna de miel en el hospital.

En los cinco años transcurridos desde entonces he sufrido dos recurrencias locales y me he sometido a diversos tratamientos, tanto convencionales como alternativos. Pero el pasado enero descubrimos que el cáncer se había extendido al cerebro y los pulmones y los médicos me pronosticaron entre dos y cuatro años de vida.

Así que, cuando Tommy me pidió que hablara para esta ocasión, lo primero que pensé fue: «Pero si estoy enferma». Quienes me han precedido esta noche, como Mitchell, por ejemplo —un querido amigo con quien he disfrutado y a quien he admirado durante quince años—, han superado algún tipo de obstáculos o han forjado algo concreto a partir de los desafíos de sus vidas.

Muy bien —pensé— yo estoy enferma pero tal vez pueda hablar sobre lo que he hecho con mi vida desde el momento del primer diagnóstico.

He aconsejado a cientos de enfermos de cáncer, por teléfono y personalmente, he sido cofundadora de la Cáncer Support Community de San Francisco, una institución que ofrece una amplia gama de servicios gratuitos a cientos de personas por semana, he escrito con toda la sinceridad posible varios artículos sobre mi experiencia y mis descubrimientos internos a este respecto, hay quienes dicen que mi visión de las cosas les ha resultado útil y también tengo previsto publicar pronto un libro.

Pero cuando terminé este inventario de actividades me di cuenta, de repente, de que había caído en una vieja y conocida trampa. Estaba equiparando el éxito con la recuperación y con los logros concretos en el mundo externo. Y, sin embargo, entiendo que el cambio de perspectiva que

hemos venido a celebrar esta noche constituye un cambio interno, una elección interna, una transformación interna que implica a todo nuestro ser. Es fácil hablar y reconocer las acciones en el mundo pero resultan mucho más interesantes los cambios internos y la sensación de salud creciente a niveles más elevados que el físico que acompañan al trabajo espiritual que llevo a cabo diariamente.

Cuando descuido mi trabajo interno, me aterro ante el peligro inminente de morir, me deprimó o simplemente me aburro. Pero el trabajo interno —y, en este sentido, soy muy ecléctica porque recorro a disciplinas y tradiciones muy diversas— me resulta muy emocionante y me permite comprometerme profundamente con la vida. Los altibajos emocionales que acompañan al cáncer constituyen una maravillosa oportunidad para practicar la ecuanimidad y, al mismo tiempo, aumentar nuestro compromiso apasionado con la vida.

El hecho de aprender a hacer las paces con el cáncer, y con la posibilidad de una muerte precoz y tal vez dolorosa, me ha enseñado a hacer las paces conmigo misma, tal y como soy y, de ese modo, hacer las paces con la vida, tal y como es.

Sé que hay muchas cosas que no puedo cambiar. No puedo exigir que la vida tenga sentido o sea justa, por ejemplo. De modo que la aceptación creciente de la vida tal y como es, con todo su pesar, su dolor, su sufrimiento y su tragedia, me ha aportado una especie de paz. Cada vez me siento más auténticamente conectada con todos los seres que sufren, me siento más abierta, más compasiva y experimento un mayor deseo de ayudar a los demás.

Hay un viejo dicho —muy popular entre los enfermos de cáncer— que dice: «*La vida es terminal*». En cierto modo,

creo que tengo suerte. Siempre me fijo en la edad de quienes mueren, siempre me fijo en los artículos de periódicos que hablan de jóvenes fallecidos en accidente de automóvil y, de hecho, solía recortarlos como un recordatorio. Digo que tengo suerte porque yo he sido avisada con antelación y, por tanto, tengo tiempo para actuar en consecuencia. Y por ello me siento agradecida.

El hecho de no poder seguir ignorando a la muerte me hace prestar más atención a la vida.

Cuando terminó, toda la audiencia —varios centenares de personas— se puso en pie para ovacionarla. Entonces miré a mi alrededor y vi cómo la gente sollozaba abiertamente y parecía muy emocionada. Hasta el cámara había dejado de filmar. «Si la gente pudiera donar fuerza vital —pensé— le habríamos trasfundido la suficiente como para vivir durante varios siglos.»

Fue durante ese período cuando finalmente decidí escribir mi propia carta, una carta que complementaba las muchas que estaba enviando Treya, una carta sobre las pruebas y tribulaciones a que se ve sometida una persona de apoyo. He aquí una versión muy condensada de esa carta:

Boulder, 27 de julio de 1988

Queridos amigos:

...En lo que a las personas de apoyo se refiere, a los dos o tres meses de atender al enfermo empieza a aparecer un problema especialmente insidioso. Es relativamente fácil hacer frente a los aspectos externos, físicos y evidentes de la atención. Basta con reorganizar tu jornada de trabajo, acostumbrarte a cocinar, lavar, limpiar la casa o hacer lo que tengas que hacer como persona de apoyo para cuidar físicamente del ser querido: acompañarle a la

consulta del médico, ayudarle con la medicación, etcétera. A fin de cuentas, estas actividades pueden ser más o menos complicadas pero las soluciones son bastante obvias: encargarte tú mismo del trabajo adicional o delegarlo en otra persona.

Sin embargo, lo que es más difícil e insidioso para la persona de apoyo es la confusión interna que empieza a acumularse en los niveles emocional y psicológico. Esa confusión presenta dos aspectos, uno privado y otro público. En la faceta privada, empiezas a darte cuenta de que, por muchos problemas que puedas tener a nivel personal, todos ellos palidecen en comparación con el del ser querido que padece cáncer o alguna otra enfermedad grave. Así que durante semanas y meses enteros, simplemente arrinconas tus problemas y dejas de hablar de ellos. No quieres preocupar al ser querido, no quieres complicarle más las cosas y no dejas de repetirte internamente: «Bueno, por lo menos yo no tengo cáncer así que mis problemas no pueden ser tan graves».

Pero al cabo de unos meses (el plazo de tiempo varía según la persona), la persona de apoyo comienza poco a poco a darse cuenta de que, aunque sus problemas sean insignificantes comparados con el cáncer, por ejemplo, ello no significa, sin embargo, que vayan a desaparecer. Es más, de hecho los problemas se agravan, porque ahora tienes *dos* problemas: el problema original más el problema adicional que supone no poder expresarlo y así encontrarle una solución. De este modo, los problemas no hacen más que aumentar y, si cierras los ojos con mayor fuerza para no verlos, ellos pujan por salir a la superficie con renovada energía. Entonces comienzas a volverte un poco raro. Si eres introvertido, por ejemplo, empiezas a sufrir pequeños tics, te falta el aliento, la ansiedad te carcome lentamente, te ríes demasiado fuerte y te tomas alguna que otra cerveza de más. Si, por el

contrario, eres extravertido, empiezas a explotar en momentos completamente inadecuados, te enojas con frecuencia, sales de la habitación dando un portazo, tiras cosas al suelo y también te tomas alguna que otra cerveza de más. Así pues, si eres introvertido, hay momentos en los que quisieras morir, en los que piensas en suicidarte y, si eres extravertido, hay momentos en que quisieras que muriera el ser querido, en que te gustaría *matarle*. En cualquier caso, el fantasma de la muerte comienza a flotar en el ambiente y la cólera, el resentimiento y la amargura permanecen al acecho y te sientes terriblemente culpable por abrigar todos esos oscuros sentimientos.

Pero, dadas las circunstancias, esos sentimientos son completamente naturales y normales. De hecho, me extrañaría encontrar a una persona de apoyo que no atravesara periódicamente por estos estados. Y la mejor forma de afrontarlos es hablar de ellos. Nunca se insistirá demasiado en este punto: la única solución es hablar.

Y aquí, la persona de apoyo tropieza con la segunda dificultad psicológica y emocional que he mencionado: la faceta pública. Una vez que has tomado la decisión de hablar se presenta el siguiente problema: ¿con quién hacerlo? Lo más probable es que la persona a quien estés apoyando no sea la más adecuada para hablar de tus problemas, sencillamente porque en la mayor parte de las ocasiones ella es tu problema, ya que está descargando una pesada responsabilidad sobre tus hombros, así que, por más enfadado que estés porque «haya enfermado», no quieres desahogarte con ella porque no deseas que se sienta culpable.

Obviamente, el lugar más idóneo para hablar de esto es, con mucho, un grupo de personas que esté pasando por circunstancias similares, un grupo de apoyo para personas de apoyo, por ejemplo,

aunque también puede resultar de gran ayuda una terapia individual o una terapia de pareja. Dentro de un momento hablaremos del «apoyo profesional» pero digamos, por ahora, que la personas normales, entre las que me incluyo, no suelen apelar a esas instancias hasta muy avanzado el juego, y para entonces gran parte del daño ya está hecho y se ha sufrido mucho innecesariamente. Las personas normales hacen lo que consideran normal y razonable: hablar con la familia, con los amigos y con los compañeros de trabajo. Pero, al hacerlo así, caen de lleno en lo que hemos denominado aspecto público del problema.

El problema público consiste, en palabras de Vicky Wells, en que «a nadie le interesan los crónicos». Veamos. Yo voy a verte con un problema, quiero hablar, quiero que me aconsejes y quiero un poco de consuelo. De modo que charlamos un rato y tú me escuchas amable y comprensivamente, con lo cual yo siento mejor y tú te sientes útil. Pero, al día siguiente, la persona enferma sigue padeciendo cáncer —la situación no ha cambiado nada—, e incluso puede que se sienta peor. Yo no me encuentro nada bien y corro a verte. Tú me preguntas qué tal estoy y, si te soy sincero, te respondo que me siento fatal. De modo que volvemos a hablar, vuelves a ser solícito, amable y comprensivo conmigo y yo me vuelvo a encontrar mejor... hasta el día siguiente, en que el cáncer sigue ahí y las cosas permanecen fundamentalmente igual. Y así un día tras otro sin poder hacer nada para modificar la situación ya que los médicos están haciendo todo lo posible y, aun así, el ser querido puede morir. El caso es que, día tras día, te sientes fatal y la situación permanece inmutable. Y más pronto o más tarde descubres que quien no se ha enfrentado realmente con ese problema en su vida cotidiana empieza a aburrirse de que no les hables de otra cosa. Entonces todo el mundo, excepto tus amigos

más íntimos, empieza a esquivarte sutilmente porque el fantasma del cáncer *siempre* flota en el horizonte como un nubarrón dispuesto a aguar cualquier fiesta. Te conviertes así en una especie de lamento crónico y nadie quiere escucharte porque la gente se cansa de oír hablar del mismo problema de siempre. «A nadie le interesan los crónicos...»

De modo que, llegado el momento, la persona de apoyo puede encontrarse con que sus problemas privados se multiplican y la solución pública no parece funcionar muy bien. Entonces empieza a sentirse completamente sola y aislada. Llegados a ese punto, suele ocurrir una de estas cosas: o se larga, o se viene abajo, o empieza a abusar del alcohol o de las drogas... o bien termina solicitando ayuda profesional.

Y, como ya he dicho, el mejor lugar para hablar de este tipo de dificultades es un grupo de apoyo para personas de apoyo. Cuando participas en esos grupos, descubres que su principal actividad consiste básicamente en quejarse y despotricar de los seres queridos. Ya sabes...: «¿Quién se ha creído que es para andar ordenándome las cosas de ese modo?», «¡A qué viene creerse tan especial sólo por estar enferma. Yo ya tengo mis propios problemas!», «Siento que he perdido el control de mi vida», «Espero que ese bastardo se dé prisa en morir de una vez», todo ese tipo de cosas que la gente decente no dice en público y que, desde luego, no dice a su ser querido.

La cuestión es que por debajo de todos esos oscuros sentimientos, detrás de la ira y del resentimiento, casi siempre hay un gran amor ya que, de no ser así, la persona de apoyo simplemente se habría largado hace ya mucho tiempo. Pero ese amor no puede aflorar realmente mientras la ira, el resentimiento y la amargura le obstruyan el camino. Como dijo Gibrán: «El odio es

amor hambriento». En los grupos de apoyo se expresa mucho odio, pero sólo por el mucho amor —amor hambriento— que hay debajo. De no ser así, no odiarías a la persona sino que simplemente dejarías de ocuparte de ella. Desde mi punto de vista, no es que las personas de apoyo (yo incluido) no *reciban* suficiente amor, sino que no recuerdan cómo *dar* amor y cómo ser cariñosos en las difíciles circunstancias que les ha tocado vivir. Y como, según mi experiencia, lo curativo del amor no es recibirlo sino darlo, las personas de apoyo necesitan eliminar los obstáculos que impiden la presencia del amor, es decir, la ira, el resentimiento, el odio, la amargura e incluso la envidia y los celos (le tengo envidia porque tiene a alguien que cuida de ella en todo momento; es decir yo).

Para eso, el grupo de apoyo tiene un valor incalculable... A falta de éste, o tal vez además de él, yo recomendaría que las personas de apoyo —y quizás también el enfermo— se sometieran a una psicoterapia individual. Porque enseguida te das cuenta de que siempre hay cosas de las que simplemente no deberías hablar con el ser querido y de las que él no debería hablar contigo. La mayor parte de mi generación cree —a mi juicio erróneamente— que «la sinceridad es la mejor política», y que los esposos deben discutir sobre cada detalle que les preocupe. Por supuesto, la sinceridad es importante y útil, pero sin pasarse. Llegados a cierto punto, la franqueza puede convertirse en un arma, en una forma solapada de hacer daño —«pero si sólo estaba diciendo la verdad»—. He sentido mucha ira y resentimiento por la situación en que el cáncer de Treya nos ha puesto a ambos, pero no es bueno que lo descargue continuamente sobre ella. Ella odia la situación tanto como yo y, en cualquier caso, no es culpa suya. Pero eso no hace que deje de estar lleno de ira, odio y resentimiento. Así que no conviene «compartir» ese tipo de sentimientos con el ser querido ni

descargarlos sobre él. Resulta, por el contrario, mucho más inteligente pagar a un terapeuta y descargar en *él* todo lo que te dé la gana.

El hecho de descargar toda la agresividad en el grupo de apoyo o en el terapeuta tiene la ventaja adicional de proporcionaros la ocasión de estar juntos sin resentimiento o ira reprimida por parte del cuidador y sin culpabilidad y vergüenza por parte del ser querido. Así, en lugar de vomitar bruscamente lo que «realmente sientes» sin preocuparte por dañar o no a la otra persona, puedes también aprender el amable arte de contar mentiras piadosas. No estamos hablando, claro está, de grandes mentiras sino de pequeñas mentiras, de mentiras que no ocultan problemas verdaderamente importantes, de mentiras que no agitan el avispero de los temas inconclusos en nombre de una sinceridad mal entendida. En los días, por ejemplo, en que te sientes especialmente cansado de ser cuidador y cuando tu ser querido te pregunta: «¿Cómo estás hoy?», no conviene responder: «Me siento fatal. Mi vida ya no es mía. Por qué no te tiras ya de una vez desde un puente». Esa quizás fuera una respuesta sincera pero no cabe la menor duda de que sería una respuesta francamente inadecuada. En lugar de eso, intenta decir: «Hoy estoy cansado, cariño. Pero aquí me tienes». Más tarde puedes ir al grupo de apoyo o al terapeuta y soltárselo todo. En realidad, por más «sincero» que puedas ser, no ganas absolutamente nada desahogándote con el ser querido...

Una de las cosas más importantes que he aprendido es que la principal tarea de una persona de apoyo consiste en ser una especie de esponja emocional. La mayor parte de la gente piensa que tu labor consiste en aconsejar, ayudar a los seres queridos a resolver problemas, ser útil, prestar ayuda, hacer la cena, llevarles

en coche, etcétera. Pero lo cierto es que todas esas tareas son completamente secundarias con respecto a la función primordial de ser una esponja emocional. Quien atraviesa una enfermedad posiblemente letal experimenta muchas emociones muy intensas y, en ocasiones, se siente completamente abrumado por el miedo, el terror, la ira, la histeria y el dolor. Y tu tarea precisamente consiste en sostenerle y absorber todas las emociones que puedas. Y para ello no es necesario hablar ni decir nada (ya que nada de lo que puedas decir constituye una ayuda), no tienes que dar ningún consejo (que tampoco serviría de gran cosa) ni hacer nada especial. Sólo tienes que permanecer ahí y respirar su dolor, su miedo o su sufrimiento, es decir, comportarte como una esponja.

Al comienzo de la enfermedad de Treya pensé que mi función debía ser la de hacerme cargo, decirle lo que había que decir, ayudarle a elegir el tratamiento, etcétera. Y aunque todo eso sea muy útil, la función de una persona de apoyo es otra. Cuando Treya recibía una mala noticia, como una nueva metástasis, por ejemplo, y se ponía a llorar, yo empezaba inmediatamente con cosas tales como «Todavía no es seguro, necesitamos más análisis, no tenemos evidencia alguna de que haya que cambiar de tratamiento», etcétera. Pero eso no era lo que Treya necesitaba, lo único que necesitaba era que yo llorara con ella. Y eso fue lo que comencé a hacer, sentir sus sentimientos y, de ese modo, ir enjugándolos y ayudar a disolverlos. Y creo que esto ocurre a nivel corporal, sin necesidad de hablar, aunque también puedas hacerlo si quieres.

Cuando un ser querido se enfrenta con malas noticias, la primera respuesta que suele surgir es la de tratar que se sienta mejor. Pero, en mi opinión, esa es una respuesta equivocada. Estoy empezando a darme cuenta de que el primer paso consiste en

conectar con la persona, estar sencillamente junto a ella —sin asustarnos de su miedo, de su dolor o de su ira—, dejar que aflore lo que aflore y, sobre todo, no intentar librarnos de los sentimientos dolorosos tratando de ayudar a la persona, intentando que «se sienta mejor» o que «exprese» sus preocupaciones. En mi caso, este tipo de «ayuda» sólo aparecía cuando quería desembarazarme de los sentimientos de Treya o de mis propios sentimientos, cuando quería eludirlos y no relacionarme con ellos de manera sencilla, directa y sin complicaciones; cuando quería, en fin, que desaparecieran. No quería ser una esponja, quería ser un HACEDOR y lograr que la situación mejorase. Tampoco quería reconocer mi impotencia frente a lo desconocido cuando, en realidad, estaba tan asustado como Treya.

Pero cuando te limitas a ser como una esponja tiendes a sentirte impotente e inútil porque no estás *haciendo* nada, sólo estás ahí, sin hacer nada especial (o, por lo menos, eso es lo que parece). Y eso es lo que más difícil nos resulta aprender: eso fue precisamente lo que me ocurrió a mí. Tardé casi un año en dejar de intentar arreglar o mejorar las cosas y en aprender a limitarme a estar con Treya cuando ella sufría. Pienso que es por eso que «a nadie le interesan los crónicos»; porque no puedes *hacer* nada respecto a ellos, sólo puedes *permanecer* ahí. Y creo que es también por eso que, cuando la gente considera que tendría que hacer algo para ayudarte y descubre que lo que hace no sirve de nada se siente perdida. ¿Qué puedo hacer? Nada, solamente estar ahí...

Cuando la gente me pregunta qué es lo que hago y no tengo muchas ganas de hablar, suelo responder: «Soy una esposa japonesa», cosa que les deja completamente confundidos. El hecho

es que las personas de apoyo deben ser silenciosas y limitarse a hacer lo que desea su amado enfermo: ser una «esposa sumisa».

Esta actitud resulta muy difícil de asumir para los hombres; por eso me ocurrió también a mí. Tardé aproximadamente un par de años en dejar de abrigar resentimiento por el hecho de que, en cualquier discusión que tuviéramos o ante cualquier decisión que tomáramos, Treya tenía siempre un as escondido en la manga: «Pero yo tengo cáncer». En otras palabras, Treya siempre se salía con la suya y yo me limitaba a seguirle la corriente como una buena esposa.

Hoy en día esta situación ya no me resulta tan dura porque ya no tengo que estar de acuerdo con todas sus decisiones, especialmente cuando considero que son equivocadas. Anteriormente, tendía a acompañarla porque parecía necesitar casi desesperadamente que apoyara sus decisiones, aunque eso significara mentir sobre mi verdadera opinión. En la actualidad, cuando Treya debe tomar una decisión importante con respecto, por ejemplo, a intentar un nuevo tratamiento, le doy mi opinión lo más claro que puedo, aunque esté en desacuerdo con ella, hasta el momento en que decide seguir un determinado camino. A partir de entonces, dejo de darle mi opinión y trato de acompañarla y de respaldarla como mejor sé. Mi función ya no consiste entonces en seguir haciéndole preguntas molestas ni en sembrar dudas sobre su decisión. Ya tiene suficientes problemas como para encima tener que estar dudando constantemente de su propio curso de acción...

Por lo demás, en lo tocante a los quehaceres cotidianos ya no me importa ser una mujercita hacendosa: cocino, limpio, lavo los platos, hago la colada y voy al supermercado. Treya se dedica a escribir cartas preciosas, administrarse enemas de café y tomar

puñados de pastillas, así que alguien tiene que ocuparse de todo este rollo, ¿verdad?...

Los existencialistas tienen razón cuando afirman que uno tiene que asumir y afirmar sus propias decisiones, es decir, que tienes que ser coherente con las decisiones que han ido moldeando tu propio destino. Como suelen decir: «somos nuestras decisiones». La negativa a asumir nuestras propias decisiones se llama «mala fe» y sólo conduce a la «falta de autenticidad».

Yo comprendí todo esto en el momento en que me di cuenta de que en cualquier momento podría haberme largado. Nadie me mantenía encadenando a la habitación del hospital, nadie amenazaba mi vida si me marchaba, nadie, en fin, me tenía atado. En algún momento, en el fondo de mi ser, había tomado la decisión fundamental de permanecer junto a esa mujer a las duras y a las maduras, en lo bueno y en lo malo, y acompañarla en este proceso, pasara lo que pasara. Pero, por algún motivo, durante el segundo año de esta dura prueba, olvidé esa decisión, aunque seguí asumiéndola ya que, de no ser así, simplemente me habría marchado. Y ese olvido precisamente es la mala fe, la inautenticidad, una forma de no ser real. Con el tiempo llegué a darme cuenta de que la mala fe me había hecho olvidar mi decisión y caer en el reproche y la autocompasión...

No siempre resulta fácil asumir las propias decisiones pero eso, en cualquier caso, tampoco mejora automáticamente la situación. Hay que tener en cuenta, por ejemplo, que cuando te ofreces voluntario para ir al combate y luego recibes un tiro, elegiste ir al combate pero no elegiste que te hirieran. Yo me siento un poco herido y eso no me alegra pero me ofrecí libremente voluntario para esta misión —fue mi decisión— y volvería a hacerlo aun a sabiendas de todo lo que conlleva.

Así que cada día reasumo mi decisión original, cada día vuelvo a tomarla nuevamente. De este modo, los reproches, la autocompasión y el sentimiento de culpa dejan de acumularse. Sé que es una verdad sencilla, pero aun la más sencilla de las verdades resulta muy difícil de aplicar en la vida cotidiana.

Poco a poco he vuelto a escribir y también he retomado la meditación con el único objeto de aprender a morir (a morir a la sensación de identidad separada, al ego), y el hecho de que Treya esté afrontando una enfermedad potencialmente mortal constituye un acicate extraordinario para la meditación. Dicen los sabios que si mantienes esa conciencia sin elección, esa mera presencia de testigo, instante tras instante, la muerte es sólo otro instante más, como cualquier otro y te relacionas con ella de una manera sencilla y directa. En tal caso, no te encoges ante ella ni te aferras a la vida, puesto que ambas son, en lo esencial, experiencias pasajeras.

También me ha ayudado mucho la noción budista de «vacuidad». Pero la vacuidad (*sunyata*) no significa carencia o vacío sino que significa lo que no tiene obstrucciones, lo que carece de obstáculos, lo espontáneo, un sinónimo, a fin de cuentas, de la impermanencia o fugacidad (ann/'ca). Desde el punto de vista budista, la realidad es vacío, es decir, que no existe nada permanente o duradero a lo que te puedas aferrarte en busca de seguridad o apoyo. Como dice el Sutra del Diamante: «La vida es como una burbuja, un sueño, un reflejo, un espejismo». No se trata, pues, de intentar apresar el espejismo sino, por el contrario, de «soltarlo» ya que no hay nada a lo que aferrarse. Y, también en este sentido, el cáncer de Treya constituye un recordatorio constante de que la muerte es «la gran soltada». Pero no es preciso esperar hasta el momento de la muerte física real para abandonar nuestro

apego y nuestra identificación con este momento, y con éste, y con éste...

Y finalmente, para volver al tema que nos ocupa, los místicos sostienen que, *cuando uno vive en la conciencia sin elección*, sus acciones en el mundo están desprovistas de ego y de egocentrismo. Para morir (o trascender) a la sensación de identidad separada debes morir a las acciones egoístas y egocéntricas, debes llevar a cabo, en otras palabras, los que los místicos denominan *servicio desinteresado*, debes servir a los demás sin pensar en ti mismo ni esperar recompensas; simplemente amar y servir o, como dice la Madre Teresa: «Ama hasta que te duela».

En otras palabras, te conviertes en un buen esposo: aquí estoy, preparando la cena y lavando los platos... No me interpretes mal porque no trato de compararme con la Madre Teresa, pero cada vez creo más firmemente que el servicio desinteresado constituye la principal actividad de una persona de apoyo, una actividad que forma parte integral de mi propio crecimiento espiritual, una especie de meditación en acción, una forma de compasión. No obstante, aún estoy muy lejos de alcanzar la maestría en este arte: sigo despotricando, sigo lamentándome, sigo enfadándome, sigo quejándome de las circunstancias, y Treya y yo seguimos hablando, medio en broma —y medio en serio— de tomarnos de la mano, tirarnos desde un puente y poner finalmente término a esta pesada broma.

Pero, pensándolo bien, prefiero escribir.

Ahora, como premio por haber leído esta larguísima carta hasta el final y, para todos vosotros, las buenas esposas que abundáis por ahí, os voy a dar mi receta —famosa en el mundo entero— del chile vegetariano.

Ingredientes:

2-3 botes de alubias rojas (secas)
2 tallos de apio picados
2 cebollas picadas
2 pimientos verdes picados
2-3 cucharadas de aceite de oliva
400 de tomates enteros
3-4 dientes de ajo
3-4 cucharadas de chile en polvo
1-2 cucharadas de comino
2-3 cucharadas de perejil fresco
2-3 cucharadas de orégano
1 lata de cerveza
1 taza de anacardos
1/2 taza de pasas (opcional)

Calentar el aceite en una cacerola grande, luego saltear la cebolla hasta que se ponga transparente y después añadir el apio, el pimiento y el ajo. Freír durante unos 5 minutos. Añadir los tomates, con todo su jugo (cortados en trozos grandes), y las alubias. Hervir a fuego lento hasta que se consuma. Añadir luego el chile en polvo, el comino, el perejil, el orégano, la cerveza, los anacardos y las pasas (opcional). Volver a hervir a fuego lento a discreción. Terminar adornando el plato con perejil fresco o queso cheddar rallado.

No recuerdo si la cerveza formaba parte de la receta original o si se me cayó en alguna ocasión cuando estaba cocinando. En cualquier caso la cerveza es imprescindible. Por último, cuando hablo de cucharada me refiero a una cucharada sopera, no a una

cucharilla de café. En cualquier caso, el secreto de este chile radica en las grandes cantidades de hierbas.

A votre santé. Disfrutadlo con salud.

Abrazos.

Como ya he dicho, esta carta fue recogida y publicada por *The Journal of Transpersonal Psychology*, donde suscitó una respuesta tan amplia y tan desgarradora que nos dejó estupefactos. Pero esa respuesta constituía el grito de desesperación de las personas de apoyo, las personas que «se desgastan en silencio» porque, «como no están enfermas», nadie cree que tengan verdaderos problemas. Vicky Wells, que ha sido tanto persona de apoyo como enferma de cáncer, lo expresó muy bien, en unas palabras que toda persona de apoyo debería conocer:

He visitado ambos mundos, he padecido cáncer y he sido una persona de apoyo para Treya y para muchos otros y yo diría que resulta mucho más duro ser una persona de apoyo. Cuando yo luchaba con el cáncer, había muchos momentos de belleza, claridad y gracia, momentos en los que reorganizaba las prioridades de la vida y volvía a apreciar su belleza, pero creo que una persona de apoyo difícilmente atraviesa esos momentos. Quien padece cáncer no dispone de otra alternativa pero la persona de apoyo tiene que estar decidiendo de continuo. Y para mí fue realmente duro, como persona de apoyo, superar la tristeza, vivir con la incertidumbre y aceptar las decisiones de las personas a las que estaba apoyando. ¿Qué debería hacer y cómo debería apoyarla? ¿Debo ser sincera y expresar todo lo que siento? Ser una persona de apoyo es como estar continuamente en una especie de montaña rusa emocional. En el fondo, quizás no sea más que una cuestión de amor ya que lo más

importante, a fin de cuentas, es amar realmente a la persona enferma.

Después de la conferencia de Treya en Aspen, nos detuvimos brevemente en San Francisco, donde teníamos una cita con Peter Richards y con Dick Cohén. Durante nuestra estancia en la ciudad, Treya dio una charla en la CSC, que ese día estaba tan abarrotada que hubo incluso quien se quedó en la calle. Vicky resumió el asunto en pocas palabras: «Los arrastra a todos. Todos la admiramos por su sinceridad y por su valor».

—Lo sé, Vick. En este momento, tengo la sensación de ser el primero de una larga, larguísima cola de gente.

Luego regresamos a Boulder y a nuestra pesada espera cotidiana. Por entonces, yo estaba muy ocupado con las prácticas del dzogchen (o *maha-ati*), que me había enseñado Su Santidad Pema Norbu Rinpoché o, abreviadamente, Penor. La esencia del dzogchen es muy sencilla y coincide con las enseñanzas más elevadas de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo, especialmente del hinduismo vedanta y del budismo ch'an (forma antigua del zen). Dicho en pocas palabras:

Si el Espíritu tiene algún significado, debe estar en todas partes, debe impregnarlo todo y abarcarlo todo. No puede haber un solo lugar en el que no se encuentre ya que, en tal caso, no sería infinito. Por consiguiente, el Espíritu tiene que estar ahora mismo completamente presente en tu propia conciencia. Es decir, tu propia conciencia actual, tal y como es, sin cambio ni modificación alguna, es perfecta y está completamente impregnada de Espíritu.

Además, no se trata de que el Espíritu esté presente pero que debas estar iluminado para verlo; no es que seas uno con el Espíritu pero todavía no lo hayas descubierto, porque eso implicaría que hay algún lugar donde el Espíritu no está. No, según el dzogchen, eres ya, y en todo momento, uno con el Espíritu, y la conciencia se halla

plenamente presente en este mismo instante. En cada acto de conciencia estás contemplando directamente el Espíritu con el Espíritu. No hay lugar alguno donde no se halle totalmente impregnado de Espíritu.

Por otra parte, si el Espíritu tiene algún sentido, debe ser eterno, es decir, no debe tener principio ni final. Si el Espíritu se originase en algún momento del tiempo, no podría ser atemporal y eterno. Y eso significa que no hay modo alguno de *alcanzar* la iluminación porque, si tal cosa fuera posible, ese estado se originaría en el tiempo y, por consiguiente, no sería la verdadera iluminación.

El Espíritu y la iluminación deben ser algo de lo que eres plenamente consciente ahora mismo, *algo que ya estás contemplando en este mismo instante*. Cuando estaba recibiendo esa enseñanza, pensé en los viejos pasatiempos del suplemento dominical del periódico que presentan el dibujo de un paisaje con la siguiente leyenda: «En este paisaje están escondidos los rostros de veinte personajes famosos. ¿Puedes identificarlos?». Las caras podían ser Walter Cronkite, John F. Kennedy, etcétera. El hecho es que los rostros ya están presentes y que no hace falta *nada* más que verlos. Los rostros ya están en tu campo visual solo que no los reconoces como tales. Lo único que hace falta es que alguien se limite a señalártelos.

Eso mismo es lo que ocurre con el Espíritu y con la iluminación, pensé. Ya estamos contemplando directamente el Espíritu, lo que ocurre es que no lo reconocemos; la percepción es la adecuada pero no lo es el reconocimiento. Es por ello que las enseñanzas dzogchen no recomiendan especialmente la meditación, por muy útil que pueda resultar para otros fines. La meditación, a fin de cuentas, constituye un intento de cambiar la percepción, de cambiar la conciencia y, desde el punto de vista del dzogchen, eso es innecesario y no viene al caso. El Espíritu ya está entera y plenamente presente en el estado de conciencia actual y no es

necesario cambiar ni modificar nada. Cualquier intento de cambiar la conciencia sería como intentar colorear las caras del rompecabezas, en vez de limitarse a reconocerlas.

Esta es la razón de que la enseñanza capital del dzogchen no sea la meditación ya que ésta persigue un cambio de estado; por el contrario, la iluminación no consiste en cambiar de estado sino en reconocer la índole de *cualquier* estado actual. De hecho, gran parte de la enseñanza del dzogchen se ocupa de señalar los motivos por los cuales no funciona la meditación y de insistir en que no es posible alcanzar la iluminación porque la iluminación ya está presente e intentar alcanzarla sería como intentar llegar caminando hasta donde están tus pies. La primera regla del dzogchen es: «No hay nada que hacer ni que dejar de hacer para alcanzar la conciencia básica porque ésta ya se halla plena y completamente presente».

De modo que, en lugar de la meditación, el dzogchen recurre a lo que denomina «instrucciones para señalar».¹

En este caso, el maestro se limita a hablar y a indicar el aspecto de la conciencia que *ya es*, y siempre ha sido, uno con el Espíritu, esa faceta de tu ser atemporal y eterna, que carece de principio y que, como dice el zen, estaba contigo antes incluso de que nacieran tus padres. En otras palabras, la función del dzogchen es la de señalar los rostros del pasatiempo del que hablábamos anteriormente. No tienes que cambiar el dibujo ni ordenarlo de otra forma, sólo debes reconocer lo que ya estás mirando. La meditación reordena el dibujo; el dzongchen, en cambio, lo deja intocado. Es por ello que las «instrucciones para señalar» suelen empezar con la frase: «Sin corregir ni modificar tu conciencia presente en modo alguno, observa que... ».

No puedo reproducir las instrucciones concretas del dzogchen porque eso es algo que compete a sus maestros, pero sí

¹ En inglés <<the pointing-out instructions>>, también llamadas, <<una introducción directa a la verdadera naturaleza de la mente>>. (N. del T.)

puedo ofrecer la versión del vedanta hindú puesto que ya han sido impresas, especialmente en los escritos del ilustre Sri Ramana Maharshi. Yo lo expresaría del siguiente modo:

De lo único de lo que siempre somos conscientes es... de la conciencia en sí. Siempre tenemos la capacidad de ser Testigos de todo lo que ocurre. Como decía un antiguo maestro zen: «¿Quién no está iluminado? ¿Acaso no escuchas a esos pájaros? ¿Es que no puedes acaso ver el sol?». Es imposible imaginar siquiera un estado en el que no exista una conciencia básica porque, en tal caso, seguiríamos siendo conscientes de estar imaginando. Hasta en los sueños somos conscientes. Además, según estas tradiciones, no existen dos tipos de conciencia diferentes, la iluminada y la ignorante. No existe más que una conciencia, y esa conciencia, exacta y precisamente tal como es, sin alteración ni modificación alguna, es ya el mismo Espíritu. No existe ningún lugar donde no esté el Espíritu.

Las instrucciones a seguir son, pues, reconocer la conciencia, reconocer el Testigo, reconocer el Self y aceptarlo como tal. Cualquier intento de alcanzar la conciencia está completamente fuera de lugar. «¡Pero si todavía no veo al Espíritu!» «¡La misma conciencia de no ver al Espíritu es ya el Espíritu!»

Puedes practicar la atención porque existe el olvido pero no puedes practicar la conciencia porque sólo hay conciencia. La práctica de la atención consiste en intentar «estar en el aquí y el ahora». Pero la conciencia pura es el estado de la conciencia *antes* de que intentes hacer *algo* al respecto. Intentar estar «aquí y ahora» exige de un momento futuro en el que llegarás a estar atento, pero la conciencia pura ya se halla presente antes incluso de que intentes hacer nada. Ya eres consciente, ya estás iluminado. Puede que no siempre estés atento pero siempre estás iluminado.

Las «instrucciones para señalar» prosiguen así, a veces durante unos pocos minutos, otras veces durante horas y, en

ocasiones, durante días enteros, hasta que terminas «entendiéndolo», hasta que terminas reconociendo tu Verdadero Rostro, el «rostro que tenías antes de que nacieran tus padres», el rostro atemporal y eterno anterior al nacimiento y a la muerte. Y se trata de un reconocimiento, no de una percepción. Es como contemplar el escaparate de unos grandes almacenes y ver una figura difusa que te devuelve la mirada. Dejas que la figura se enfoque y descubres, con sorpresa, que se trata de tu propio reflejo en el cristal. Según esas tradiciones, el mundo entero no es sino el reflejo de tu Self en el espejo de tu propia conciencia. ¿Lo ves? Ya lo estás mirando, justamente a él...

Así pues, según esas tradiciones, la conciencia básica no es difícil de alcanzar, sino que, por el contrario, es imposible de eludir y los llamados «caminos» son, en realidad, carreras de obstáculos que impiden lograr ese reconocimiento. *Sólo* existe el Self, *sólo* hay Dios. Como dijo el propio Ramana Maharshi:

No hay creación ni destrucción,
destino ni libre albedrío,
camino ni realización.
Esa es la única verdad.

También debería señalar que, aunque el dzogchen no recomienda específicamente la meditación, se supone que ya has practicado en cierta medida algunos de los ocho primeros estadios de la práctica, que son todos ellos estadios meditativos. Y se supone que la meditación resulta muy importante y beneficiosa para aumentar los estados virtuosos de la mente, el poder de concentración, la atención y la intuición. Pero eso no tiene nada que ver con la iluminación: cualquier iluminación que pueda ser alcanzada no es la verdadera iluminación. La meditación constituye

una práctica, y el dzogchen señala que cualquier práctica es errónea porque te aleja de tu conciencia presente y anterior.

Cuando mi propio maestro se reunía con sus discípulos, les escuchaba decir cosas tales como: «Acabo de tener una experiencia asombrosa. ¡Mi ego desapareció, el tiempo se desvaneció y fui uno con todo. Fue realmente maravilloso!».

Entonces él preguntaba:

—Eso es estupendo. Pero dime, ¿esa experiencia tuvo un comienzo en el tiempo?

—Sí, ocurrió ayer mismo. Estaba aquí, sentado, cuando de repente...

—Pero lo que tiene un comienzo en el tiempo no es real. Y tú me estás hablando de comienzos. Vuelve a verme cuando reconozcas lo que ya está presente, lo que no es experiencia, lo que no se origina en el tiempo. Tiene que ser algo de lo que ya seas consciente y tú me estás hablando de algo que aparece en un momento determinado. Vuelve cuando reconozcas ese estado *sin comienzo*.

—¡Ah!

Pero, una vez que el reconocimiento ha tenido lugar, se utiliza la meditación para integrarlo en todos los aspectos de la vida. Y eso es, en realidad, lo verdaderamente difícil. Hay un dicho dzogchen que afirma: «Reconocer tu Verdadero Rostro es sencillo, lo difícil es vivir en él». Esas técnicas para «vivir en él» eran precisamente las que yo había comenzado a practicar. Treya también trabajaba según las enseñanzas de Ramana Maharshi —uno de mis maestros espirituales favoritos— y además de estar llegando a una conclusión similar, también estaba constatando que la experiencia mística que vivió a los trece años de edad —a la que había descrito como el «símbolo que dirige mi vida»— había sido, en realidad, un atisbo, un reconocimiento del Self omnipresente que es uno con «la totalidad del espacio». Y que, al disolverse en «la totalidad del

espacio» cosa que le ocurrió a los trece años y también le estaba ocurriendo durante la meditación— estaba, en realidad, ensayando su propia muerte.

Me gusta la fusión en la inmensidad y en el vacío que se produce durante la meditación. Esta mañana, Ken decía que reconocer esa inmensidad, esa identidad con todo el espacio, es la única práctica que le interesa. Yo también comparto ese mismo impulso y me recordó de inmediato la experiencia que tuve a los trece años y comprendí que iba a ser una verdadera ayuda en el momento de mi muerte. Porque se trata de una experiencia y no de una enseñanza. No es algo que haya aprendido o me hayan dicho que es cierto, sino algo que descubrí espontáneamente. Creo realmente que esa experiencia me ayudará mucho porque me veo expandiéndome y fundiéndome completa y uniformemente, con todos los átomos y moléculas del universo entero, siendo una con todo, disolviéndome y dándome cuenta de que esa es mi verdadera naturaleza. Esta misma experiencia también tiene lugar, en ocasiones, durante la meditación pero, lo repito, la primera vez tuvo lugar de manera espontánea y, por consiguiente, confío plenamente en ella, lo cual constituye un enorme consuelo.

Gonzales nos previno de que, cuando los tumores pulmonares comenzaran a disolverse, Treya podría tener dificultades para respirar. En realidad, nos dijo, algunas personas sometidas al programa de enzimas llegan a expectorar tumores muertos y disueltos y, de hecho, Bob Doty —nuestro amigo de la Janker Klinik que acababa de sufrir una recaída y estaba siguiendo el programa Kelley— nos llamó y nos dijo que había expulsado un enorme conglomerado tisular parecido a un hígado que dejó estupefactos a

sus médicos. Y también nos dijeron que, en caso extremo, Treya tal vez tendría que recurrir a una bombona de oxígeno portátil.

Los médicos ortodoxos, por su parte, le dijeron que estaba muriendo de cáncer de pulmón y que no tardaría en tener que recurrir al oxígeno portátil.

De hecho, a finales de octubre, Treya se vio obligada a llevar consigo a todas partes una pequeña bombona de oxígeno que rellenábamos con la ayuda de un gran depósito del tamaño de un barril. No era como para estar entusiasmados pero, ¿creeis que eso la frenó en algo? Cada mañana, al terminar mi meditación, la llevaba hasta la cinta rodante, con la bombona a sus espaldas, donde caminaba unos cinco kilómetros diarios, con la resolución y la ecuanimidad apasionada cincelados en su rostro.

Los médicos ortodoxos la interrogaban de continuo sobre el miedo a la muerte porque estaban convencidos de que estaba utilizando el programa Kelley como una forma de negación de la muerte y como una manera de esquivar sus recomendaciones (que, por otra parte, como ellos mismos admitían cuando se les insistía lo suficiente, tampoco funcionarían). Recuerdo muy claramente una de esas conversaciones.

—Treya, ¿tiene miedo de morir?

—No, en realidad no me da miedo morir. Lo que me da miedo es el dolor. No quiero morir desgarrada por el dolor.

—Bueno, permítame asegurarle que podemos ocuparnos de eso. En la actualidad existen técnicas muy sofisticadas para controlar el dolor. Hace mucho tiempo que ningún paciente mío muere sufriendo. Le prometo que eso no sucederá. Pero ¿no le da miedo morir?

—No.

—¿Cómo es eso?

—Porque siento que estoy en contacto con una parte de mí que es una con todo el mundo y con todo lo que es. Y sé que cuando

mueran simplemente volveré a disolverme. Eso no me ocasiona ningún temor.

Evidentemente, Treya estaba diciendo la verdad y ese médico terminó creyendo en ella y se puso muy emotivo. Fue una escena muy conmovedora.

—La creo, Treya. Sabe, nunca he tenido un paciente como usted. No se compadece de sí misma. Ignora lo que es la autocompasión. Nunca he visto nada igual. Es un verdadero honor trabajar con usted. ¿Me permite decírselo?

Treya le abrazó y, con una gran sonrisa, respondió sencillamente: «Gracias».

—¿Has visto las otras habitaciones? —digo—. ¡Son realmente preciosas! Una de ellas tenía esos asombrosos cristales y montañas y luego estaba aquella selva y... ¿has visto también las estrellas? Creo que eran estrellas. De todas formas, ¿dónde estabas, eh? ¿Dónde estabas mientras yo daba vueltas por ahí?

—Aquí. Y estoy muy contenta de que tú también estés aquí. Prometiste encontrarme y ya estaba empezando a preocuparme.

—Sí, bueno, fue esa taza de té que fuiste a preparar. No quiero ni pensar siquiera en lo que hubiera ocurrido si hubieras ido a preparar toda una tetera.

—¿Quién es él?

—Lo ignoro. Creí que era amigo tuyo. —No veo nada —dice—. ¿Hay alguien ahí?

—No estoy seguro. Tengo una teoría. Creo que esto es un sueño. Cada uno de nosotros está en el sueño del otro. ¿Pero es eso posible? De todas formas, durante un rato he seguido a ese tipo... o lo que sea. Me limito a hacer lo que me dice. Realmente, es bastante curioso.

—Escúchenme con mucha atención —dice la Figura—. Quiero que se tomen de la mano y me acompañen.

—¿Cómo? —pregunto—. Quiero decir que me ha estado dando instrucciones... «empuje con su mente» y todo eso. Así que, ¿cómo? —Simplemente, tómense de la mano y acompáñenme. Treya y yo nos miramos.

—Confíen en mí —nos dice—. Deben confiar en mí. —¿Por qué?

—Porque las estrellas no eran estrellas y porque este sueño no es un sueño. ¿Entienden lo que les digo?

—Ya se lo he dicho. No entiendo absolutamente nada. Así que por qué no...

—Yo sí que entiendo lo que quiere decir —dijo Treya—. Ven, dame la mano.

GRACIA Y CORAJE

Boulder, septiembre/octubre de 1988

Queridos amigos:

Afuera sopla un viento enloquecido, lo cual supone un verdadero problema porque se ha desatado un violento incendio en Left Hand Canyon, justo sobre nuestra casa. Los primeros informes decían que aunque el fuego no estaba todavía controlado sólo corrían peligro unas cuantas viviendas, pero según las últimas noticias el humo ha obligado ya a desalojar setenta y seis viviendas. El fuerte viento reinante impide, por el momento, el uso de los aviones cisterna del servicio de bomberos. Desde nuestro porche pueden verse claramente llamas en la cumbre y tememos que tal vez debamos desalojar la casa dentro de poco. Es muy probable que, antes de acostarnos, carguemos el coche con lo imprescindible por si acaso recibiéramos el aviso en plena noche. ¿Cuándo se acabarán los incendios en Yellowstone?

Descubro que ya no me trastornan tanto como antes los sucesos «malos» o potencialmente malos. El hecho de haberme visto tan zarandeada por noticias primeramente buenas, que luego eran malas para finalmente resultar ser inciertas me ha enseñado a dejarme llevar por la corriente, a no resistirme, a permitir que las cosas sean tal como son, a observar simplemente el origen y el desarrollo de los acontecimientos con cierta serenidad y desapego sin intentar forzarlos, sin desear que fueran de otra forma o a manipular su resultado, observando simplemente lo que es y

participar solamente cuando proceda en la medida que el «ser» de la vida se despliega. Así pues, si tenemos que marcharnos, nos marcharemos; ya me ocuparé de eso cuando llegue su momento. Por ahora me limito a observar el resplandor de las llamas en la oscuridad de la noche y el fulgor rojizo que corona las cumbres mientras dirijo mis mejores deseos a los desalojados.

Ken suele decir que nuestro trabajo personal —ya sea psicológico o espiritual— no pretende liberarnos de los embates de ese océano que es la vida sino tan sólo enseñarnos a navegar por él. ¡Cuánto he aprendido yo de navegación, sin duda a duras penas! El mes pasado, en Aspen, recordaba cómo era yo antes: lo importante que me parecía todo, lo adicta que era a «buscar significados y determinar objetivos», lo mucho que me preocupaba por intentar comprenderlo todo, con qué ligereza recitaba el eslogan de la «Nueva Era» según el cual todo tiene un propósito, está planificado y tiene un sentido. Recuerdo una plegaria muy popular en Findhorn que terminaba así: «que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra». El budismo y el cáncer me han enseñado a convivir con la duda, a no intentar manipular la corriente de la vida, a permitir que las cosas sean como son, a encontrar la paz en medio de los desengaños y de los contratiempos de la vida y a dejar que las cosas sigan su curso. Recuerdo que antes estaba muy identificada con el hacer, que mi autoestima dependía de lo que hacía y, por consiguiente, tenía la necesidad de llenarme continuamente de actividades hasta el punto de hallarme sumamente ocupada.

Durante el Simposio de Windstar, no pude dejar de pensar en los programas de verano que organizaba para los estudiantes (programas de dos meses en régimen de internado que puntuaban para la carrera). Pienso en los horarios sobrecargados que les

imponía, como si mi programa sólo pudiera ser bueno si estaban ocupados y aprendiendo de continuo. Pero, de ese modo, no hacía más que cargarles con *mi* propia neurosis. Ahora creo que no les dejaba tiempo para respirar, para asimilar la riqueza y variedad de la experiencia, para ser, para disfrutar de su compañía, para gozar de la belleza, de los colores o del aire tonificante y las noches estrelladas de las montañas de Colorado. Por supuesto, también me doy cuenta de que eso mismo precisamente era lo que había estado haciendo conmigo misma durante toda la vida.

Poco a poco, sin embargo, voy aprendiendo. He tomado la decisión de dedicar este próximo año a hacer «vida de viejecita» y centrar mi atención en mi curación y en el programa de enzimas. Me levantaré tarde, haré lo menos que pueda y me tomaré el tiempo necesario para disfrutar tranquilamente tomándome una taza de té. Viajaré lo menos posible —sólo para tratamientos, retiros y visitas a la familia— porque aborrezco la tensión de preparar las maletas, preocuparme de si he olvidado algo y tener que administrarme sobredosis de café en cualquier paraje extraño. En las frías noches de invierno encenderé la chimenea y me acurrucaré junto a Ken y los cachorros frente al crepitar del fuego. Dejaré de tomar el té leyendo y me dedicaré a tomar el té contemplando las montañas. Trataré de emular el ritmo suave de la vida en Findhorn (no su dimensión frenética y sobrecargada de reuniones —impuesta, en gran medida, por los numerosos americanos que había allí— sino el ritmo más civilizado y pausado de los británicos), esa vida donde aún hay tiempo para descansar, para meditar, para reflexionar, para visitar a los amigos y para pasear por el jardín saboreando los últimos rayos del crepúsculo.

Pienso en esa tarde que recientemente pasamos en Aspen, en torno a un hoguera frente a la cabaña de Bruce con Kairos

ovillado en mi regazo guareciéndose del frío de la montaña. Estábamos enseñándole a una visitante británica la técnica para asar el malvavisco y siempre recordaré que dijo que la primera impresión que recibió de los norteamericanos fue la sobreactividad, la prisa y el frenesí.

Así era yo, obsesionada con «sacar las cosas adelante». Siempre me pareció muy importante «hacer lo que había que hacer». Era el tipo de campista que al llegar al camping se aprestaba a recoger leña para el fuego, desempaquetar las cosas y ayudar a plantar las tiendas mientras todos se dispersaban para jugar. Casi siempre me nombraban «chica de honor» al final del verano y solía recibir un broche de plata y turquesa que acumulaba junto al resto de mis medallas. ¡Una buena chica, en definitiva! Pero ahora, la presión de la enfermedad y el cansancio que acompaña al tratamiento de las enzimas está simplificando mi vida, haciéndola más despejada, más espaciosa y más ligera. Cada vez me resulta más fácil librarme de «cosas» en lugar de aferrarme a la incierta eventualidad de que algún día podrían hacerme falta. Así que he regalado mi equipo fotográfico y he repartido la ropa que antes me encantaba, mis baratijas, mis bufandas de flecos y mi bisutería entre las hijas de mis mejores amigas. ¡Ahora mis armarios y mis cajones están casi vacíos! La vida se siente menos densa, menos opaca, más liviana, transparente y gozosa a medida que prescindo de mis posesiones, de la necesidad de demostrar mi valía. Y descubro que la vida no se derrumba por haberme deshecho de las cosas «viejas» ni porque deje para otro momento siempre pospuesto «las cosas que tendría que hacer», sino que disfruto del atardecer ante una taza de té con un perro tumbado a mis pies en el porche, saboreando el paisaje sosegado, amplio y frondoso que

se despliega ante mí continuamente cambiante desde el amanecer hasta el crepúsculo y aún bajo la luz de la luna.

26 de septiembre

Creo que este nuevo capítulo podría perfectamente titularse «No temas decir que no cuando los demás quieren ayudarte» o «Aprende a confiar en el sistema inmunológico de tu psiquismo».

No sé por qué me preocupo tanto por la gente que tiene cáncer y que son compelidos a sentirse casi malvados o culpables o inadecuados por parte de personas que se creen que lo saben todo y que se consideran ellas mismas invulnerables, pero así es. Ciertamente que en muchas ocasiones me he sentido culpable y confundida por los consejos y los juicios encubiertos que he recibido por parte de muchas personas, a menudo incluso bienintencionadas. Las raíces de esta situación deben remontarse probablemente a mis fuertes sentimientos de inadecuación durante mi infancia. Supongo que quiero proteger a la niña que hay en mi interior y en el interior de todo el mundo, ayudarla a tomar conciencia de su fuerza, a darse cuenta de sus errores y a reconocer también sus propios recursos. Y supongo que quiero hacerlo porque en nuestro interior todos albergamos un niño vulnerable que todavía lo es más cuando tiene cáncer. «No escuches lo que dicen de ti quienes creen comprenderte —me gustaría decirles—. Confía en ti, filtra sus comentarios con el tamiz de tu entendimiento y no temas rechazar aquellos que te resulten dañinos, aquellos que te incapaciten, te debiliten, te asusten o te hagan sentir insegura. Mantén en funcionamiento el sistema inmunológico de tu psiquismo para aceptar la ayuda que te resulte útil pero poder rechazar, al mismo tiempo, la que te resulte dañina.»

Veamos un ejemplo:

Durante el desarrollo de un simposium un amigo me presentó a dos curanderas. La primera era muy amable, me ofreció una sesión gratuita y despertó de inmediato mi confianza. De alguna manera, supe que no me haría daño ni me manipularía para sus propios fines. Tuve un segundo encuentro con ella muy interesante y, al día siguiente, me sentía tan desbordante de energía que quise ir a bailar (lo cual hicimos Ken y yo esa misma noche en una discoteca). ¡Cómo me hubiera apetecido ir a esquiar y deslizarme montaña abajo, con el viento soplando en mi rostro!

La segunda mujer, con quien había coincidido brevemente algunos años antes, era una psicóloga que organizaba seminarios de EST. La primera vez que la vi fue durante una breve pausa entre dos ponentes, cuando estábamos en compañía de mi mejor amiga, Linda [Conger], con la que estaba compartiendo alegremente un sueño que había tenido la noche anterior. Esa mujer me interrumpió y me espetó bruscamente: «¿Eres consciente de la niña que, en este mismo momento, está llorando en tu interior?». Yo le contesté: «No, ahora mismo estoy muy contenta». «Pero está ahí. La oigo con mucha claridad. Tiene dos o tres años. Y siento una tremenda violencia dentro de ti» —replicó ella. «¿Ira?» —pregunté. «No, violencia, una violencia muy agresiva, algo mucho más fuerte que la ira» —prosiguió. La conversación —si es que puede llamarse así— finalizó entonces porque ya iba a dar comienzo la siguiente sesión. Luego me preguntó si había acertado y yo, como buena chica que era, le respondí que sí.

Pero esa misma noche me percaté de lo enfadada que estaba con ella. Al día siguiente me la llevé aparte y le expliqué —lo más claramente que pude— que la cuestión no era si su intuición era acertada o no. La cuestión era que me había sentido reprimida,

maltratada y violada por ella. No le había pedido que fuera mi terapeuta ni tampoco la había invitado a mi mundo privado. No existía ninguna confianza entre nosotras y apenas nos acababan de presentar. Y proseguí tratando de demostrarle que me había vomitado algo en una situación totalmente inadecuada. Además, lo había hecho para conseguir el poder y la razón ya que, en mi opinión, raro sería que una persona contestara negativamente a su interpelación en un contexto así. Por lo tanto, me quedaba muy claro que no era una terapeuta fiable; todo lo contrario a como había sido mi experiencia con la primera mujer. Me alegro de que el sistema inmunológico de mi psiquismo funcionara, ¡pero, me hubiera gustado que no tardara tanto en echarla a patadas! Quizás tuviera razón en su afirmación pero lo cierto es que la manera en que se comunicó conmigo indicaba claramente que le importaba más el poder y la razón que ayudar a alguien a ver más claro dentro de sí.

La primera mujer, la que me inspiró confianza desde el comienzo, también organizaba cursillos de fin de semana. Decidí asistir a uno de ellos pero cuando hablé con una de sus ayudantes cambié rápidamente de opinión. Creo que mi sistema psíquico inmunológico estaba también funcionando ese día, aunque para la ayudante no se trataban más que de resistencias. Esta ayudante me dijo que debía tener claro qué cosas quería trabajar y cuáles serían mis objetivos para el fin de semana y me advirtió también que mis resistencias podrían activarse (el sistema inmunológico psíquico suele calificarse a menudo —y, en mi opinión, equivocadamente— como resistencias, una etiqueta de la que resulta difícil desprenderse ya que cualquier intento en ese sentido suele interpretarse también como resistencia). Pues bien, mi resistencia o mi sistema inmunitario de protección se puso rápidamente en funcionamiento

cuando la mujer me dijo: «Si tienes cáncer debe haber algo que te devora por dentro. ¿Estás realmente dispuesta a soportar la verdad?».

Ken estaba escuchando por el otro aparato. Rara vez se enfada pero en esta ocasión se enfureció de veras. No recuerdo exactamente lo que le dijo, pero fue algo así como: «Lo único que la devora, señora, son los cretinos como usted que no tienen ni puñetera idea de lo que están hablando», y colgó el teléfono. Yo, por mi parte, pensaba: «Líbrame, Dios mío, de todas las interpretaciones simplistas. ¿Es esta la gente que me va a ayudar — me preguntaba— o la que me va a herir?». Traté entonces de explicarle cuánta violencia y agresión contenía su comentario aparentemente inocente, aun cuando resultó un tanto difícil después de la explosión de mi amoroso Ken. El dice que está harto de este tipo de personas y yo estoy de acuerdo con él, pero sigo buscando formas de llegar hasta ellas y mostrarles todo el daño que hacen. En cualquier caso, cuando colgué el teléfono tuve muy claro que ese taller no era para mí.

Descubrí que algunos de los comentarios de Jeremy Hayward sobre la enseñanza budista (en una conferencia que pronunció en el Instituto Naropa) guardaban gran relación con este asunto. Jeremy dijo:

«Según la visión budista, hay ciertos rasgos esenciales de la existencia humana que se dan siempre, al margen o independientemente de la cultura en la que uno haya nacido. Uno de ellos es que todos los seres humanos sufren. Todos nosotros, incluso resguardados tras la seguridad de nuestra intimidad doméstica, tenemos miedo... y es que sabemos que en cualquier momento —si bien indeterminado y, desde luego, desconocido— todos y cada uno de nosotros vamos a morir. E

independientemente de lo lento o lo rápido que pueda ser el proceso de la muerte, y aunque se trate de muerte por enfermedad o por vejez, el momento mismo de la muerte es siempre repentino... Cuando ocasionalmente establecemos contacto con esta verdad nos quedamos aterrados... Y eso es independiente del tipo de cultura del individuo en cuestión ya que es tan cierto para un esquimal como para un aborigen australiano... Es algo universal... Así que continuamente oscilamos entre el reconocimiento de este miedo y el impulso a huir de él... Darse cuenta de ello es abandonar el miedo. Cuando nos damos cuenta, cuando permanecemos en esa consciencia —lo cual significa que nos permitimos temblar, sentir ese estremecimiento— entonces desaparece el miedo y estamos en un no-miedo. Y entonces huir de él, en lo que de hecho es tener miedo del miedo, es cobardía. Ese es el juego constante de la mente... En ese momento, un darse cuenta puede brotar de la conciencia que resulta al acompasar ambos, el miedo y el no-miedo y aparece el gozo... o la confianza. Así, cuando permaneces consciente en el terror puedes llegar a descubrir la confianza y el gozo, un descubrimiento que se deriva del darse cuenta de que la consciencia es indestructible...»

Así pues, el hecho fundamental es que del miedo y el nomiedo unidos brota la confianza y el gozo... El fundamento de la humanidad es la bondad, en ese sentido de gozo y alegría fundamentales. Por ello, todos estamos libres de culpa, libres de pecado.

Hayward prosiguió diciendo que la base de la enseñanza budista radica en la ausencia de culpa, fundada en la bondad inherente a todos los seres: debemos «abandonar la culpa, abandonar el pecado, abandonar la condena, abandonar el hábito de pensar que estamos en el error, contemplar y nutrir cada vez

más la bondad y la inteligencia que existen en vez de focalizarnos en todo aquello que debe corregirse... Reconocer el miedo así como el no-miedo en los demás, y ayudar a los demás a reconocer su miedo y a descubrir el no- miedo, eso es la auténtica compasión».

Creo que algunos cursillos y talleres pueden ser muy útiles en cierta medida para mucha gente. Pero cada vez hay más noticias de talleres nocivos y coercitivos que no parecen basarse en la compasión. Menciono todo esto porque creo que quienes padecen cáncer se hallan tan necesitados de ayuda que no dudan en recurrir a cualquier alternativa que se les presente y son, por tanto, especialmente vulnerables a las promesas de esos seminarios. La mujer que me atendió por teléfono dijo que en el seminario llegaría a «tocar fondo» y que eso me curaría por completo. ¡Menos mal que no lo llegó a escuchar Ken!

En medio de este laberinto de alternativas —muchas de ellas sin demostrar— una y otra vez regreso a la misma cuestión: ya se trate de elegir un tratamiento físico o de emprender un trabajo psicológico, los individuos deben aprender a confiar en sí mismos al hacer una elección y nunca dejarse influir —y mucho menos coaccionar— por las preferencias de los demás. Me gustaría ayudar a que la gente pudiera decir: «No, eso no es para mí» o «No, no eres el terapeuta que me conviene», sin caer en la angustia de pensar que tal vez ello sea producto de alguna inconsciente resistencia a la curación. En el fondo y aunque me haya costado mucho llegar a tenerlo claro, mi mensaje es muy sencillo: «Confía en ti mismo, confía en el sistema inmunológico de tu psiquismo. Tómate el tiempo necesario para encontrar tu centro, los sólidos cimientos de tu ser. Haz aquello que te sirva, lo que te permita mantenerte en contacto con tu esencia, ya sea la meditación, la visualización, la imaginación activa, la terapia, los paseos por el

bosque, escribir un diario, analizar tus sueños o practicar la atención en la vida cotidiana. ¡Escúchate a ti mismo y sigue tus mejores consejos!».

Dios, casi no puedo creer haber sido capaz de tomar mis primeras decisiones con respecto al cáncer a pesar del estado mental en el que me encontraba, con tanta presión, miedo, inquietud, confusión e ignorancia. Al recordar esos días no puedo por menos que admirarme de haber salido adelante, de haber sido fuerte, y ello a pesar de no haberme detenido a encontrarme con mi propia sabiduría interna y careciendo, por consiguiente, de la paz y de la serenidad que ahora dispongo.

10 de octubre

¿Y qué tal funciona el tratamiento de las enzimas? ¡Fantástico! al decir del doctor Gonzales y según su «divertido pequeño test». Y, aparte del cansancio, la mayor parte del tiempo me encuentro muy bien y muy alegre.

Ahora bien, la opinión por parte de la medicina ortodoxa no es tan buena. Durante las últimas seis semanas todos los indicadores de actividad cancerígena han aumentado. Es por ello que hace poco mi oncólogo me prescribió otro escáner TAC. Llamó a primera hora de la mañana para contarnos que todos los tumores han crecido un 30% y para pedirnos que acudiéramos inmediatamente a discutir las posibles opciones de que disponíamos. La verdad es que no me entró pánico (bueno, un poquito...) porque quería hablar primero con el Dr. Gonzales y recordé lo que me había contado una mujer sobre sus escáneres de huesos. «Parecían peor que cuando empecé el programa —me dijo—. Los médicos no sabían qué pensar... pero al comienzo los

huesos me dolían muchísimo y ahora ya no me duelen. Así es que creo que lo que aparece en el TAC es la reacción curativa de la que habla el Dr. Gonzales.» Gracias a Dios, dimos con él esa misma mañana. Estaba muy sereno y ratificó que, en su opinión, las enzimas estaban devorando el cáncer y que mi sistema inmunológico estaba recurriendo a todo —macrófagos, etcétera— para ganar la batalla. «El TAC detecta actividad —dijo— pero no puede diferenciar entre el crecimiento cancerígeno, una reacción curativa o la aparición de tejido de reparación. No hay semana —continuó— en la que no deba disuadir a algún paciente de su decisión de someterse a cirugía o quimioterapia porque los resultados de sus pruebas parecen haber empeorado.» Me preguntó si mis síntomas se habían agravado. Le respondí que en realidad no, al menos nada observable, cosa que ciertamente me resultaba muy tranquilizadora ya que un aumento del 30% del tamaño de los tumores debería ir acompañado de alguna sensación. «Muy bien —le dije— espero que tenga usted razón. Pero no voy a darlo por hecho o a cifrar mis expectativas en ello mientras no vea usted los resultados del TAC y me confirme que sigue pensando que se trata de una reacción curativa.»

Ken y yo fuimos a buscar los resultados de la gammagrafía. Tenían un aspecto terrible pero todo parecía haber empeorado más o menos en el mismo grado, cosa que parecía respaldar la interpretación del Dr. Gonzales y tampoco había ningún aumento en el desplazamiento del cerebro (porque el gran tumor y la inflamación de mi hemisferio derecho habían estado desplazando ligeramente al hemisferio izquierdo). Los síntomas son relativamente menores: ondulaciones en el cuadrante izquierdo del ojo izquierdo que, en ocasiones, me provocan cierta confusión con respecto a lo que hay en el campo de visión periférico; ligeros y

ocasionales dolores de cabeza y una extraña sensación de plenitud después de la meditación (así que dedico más tiempo al yoga) o una leve sensación de desequilibrio y desorientación cuando llevo un rato sentada leyendo. A veces también experimento un intenso dolor en el fondo de los ojos que atribuyo a la inflamación, aunque desde que utilizo más almohadas para dormir este problema ha desaparecido casi por completo.

Llamamos al Dr. Gonzales y, después de ver las gammagrafías, confirmó su opinión inicial. Dijo que había hablado con el radiólogo —el cual había visto esto muchas veces— y que en base a su experiencia él también consideraba que lo que parecía crecimiento era, en realidad, una reacción de inflamación debida a la necrosis (o muerte) tumoral.

Así que el Dr. Gonzales me aconsejó que siguiera adelante y yo tomé la decisión —especialmente por lo poco prometedoras que son las demás opciones de que dispongo (fundamentalmente quimioterapéuticas, aunque podría utilizar otro tipo de drogas)— de que merecía la pena intentarlo. Por otra parte, el Dr. Gonzales también habla francamente de una posible curación así que, en mi opinión, vale la pena seguir adelante. De hecho, no me parece que sea arriesgado descartar un tratamiento que a la postre sólo me promete algunos meses más de vida y del que sé que no me hará sentir tan bien. A mediados de diciembre, cuando ya lleve casi seis meses de programa, me harán otro TAC. Según el Dr. Gonzales, al cabo de seis meses de tratamiento el 60-70% de sus pacientes presentan una mejoría en las gammagrafías. ¡Sería un bonito regalo de Navidad!

Le dije al Dr. Gonzales que admiraba su valor al por tomar tamaña responsabilidad, lo cual demuestra su confianza en el programa. Hace poco Michael Lerner me dijo que desde que Patrick

McGrady y Michael Schacter lo recomiendan, se está produciendo una especie de boom de Gonzales en todo el país. Michael también me aseguró que hasta ahora no ha escuchado nada negativo sobre él y que, aunque el propio Kelley parecía una extraña combinación entre charlatán y curandero, en las pequeñas ciudades de Canadá ha conocido a mucha gente que mejoró gracias a su programa.

Las enzimas me dejan agotada. Espero con muchas ganas el momento en que pasaré a dos ciclos mensuales (ahora estoy tomando enzimas y vitaminas diez días sí y cinco días no para dar un descanso a mi cuerpo). ¡El día cinco me siento tan bien!

En la Cáncer Support Community hay dos mujeres que parecen responder muy bien a la quimioterapia ininterrumpida (llevan ya algo así como veinticuatro meses de tratamiento respectivamente), pero ambas tienen una constitución que parece más fuerte que la mía. En cualquier caso, tengo la impresión de que ese no es un tratamiento adecuado para mí: no me gusta la idea de ir debilitándome mes tras mes y, aunque me sintiera relativamente bien, no me cabe duda de que mi cuerpo estaría sufriendo una agresión y se iría deteriorando progresivamente. Recuerdo que mi sexto tratamiento de quimioterapia fue mucho peor que el primero. Me alegro de seguir disponiendo de otras opciones y de poder confiar en ellas. Sin embargo, *siempre* debo recordarme que no hay estadísticas claras al respecto y que, a pesar de la confianza de Gonzales (y también del Dr. Scheef) no hay garantía alguna de que funcione. Así que el peligro está en empezar a aferrarse a la posibilidad de un resultado positivo o a darlo por sentado. Lo que haya de ser, será.

Parece que pronto tendré que recurrir al oxígeno para ayudar a mis pulmones. Pero volveré sobre este tema dentro de un momento...

Mientras tanto —para volver a las cosas triviales— el pelo me crece muy, muy lentamente. La combinación entre la radiación y la quimioterapia frena todo el proceso. En realidad, no me importaría si no fuera por esa gran zona, en lo alto de mi cabeza, donde se solapa la radiación de cada lado —y que, por tanto, recibe el doble de radiación que el resto de la cabeza— en la que apenas me crece ahora el pelo. Pueden corregir esto hacia el final de los tratamientos pero cuando recordé pedirlo era ya demasiado tarde y sólo me quedaba un tratamiento más. No comprendo por qué no lo corrigen normalmente ya que la gente tiene suficiente que soportar como para encima tener que afrontar una gran calva. En el resto de la cabeza tengo suficiente pelo como para ir sin pañuelo o sin sombrero pero esa zona en cuestión me preocupa tanto que suelo llevar una gorra de béisbol. En cualquier caso, si sobrevivo y esto sigue siendo un problema, considero seriamente la posibilidad de hacer lo que han hecho un par de amigos míos [un injerto de cuero cabelludo]!

Sigo hablando por teléfono con enfermos de cáncer, lo cual constituye un placer agri dulce. Me agrada ofrecerles la oportunidad de hablar y compartir ideas que me parecen relevantes pero se me parte el corazón al escuchar sus historias: madres solteras; mujeres abandonadas por sus maridos; diez años sin nada y, de repente, una recurrencia; vidas felices destruidas, alteradas (en muchos casos profundamente) por la enfermedad. Desde hace un tiempo hay muchas personas que me llaman para pedirme la opinión sobre la clínica Jan-ker. Y me resulta un tanto difícil responder porque, si bien respeto muchísimo al Dr. Scheef, todavía no puedo decir nada definitivo sobre las enzimas. El tratamiento del Dr. Scheef sigue basándose en la quimioterapia, es muy tóxico y no suele abocar a la curación. Pero, por otra parte, aunque los resultados que obtuve

fueron menores de los que esperaba, no debo olvidar que Scheef no pudo aplicarme su programa normal a causa de mi resfriado. Además, también hay que tener en cuenta el gasto, la tensión y el tiempo que supone pasar tanto tiempo en Alemania. Por consiguiente, o tienes una persona de apoyo tan sólida como Ken o puedes tener verdaderos problemas. En definitiva, cuando valoro todos estos factores mi conclusión no es demasiado entusiasta. El Dr. Gonzales dice que hace un buen trabajo pero que sólo recomendaría un tratamiento tan extremo a alguien que sólo le quedaran tres o cuatro meses de vida y con el sólo objetivo de ganar el tiempo suficiente para emprender otro tratamiento (¡es decir, el suyo!).

En el entretanto he recibido en Aspen unas maravillosas sesiones de masaje pero lo que más me gustaba era la oración con la que Janet las iniciaba (anteriormente fue monja). La oración pertenece a la tradición Baha'i y dice así:

Tu nombre es mi curación, Oh Señor.
Tu recuerdo es mi remedio,
Tu proximidad mi esperanza,
Mi amor por Ti mi compañía.
Tu misericordia es mi curación y mi sostén
tanto en este mundo como en el venidero.
Tú eres, en verdad, el que todo lo da,
El que todo conoce,
La sabiduría misma.

«Ríndete a Dios» sigue siendo el mantram que conservo en la mente. Como dice Ramana Maharshi: «Ríndete a Él y acepta Su voluntad tanto en su presencia como en su ausencia. Aguarda a que

Su alegría llegue a ti. Si Le pides que haga lo que tú quieres, no te estás rindiendo sino ordenando. No puedes pedirle que te obedezca y sin embargo creer que te has rendido a Él... Déjalo absolutamente todo en Sus manos...». Y cuanto más investigo este tipo de entrega —algo que anteriormente me parecía debilidad— más claramente veo que eso me conduce a lo mismo que la práctica de la ecuanimidad: a la aceptación de las cosas tal como son sin intentar manipularlas ni cambiarlas. Una vez más el budismo me ha ayudado a desprenderme de parte de mi resistencia a la terminología cristiana y a poder reconocer las verdades y enseñanzas comunes a ambas tradiciones.

Me gusta muchísimo ese «ya y desde siempre» que emana de las enseñanzas de Ramana Maharshi. Según él, estamos iluminados ya y desde siempre; somos uno con el Ser ya y desde siempre; ya y desde siempre uno con toda la Existencia:

«La gente no comprende la verdad pura y simple: la verdad de su conciencia, esa conciencia cotidiana, siempre presente y eterna. Esa es la verdad del Ser. ¿Hay alguien que no sea consciente de Ser? Y, sin embargo, no quieren ni oír hablar de él aunque están ansiosos de saber lo que hay más allá, del cielo, del infierno o de la reencarnación. Debido a que les agradan los misterios y no la simple verdad, las religiones les consienten para conseguir llevarles finalmente de vuelta a sí mismos y al Ser. Además, por muchas vueltas que des a la postre tienes que acabar por retornar al Ser, así que ¿por qué no permanecer ya en el Ser aquí y ahora?

»La Gracia está en él todo el tiempo. La Gracia es el Ser. No es algo que haya que adquirir. Lo único que hace falta es reconocer su existencia....

»Si el darse cuenta, la realización, no es eterna, no merece la pena. Por consiguiente, lo que buscamos no es algo que tiene que

empezar a ocurrir sino algo que es eterno y, por lo tanto, ya está presente ahora mismo tal y como está ya presente tu propia conciencia.»

Y sobre el esfuerzo: «Atravesamos todo tipo de austeridades para llegar a ser lo que ya somos. Todo esfuerzo subsiste sólo en la medida en que tenemos la errónea impresión de que estamos limitados por las aflicciones del *samsara* (esta vida) y desaparece cuando nos desembarazamos de este error.

«Ahora todavía os resulta imposible ser sin esfuerzo. Cuando profundicéis más, os resultará imposible hacer algún esfuerzo.»

Acabo de terminar mi segunda «Limpieza a Fondo» y mi «Limpieza del Hígado». ¡Es muy interesante expulsar las toxinas de mi colon y de mi vesícula biliar! Forma parte del programa Kelley y como hay quienes han expresado su interés por llevar a la práctica estos dos sistemas de limpieza describiré las instrucciones necesarias para hacerlas. Para mí, la Limpieza a Fondo empezó como un proceso durante el cual estuve meses enteros expulsando lo que a veces denominaba «cuerdas de mucosidad» en mis deposiciones, unas formaciones con aspecto fibrilar. La primera vez que hice la Limpieza de Hígado fue un fracaso porque creo que no bebí el suficiente zumo de manzana. La segunda vez aumenté la dosis de insulina durante cinco días para poder comer más manzanas y terminé expulsando treinta grandes cálculos (de tamaño variable, desde un guisante hasta un garbanzo grande) y muchos más cálculos pequeños. ¡Y ciertamente — como tantas veces había escuchado pero nunca había visto hasta entonces— son notablemente verdes! Hay mucha gente que cree que todo el mundo debería someterse a este proceso por lo menos una vez al año para mantener el colon sano. Al final del proceso bromeé con Ken diciéndole: «¡Mi vida se ha reducido a examinar mis residuos!».

En cuanto a Ken, ahora que llevo vida de viejecita él hace casi cualquier cosa por mí. Está disponible en todos los sentidos. Se siente incómodo cuando se lo digo pero yo le llamo «mi campeón». Cocina para mí, me cuida, se ocupa de mi dieta, me lleva al médico, me ayuda con mi insulina e incluso me ayuda a bañarme cuando estoy cansada. Se levanta todos los días a las cinco de la mañana para poder meditar antes de dedicarme el resto del día. Algo realmente maravilloso le sucede con sus meditaciones. Hace poco me comentó que por fin estaba aprendiendo a servir. Era innecesario. ¡Sus acciones lo demostraban gloriosamente! Cuando le digo lo mucho que lamento que mi cáncer haya arruinado su «carrera» me mira con sus grandes ojos castaños y me dice: «Soy el hombre más afortunado del mundo». ¡Qué encanto!

¿Cómo va el resto de mi cuerpo?

Treya no pudo terminar la carta porque se quedó ciega del ojo izquierdo. Cuando empezó a recurrir a la bombona de oxígeno empecé a darme cuenta de que no respondía bien a las cosas que se hallaban en su campo visual izquierdo. Las pruebas confirmaron que los tumores cerebrales estaban afectando al centro óptico y que había perdido ya —y probablemente para siempre— la visión del ojo izquierdo.

Seguíamos sin saber si la lesión se debía al crecimiento o a la necrosis tumoral. La medicina ortodoxa afirmaba que se debía al crecimiento de los tumores y Gonzales, por su parte, a su muerte. Pero, en cualquier caso, los tumores pulmonares pasaron a un segundo plano y el cerebro se convirtió en el foco de toda preocupación inmediata. Sea como fuere, la masa cerebral estaba expandiéndose. Treya empezó a tomar Decadrón, un potente esteroide que controlaría la inflamación cerebral durante un mes o tal vez dos. Al final de ese período el Decadrón dejaría de ser eficaz y el tejido cerebral de Treya seguiría creciendo y destruyéndose, lo

cual le ocasionaría un deterioro acelerado de sus funciones y el dolor se volvería insoportable haciendo imprescindible la administración continua de morfina.

Ahora nos encontrábamos en una simple carrera contra el reloj. Si las enzimas funcionaban la situación debería de cambiar antes de un mes o dos y además el cuerpo de Treya debería ser capaz de eliminar los residuos del cerebro —ya fueran causados por el crecimiento o por la muerte de las células tumorales— puesto que de no ser así la presión acumulada en el cerebro terminaría siendo letal.

Treya escuchó todas estas explicaciones —en los mismos términos asépticos que he repetido aquí— sin pestañear siquiera. «Si se trata de una carrera —dijo al fin— vamos a por ello.»

Yo esperaba que Treya reaccionara al salir de la consulta, tal vez que llorara. Pero se limitó a conectarse su bombona de oxígeno, subir al coche y sonreír al decirme: «A casa, James».

Ahora Treya utiliza casi de continuo el oxígeno. Incluso cuando duerme permanece conectada a un tubo de quince metros enchufado al gran barril de oxígeno. Ahora tiene sesenta manchas en los pulmones (¿puntos nuevos o puntos antiguos inflamados a causa de las enzimas?); su hígado se está hinchando hasta casi sobresalir de su abdomen, presionando los intestinos (¿nuevo cáncer de hígado o simple reacción inflamatoria?); en el cerebro, la presión también aumenta lentamente; sigue teniendo que comprobar el nivel de glucosa en la sangre cinco o seis veces al día y administrarse inyecciones de insulina; tiene que tomar ciento veinte pildoras al día, aplicarse seis enemas y despertarse en plena noche para tomar más pildoras y aplicarse más enemas. Y ahí está, día tras día, subida a la cinta rodante, caminando tres o cuatro kilómetros, con el tubo de oxígeno por encima del hombro y la música de Mozart sonando al fondo.

Su médico tenía razón: Treya no parece mostrar el menor signo de autocompasión; no tiene intención de rendirse, de

compadecerse de sí misma o de derrumbarse. Y yo también estoy convencido de que no tiene miedo a morir y de que tampoco está dispuesta a acurrucarse en un rincón y hacerse la muerta.

Su actitud me recuerda a la de aquel famoso koan zen en la que el discípulo le pregunta a su maestro: «¿Cuál es la Verdad absoluta?». Y el maestro responde lacónicamente: «¡Sigue caminando!».

Durante esa época, Treya y yo desarrollamos un verdadero vínculo psíquico (y por «psíquico» entiendo paranormal). Personalmente no suelo dar gran importancia a este tipo de acontecimientos porque, desde mi punto de vista, el «nivel psíquico» constituye el nivel inferior de la dimensión transpersonal, un nivel que puede o no ir acompañado de fenómenos paranormales. En cualquier caso, no me cabe la menor duda de que este tipo de hechos existen; lo único que ocurre es que soy un poco reacio a contar todo esto porque las imposturas han terminado oscureciendo demasiado el tema y, en cualquier caso, tiene poco que ver con el misticismo.

Por aquel entonces toda mi energía y cada instante de mi tiempo eran para Treya. Empecé a anticiparme a cada una de sus necesidades y sus deseos, tanto que era como si los intuyera antes de que los formulara y, algunas veces —según ella— antes incluso de que los pensara. «¿Podrías hacerme un huevo pasado por agua?», «Ya está cociéndose, mi amor», «Creo que hoy necesito diecisiete unidades de insulina», «Las tienes junto a ti»... Los dos nos dimos cuenta de todo esto y charlamos al respecto. Tal vez sólo se tratara de una serie de deducciones lógicas subconscientes, rápidas como el rayo —una respuesta empírica normal— pero en muchas ocasiones eran ilógicas y no parecían tener precedente alguno. Algo extraño parecía estar ocurriendo. Lo único que sé es que parecía como que en esa casa no hubiera más que una sola mente y un solo corazón.

¿Y por qué habría de sorprenderme por ello?

En ese tiempo Treya no salía mucho de casa y su acupuntor venía a visitarla a domicilio. Se llamaba Warren Bellows y era un viejo amigo de Treya de los tiempos de Findhorn que vivía en Boulder y trabajaba con Michael Broffman. Warren fue un verdadero regalo del cielo. Era inteligente, bondadoso, atento y tenía un sentido del humor muy positivo, algo ciertamente muy importante para nosotros. Ese tratamiento (que duraba dos horas diarias) era muy importante para Treya y también para mí, porque eran las únicas dos horas de que disponía para ocuparme de cualquier asunto personal.

Una tarde, durante una de esas sesiones, Treya empezó a sentirse fatal. Tenía un terrible dolor de cabeza, le temblaba todo el cuerpo y tenía dificultades visuales con su ojo bueno. Llamé a Gonzales a su casa. Había revisado los resultados de las últimas pruebas y tanto él como sus colaboradores —todos ellos médicos experimentados— seguían sustentando firmemente la opinión de que todos los síntomas de Treya eran una consecuencia de la disminución e inflamación de los tumores. Dijo que estaba atravesando una reacción tóxica y recomendó «administrarle varios enemas, trabajar con la acupuntura, darle un baño de sulfato de magnesio y apelar, en definitiva, a cualquier tratamiento que contribuyera a limpiar un poco su cuerpo». Treya se sintió mejor con sólo hablar de ello.

Pero yo seguía preocupado. Llamé a urgencias del hospital de Boulder y les pedí que enviaran un escáner cerebral de emergencia, llamé a su oncólogo local y le pedí que estuviera preparado. La situación de Treya seguía deteriorándose y, temiendo un infarto cerebral la conecté al oxígeno y me la llevé corriendo al hospital. Quince minutos después le administraron una dosis masiva de Decadrón y morfina. La inflamación de su cerebro estaba fuera de control y, de no haber actuado con rapidez, pronto hubiera entrado en un estado convulsivo.

Pocos días después, el 10 de noviembre, y con el beneplácito de todo el mundo (incluso de Nick), Treya se sometió a una intervención cerebral para que le extirparan la masa más voluminosa.

Los médicos le dijeron que después de la operación tendría que pasar al menos cinco días en el hospital. Pero tres días después, conectada a una pequeña bombona de oxígeno y con su Mütze en la cabeza, salió del hospital por su propio pie y, ante su insistencia, caminamos varias manzanas hasta el restaurante Wrangler a tomar pollo a la brasa. La camarera le preguntó si era modelo: «¡Es usted tan guapa! —dijo, y luego añadió—: ¿Dónde ha comprado ese precioso sombrero?». Treya sacó su medidor de glucosa, comprobó su azúcar en la sangre, se puso una inyección de insulina y devoró el pollo.

La operación dejó a Treya no tanto con dolor como con un malestar corporal general que a menudo era agobiante. Pero ella cumplió a rajatabla su programa con una apasionada ecuanimidad: las pastillas, los enemas, la insulina, la dieta, las limpiezas a fondo y las limpiezas de hígado. Y cada día caminaba varios kilómetros sobre la cinta rodante conectada al tubo de oxígeno.

La operación también la dejó prácticamente ciega. Todavía podía ver algo con el ojo derecho pero su campo visual era muy limitado. Trató de ponerse a dibujar pero no podía coordinar los trazos y los resultados eran algo que me podía haber salido a mí. «No es bueno, ¿verdad?» —era todo lo que decía.

Lo que más le desagradaba, sin embargo, era no poder seguir leyendo. Así que compré cartulinas y, en grandes letras mayúsculas, le escribí docenas de sus frases «esenciales» extraídas de sus enseñanzas preferidas. Cosas tales como: «Permite que el Ser se despliegue en la vasta expansión de todo el espacio» y otras, muy sencillas, como «¿Quién soy yo?». Treya llevaba esas tarjetas a todas partes y, en distintos momentos del día, podía vérsela sentada,

esbozando una sonrisa y leyendo lentamente sus fichas, desplazándolas lentamente por su campo visual hasta que los trazos terminaban formando palabras reconocibles.

Quedaba poco menos de un mes antes de que el Decadrón dejara de hacer efecto. La familia y los amigos, suponiendo que estaba a punto de morir, acudieron en conjunto. Una parte de mí ser también creía que Treya estaba muriéndose y deseaba desesperadamente ver a «nuestro» maestro Kalu Rinpoché. Treya también deseaba muchísimo que me entrevistara con él y a pesar de la rigidez de sus labios mantuvo una sonrisa mientras me animaba a ir. El día en que partí escribió en su diario: «Me siento tan miserable, tan desgraciada, me duele tanto. Pero si se lo dijera no se iría. ¡Le quiero tanto! ¿Sabrá acaso lo mucho que le quiero?».

Me fui durante tres días mientras Linda se quedaba con Treya. La parte de mí que creía que Treya estaba muriéndose quería volver a establecer nuestro vínculo con ese hombre tan extraordinario, iluminado y bondadoso. Todas las grandes tradiciones de sabiduría mantienen que el momento de la muerte constituye una oportunidad preciosa porque entonces la persona abandona el tosco cuerpo físico y las dimensiones superiores —los planos sutil y causal— irrumpen de repente en la conciencia del difunto. Si la persona puede entonces reconocer esas dimensiones espirituales superiores, puede acceder inmediatamente a la iluminación con mucha mayor facilidad que cuando se encontraba en el cuerpo físico denso y obstructivo.

Trataré ahora de ser muy concreto porque éste es precisamente el tipo de entrenamiento que Treya había estado practicando para prepararse para su posible muerte. Esta explicación está basada en el sistema tibetano, que es —al parecer— el más completo, pero concuerda esencialmente con las grandes tradiciones místicas del mundo entero.

El cuerpo humano tiene tres niveles o dimensiones fundamentales: grosero o físico (el cuerpo), sutil (la mente), y causal (el espíritu). Durante el proceso de la muerte, primero se disuelven (dejan de funcionar) los niveles inferiores de la Gran Cadena, comenzando con el cuerpo y, más concretamente, con la sensación y la percepción. Cuando el cuerpo se disuelve (es decir, deja de funcionar) las dimensiones más sutiles de la mente y el alma pasan a primer plano. Ya en el mismo momento de la muerte, se disuelven todos los niveles y el Espíritu causal puro relampaguea en la conciencia de la persona.

Si en esa situación la persona puede reconocer que ese Espíritu es su verdadera naturaleza tiene lugar la iluminación en el acto y la persona regresa permanentemente a la Divinidad, y es la Divinidad. Sin embargo, si no se produce ese reconocimiento, la persona (el alma) entra en un estado intermedio o limbo, denominado «bardo» por los tibetanos, en el que, según se dice, permanece durante unos cuantos meses. Entonces reaparece el nivel sutil y, eventualmente, emerge también el nivel grosero. De este modo la persona renace en un nuevo cuerpo físico para iniciar una nueva vida, llevando consigo, en su alma, toda la sabiduría y la virtud (aunque no los recuerdos concretos) que ha acumulado en la vida anterior.

Sea lo que fuere que pensemos con respecto a la noción de reencarnación, de bardo o de estados después de la vida, hay una cosa que parece cierta: si crees que una parte de ti participa de lo divino, si crees que tienes acceso a algún tipo de Espíritu que de algún modo trasciende tu cuerpo mortal, el momento de la muerte es crucial porque entonces el cuerpo mortal *desaparece* y en caso de que haya *algo*, ése es el momento de encontrarlo.

La investigación sobre los estados cercanos a la muerte (los llamados ECM), parecen respaldar esta afirmación. Pero quisiera subrayar que existen ciertos ejercicios concretos de meditación que

constituyen una especie de ensayo de todo este proceso de muerte y disolución. Y eran precisamente esos ejercicios los que practicaba Treya cuando describió que «se disolvía en la totalidad del espacio».

Yo quería volver a conectarme con Kalu para que mi mente estuviera más dispuesta a disolverse y expandirse y poder ayudar a Treya en su propia disolución real, tal y como ella había estado practicando. Según las tradiciones, la ayuda de un maestro iluminado, de alguien cuya mente ya esté «disuelta» o trascendida, puede constituir una ayuda extraordinaria en el proceso de la muerte cuando se llega a establecer una conexión entre la mente del moribundo y la mente del maestro. Incluso el mero hecho de estar en presencia del maestro puede favorecer esa conexión. Por esa razón fui a ver a Kalu.

A mi regreso Treya comenzaba a entrar en una etapa de grandes dolores que en ocasiones resultaban muy intensos y casi agónicos y que ella afrontaba con entereza. El malestar en su cerebro era casi continuo y no sólo le provocaba dolor sino que también afectaba profundamente a sus emociones. Aún así, seguía sin querer tomar ninguna medicación —nada de analgésicos ni de tranquilizantes— en esa nueva bajada, en fin, de la montaña rusa. Quería tener la mente clara para poder ser testigo del proceso, para poder ser consciente. Y consciente permaneció.

Vicky y Kati vinieron a vernos. Una noche, muy tarde, Treya llamó a Vicky a su habitación y durante una o dos horas estuvo describiéndole exactamente, con términos más bien angustiosos, todo lo que estaba sintiendo, todas sus sensaciones, lo que realmente se siente cuando tienes un tumor cerebral que va destruyendo lentamente todas las funciones normales. Vicky se quedó profundamente impresionada por la descripción y cuando bajó de su dormitorio todavía estaba temblando:

—Quiere que sepa cómo es para poder ayudar mejor a otros en ferros de cáncer que estén atravesando la misma prueba. Me ha

dado un mapa concreto de todo el proceso para poder utilizarlo con otros, para que comprenda más fácilmente lo que están padeciendo y pueda ayudarles mejor. ¡No puedo creérmelo!

Treya estaba haciendo *vipasana* con su tumor cerebral y le describía a Vicky los resultados para que pudiera utilizarlos en la Cancer Support Community.

Las secuelas de la operación cerebral y la hinchazón continua de los tumores en los pulmones, el cerebro y el hígado, estaban cobrándose un precio terrible en el cuerpo de Treya. Y aún así mantenía todo su programa y seguía caminando varios kilómetros diarios en la cinta rodante. Seguía administrándose oxígeno y seguía tomando decadrón.

No pudimos ir a casa por Navidad, así que los diversos miembros de la familia vinieron a visitarnos por turnos durante esas vacaciones. Cuando Rad y Sue se marcharon me entregaron esta carta:

Queridos Treya y Ken:

Lo vuestro es una verdadera historia de amor. La mayor parte de las parejas compaginan años felices con años adversos pero vuestra vida en común comenzó con un problema grave que ha permanecido con vosotros casi constantemente. Vuestro afecto y mutua devoción son verdaderamente extraordinarios y parecen fortalecerse día tras día a pesar de los problemas.

Ken, sin ti Treya habría estado completamente perdida. Tu preocupación por su salud, tu atención constante a sus necesidades, sus dolores y sus molestias (¡y sus perros!) constituye una verdadera fuente constante de consuelo para ella y para nosotros. Ni ella podría haber encontrado un esposo mejor ni nosotros un mejor yerno.

Esperamos que derrotéis al cáncer, que Treya recupere la salud y que podáis rehacer vuestra vida normal. Si hay alguien que se merece la recuperación sois vosotros. Vuestra actitud y vuestra valentía constituyen un estímulo increíble, tanto para quienes se han visto implicados directamente en vuestra enfermedad como para quienes la han vivido indirectamente a través de vuestrascartas. Esperamos que no tardéis en volver a trabajar con la CSC y con todas las organizaciones con las que habéis estado vinculados y cuyo objetivo es mejorar el mundo y crear una sociedad más comprensiva. También esperamos que tú, Ken, puedas volver a disponer del tiempo necesario para seguir escribiendo y desarrollando tu pensamiento (¡gran parte del cual no comprendemos!) y des al mundo tu visión sobre el potencial de la mente y del alma.

Esperamos que nuestra visita os haya ayudado y sabéis que nosotros y toda la familia os apoyamos y lo dejaríamos todo si nos necesitarais. Sabemos que éstas no van a ser unas Navidades normales pero no dudamos que serán unas buenas Navidades. Aunque no podemos compartirlas, esperamos que constituyan el comienzo de la recuperación de Treya.

Te queremos como persona y como hija, Treya. Y, para ti, Ken, queremos subrayar nuevamente que nadie podría tener un yerno mejor ni más entregado a su esposa.

Mientras escribíamos estas líneas hemos derramado unas cuantas lágrimas. Os queremos mucho y siempre os tenemos presentes en nuestro pensamiento.

Esperamos que ésta sea la oscuridad que precede al alba. Habéis afrontado heroicamente esta terrible enfermedad y estamos muy orgullosos de vosotros. Nadie podría tener una hija más maravillosa que tú, Treya, y Ken será ya para siempre un miembro

de nuestra familia. La Navidad no será igual sin vosotros pero no por ello dejaréis de estar en nuestros corazones.

Con todo nuestro amor, Mamá y Papá

A solas, durante el día de Año Nuevo, en un momento en que nos estábamos abrazándonos en el sofá, Treya se volvió hacia mí y dijo: «Cariño, creo que ya es hora de acabar. No quiero continuar así. No es que me apetezca marcharme y que no crea que las enzimas funcionen. Lo que ocurre es que pienso que no funcionan lo suficientemente aprisa».

De hecho, el efecto del Decadrón estaba llegando a su fin y, por mucho que intentáramos ajustar la dosis, ya no conseguíamos que funcionara muy bien. Su malestar y su angustia aumentaban día tras día y seguramente seguirían aumentando hasta que llegara —si es que llegaba— el momento de la mejoría.

—Te apoyaré hasta el final, mi amor. Basta con que me digas lo que quieres. Dime lo que necesitas.

—¿Crees que me queda alguna alternativa?

En ese instante supe que Treya había tomado ya su decisión y, como solía ocurrir, sólo esperaba que yo la apoyase hasta el final.

—No tiene buen aspecto, ¿verdad?

Entonces permanecimos mucho rato en silencio. Creo recordar que respondí algo así como: —Esperemos una semana más, por si acaso. Sabes que el tumor cerebral que te extrajeron contenía un 90% de tejido muerto. Así pues, parece que las enzimas están teniendo un efecto muy claro y quizás todavía exista alguna posibilidad. Pero tú decides. Basta con que me digas lo que quieres que haga y lo haré.

Luego me miró a los ojos y respondió: «Muy bien, una semana más. Puedo hacerlo. Esperaré una semana más».

Treya estaba muy clara y muy lúcida. Hablamos muy pragmáticamente, de forma desapegada y distante, no porque no nos importara, sino porque habíamos pasado muchas veces por eso anteriormente y habíamos interpretado esa escena cientos de veces en nuestras mentes.

Nos levantamos y empezamos a subir las escaleras y, por primera vez, Treya no tuvo fuerzas para subirlas. Se sentó entonces en el primer peldaño, se quitó el tubo de oxígeno y comenzó a sollozar. Luego la tomé en brazos y la llevé escaleras arriba.

—Oh, cariño... Esperaba que nunca llegáramos a esto. No quería llegar a esto. Quería ser capaz de caminar por mi propio pie —dijo, enterrando su cabeza en mi hombro.

—Creo que es la cosa más romántica del mundo. En otras circunstancias nunca me habías dejado hacer esto. Así que vamos, deja que suba a mi chica escaleras arriba.

—*¿Confías en él? —le pregunto a Treya.*

—*Creo que sí.*

Treya mantuvo su palabra y, durante una semana, siguió soportando el dolor que aumentaba de manera cada vez más alarmante. Siguió cumpliendo a rajatabla con su programa y rechazó la morfina para poder permanecer atenta, consciente y presente. Mantenía la cabeza erguida, sonreía muy a menudo y su sonrisa no era fingida. Para ella se trataba de «¡Seguir caminando!». Y al hacerlo, puedo decir que demostró, sin exageración alguna, un valor y una entereza iluminada que *jamás* había visto anteriormente y que dudo que vuelva a ver algún día.

La noche en que terminó aquella semana dijo suavemente: «Voy a marchar».

Entonces respondí:

—Bien —Y la cogí en brazos para subirla escaleras arriba.

—Espera, mi amor; quiero escribir algo en mi diario —dijo.

Fui a buscar su diario y un bolígrafo y, en grandes letras mayúsculas, escribió: «¡Hace falta gracia, *sí*; y coraje!».

Luego me miró y preguntó:

—¿Comprendes?

—Creo que sí —repliqué. Y me quedé en silencio. No era necesario decir lo que pensaba, ella ya lo sabía.

—Vamos, cariño. Deja que suba a mi chica escaleras arriba.

El insigne Goethe escribió una frase muy hermosa: «Todo lo que está maduro desea morir». Treya estaba ya madura y quería morir. Al verla garabatear esas palabras yo pensé que resumían perfectamente toda su vida: gracia y coraje. Ser y hacer. Ecuanimidad y pasión. Rendición y voluntad. Total aceptación y fiera determinación. Su último mensaje sintetizaba esas dos facetas de su alma, esos dos aspectos con los que había luchado durante toda su vida, esas dos caras que, al fin, había conseguido fundir en un todo armonioso. Yo la había visto integrar esos dos lados; yo había visto cómo esa equilibrada armonía había impregnado todos los aspectos de su vida; yo había visto cómo esa apasionada ecuanimidad había llegado a ser la expresión de su alma. Treya había ya cumplido su único, su principal y omnipresente objetivo vital. Y esa realización había sido brutalmente puesta a prueba en circunstancias tales que habrían hecho añicos cualquier realización de menor entidad. Ella lo había conseguido: había madurado esa sabiduría; y quería morir.

Así que llevé en brazos a mi querida Treya escaleras arriba por última vez.

PARA UNA ESTRELLA RADIANTE

Deslumbrada, insegura, vacilante,
húmedas aún las alas, plegadas,
no extendidas,
todavía amoldándome
a la oscuridad,
al cambio,
a la confusión,
todavía conformada
por la crisálida vacía.

El aire se agita
y tiemblo ante el recuerdo de ese molde,
de contornos conocidos sintiendo
vagamente
que está hueco, vacío,
gastado, y su misión cumplida.

Queda sólo un movimiento:
un paso,
tal vez otro,
un intento,
y aguardar.

He sentido que el aire
cristaliza esta forma extraña y nueva,
y he visto ese tejido
—dorado, anaranjado y negro—
desplegarse dispuesto,

abiertamente extendido
cuando ese mismo aire me recoge y me impulsa
a la sorpresa.

Sé que no hay que hacer,
mas poseída de un vertiginoso instinto
me arrojo al viento
y atrapada en una corriente invisible
caigo en picado, me elevo a las alturas y me sumerjo
en la rendición.

Como un caparazón olvidado por la vida,
a quien sirviera hasta entonces,
al sol la crisálida vacía
se reseca.

Y tal vez un día, un niño
le pregunte a su madre:
«¿Qué extraña criatura habrá vivido
en casa tan pequeña?».

(Treya, 1974)

Y así comenzaron las cuarenta y ocho horas más
extraordinarias de nuestra vida en común.

Treya había decidido morir. En ese momento no había
ningún motivo clínico especial para que muriera. Según los médicos,
si ingresaba en el hospital la medicación y el apoyo podían prolongar
su vida todavía durante varios meses; y luego moriría. Pero Treya
había tomado ya su decisión. No quería morir entubada en un
hospital, entre el lento goteo de morfina intravenosa, la inevitable
neumonía y la asfixia, cumpliendo todas las imágenes terribles que
desfilaban por mi mente mientras estaba en Drachenfels. Yo tenía la

extraña sensación de que, entre otras razones, Treya quería ahorrarnos a todos esa terrible prueba. Simplemente, se saltaría los preliminares y moriría tranquilamente. En todo caso, fueran cuales fuesen sus motivos, yo sabía que cuando Treya tomaba una decisión la cosa estaba hecha.

Esa noche acosté a Treya y me senté a su lado. Estaba casi extática: «Me voy, no puedo creerlo, me voy. Me siento tan feliz, me siento tan feliz, me siento tan feliz». Como un mantram de liberación final, no cesaba de repetir: «Me siento tan feliz, me siento tan feliz...».

Todo su semblante se iluminó. Estaba resplandeciente. Y, ante mis propios ojos, su cuerpo empezó a cambiar. En cosa de una hora pareció perder cuatro kilos. Era como si su cuerpo, obedeciendo a su voluntad, se encogiera y replegara sobre sí mismo. Sus funciones vitales comenzaron a suspenderse y entonces empezó el proceso de la muerte. En menos de una hora se había convertido en un ser diferente, dispuesto para la partida. Estaba decidida y resuelta. Su entusiasmo era contagioso y, muy a mi pesar, yo también compartía su alegría.

Entonces, súbitamente, dijo: «Pero no quiero dejarte. ¡Te amo tanto! No puedo abandonarte. ¡Te amo tanto!». Luego se echó a llorar, sollozando y yo también prorrumpí en sollozos. Tenía la impresión de estar derramando todas las lágrimas que había acumulado durante los últimos cinco años, todas las lágrimas que había retenido para mostrarme fuerte a su lado. Muchas veces habíamos hablado de nuestro mutuo amor, un amor que —aunque parezca un tópico— nos había hecho mejores, más fuertes y más sabios. Todos esos años de cuidado y de ternura que nos habían hecho crecer... y ahora, a punto de cruzar el último umbral, nos hundíamos. Tal vez ahora todo esto suene muy frío, pero esos fueron los momentos más tiernos que jamás haya vivido.

—Cariño, si es hora de partir, vete ya. No te preocupes porque te encontraré. Volveré a encontrarte de nuevo, te prometo que te encontraré. Si quieres marchar, hazlo ya. No te inquietes. Vete.

—¿Me lo prometes?

—Te lo prometo.

Y es que, durante las dos últimas semanas, Treya y yo habíamos vuelto en varias ocasiones a algo que yo le había dicho cinco años antes, de camino a nuestra boda. En aquella ocasión le había susurrado al oído: «¿Dónde te habías metido? Llevaba varias vidas buscándote y finalmente te he encontrado. Tuve que luchar con dragones hasta llegar a ti. Y, si algo ocurriera, volvería a encontrarte». Ella me observó apaciblemente y me preguntó: «¿Me lo prometes?». «Te lo prometo.»

No tengo una idea clara de por qué dije eso en aquel entonces. Sólo sé que estaba expresando, por razones que se me escapan, lo que sentía con respecto a nuestra relación. Ahora, durante esos últimos días, Treya había estado regresando una y otra vez a ese diálogo. Parecía tranquilizarla y brindarle seguridad. Si yo mantenía mi promesa, el mundo estaba bien.

Fue así que en ese momento repitió:

—¿Prometes que me encontrarás?

—Te lo prometo.

—¿Para siempre jamás?

—Para siempre jamás.

—Entonces puedo partir. Casi no puedo creerlo. Soy tan feliz. Esto ha sido mucho más penoso de lo que nunca pensé. Ha sido tan duro, mi amor, ha sido tan duro...

—Lo sé, cariño, lo sé.

—Pero ahora sé que puedo marchar. Soy tan feliz. Te quiero tanto. Soy tan feliz.

Esa noche dormí en su habitación, sobre la mesa de acupuntura. Tengo la impresión de que soñé —y digo que «tengo la impresión» porque ahora no estoy seguro de que fuera solamente un sueño— con una gran nube de luz blanca que flotaba sobre nuestra casa, una nube luminosa como mil soles resplandecientes brillando sobre una montaña nevada.

Cuando a la mañana siguiente (domingo) la miré, acababa de despertar. Tenía los ojos luminosos, estaba alerta y muy decidida.

—Me voy, Ken. Soy tan feliz. Me voy. ¿Estarás junto a mí?

—Aquí estaré, mi amor. Vamos. ¡Partamos!

Entonces llamé a la familia. No recuerdo exactamente lo que les dije, pero fue algo así como: «¡Venid en cuanto podáis!». Luego llamé a Warren, el amigo que había ayudado a Treya con la acupuntura durante los últimos meses. Tampoco recuerdo con exactitud lo que le dije pero creo que el tono de mi voz no dejaba lugar a dudas: «Ha llegado el momento».

Al poco llegaron, y todos tuvieron la oportunidad de hablar con Treya por última vez. Ella les decía lo mucho que les quería y lo increíblemente afortunada que se sentía por haberlos tenido como familia. Decía que eran la mejor familia que uno podría desear. Era como si Treya estuviera decidida a «hacer las paces» con cada uno de ellos sin culpas ni reproches, sin dejar nada por concluir. A mi modo de ver, lo consiguió.

Esa noche —era domingo— la acostamos y yo volví a dormir sobre su mesa de acupuntura para estar presente si ocurría el fatal desenlace. Algo extraordinario parecía estar sucediendo en casa y todos lo sabíamos.

A eso de las tres y media de la madrugada, Treya se despertó súbitamente. El ambiente era casi alucinógeno. Me desperté de inmediato y le pregunté cómo se encontraba. «¿Es la hora de mi

morfina?» —preguntó con una sonrisa. A lo largo de su dura y larga lucha contra el cáncer —y con la excepción de las operaciones— Treya sólo había tomado cuatro comprimidos de morfina. «Claro, mi amor, lo que tú quieras.» Le alcancé un comprimido de morfina y un sedante ligero. Entonces sostuvimos nuestra última conversación.

—Mi vida, creo que ya es la hora de partir —dijo ella.

—Estoy a tu lado, mi amor.

—Estoy tan contenta. —Larga pausa—. Este mundo es extraño, tan extraño. Pero ya me voy. —Estaba contenta, resuelta y de buen humor.

Comencé entonces a repetirle varias «frases clave» de las enseñanzas religiosas que ella consideraba importantes, frases que ella había anotado en tarjetas y que me había encargado que le recordara en el momento final.

—Relájate en la presencia de lo que es —empecé—. Deja que el ser se funda con la vasta amplitud del espacio. Recuerda que tu mente primordial no ha nacido con este cuerpo y que no morirá con él. Reconoce que tu mente es eternamente una con el Espíritu.

Su rostro se relajó, y me miró muy clara y directamente.

—¿Me encontrarás?

—Te lo prometo.

—Entonces es la hora de partir.

Hubo una pausa muy larga y me pareció que la habitación se inundaba de luz a pesar de la profunda oscuridad reinante; y sucedió el momento más sagrado, más inmediato y más sencillo que jamás haya vivido. El momento más evidente. El momento más perfectamente evidente. Jamás había vivido nada así en toda mi vida. No sabía qué hacer y, simplemente, me quedé allí, presente, junto a Treya.

Entonces Treya se dirigió hacia mí esbozando un gesto, intentando decirme algo, de hacerme comprender un último mensaje. «Ken, eres el hombre más maravilloso que nunca he conocido» —

susurró. «Eres el hombre más grande que he conocido. Mi héroe... —murmuró, y siguió repitiendo— Mi héroe.» Me incliné para decirle que era el ser más luminoso que había conocido y que si la iluminación tenía algún sentido para mí era gracias a ella; que un universo que había creado a Treya necesariamente debía ser sagrado; que Dios existía gracias a ella. Le decía todo lo que me venía a la mente. Tenía tantas cosas por decirle... Sabía que ella era consciente de cómo me sentía, pero tenía un nudo en la garganta y no pude hablar. No lloraba pero tampoco podía hablar. Sólo conseguí balbucear: «Volveré a encontrarte de nuevo, mi amor. Te encontraré... »

Treya cerró entonces los ojos y ya no volvió a abrirlos jamás.

El corazón se me rompió en pedazos mientras una frase de Da Free John acudió a mi mente: «Practica la herida del amor... practica la herida del amor». El verdadero amor hiere. El amor verdadero te hace completamente vulnerable y abierto. El amor verdadero te lleva mucho más allá de ti mismo, y por eso mismo, el verdadero amor es devastador. Me quedé pensando: si el amor no te hace pedazos es que no conoces el amor. Me sentía completamente desgarrado. Pensándolo bien, en ese momento morimos los dos.

Fue en ese instante cuando advertí que la atmósfera se había vuelto muy turbulenta. Tardé varios minutos en darme cuenta de que no se trataba de una simple proyección de mi estado de ánimo. Se había levantado un viento huracanado que azotaba la casa y sus alrededores. Al poco, el viento se convirtió en una feroz tormenta y nuestra sólida casa de piedra comenzó a temblar, sacudida por el viento. A la mañana siguiente, el periódico informó que, exactamente a las cuatro de la madrugada, un viento que llegó a alcanzar los 180 kilómetros por hora —algo inaudito— se había abatido sobre Boulder. Lo más extraño es que no se registrara nada parecido más allá de Boulder. En los titulares de la prensa de aquel

día se decía que el viento había volcado coches ¡y hasta un aeroplano!

Supongo que el viento habrá sido una mera coincidencia. Pero el temblor y traqueteo constante de la casa contribuyeron a crear la sensación de que estaba ocurriendo algo sobrenatural. Recuerdo que intenté dormir nuevamente pero la casa se estremecía tanto que tuve que levantarme y cubrir las ventanas del dormitorio con mantas por temor a que los cristales se hicieran añicos. Finalmente, me dejé arrastrar por el sueño, pensando: «Treya está muriendo. Nada es permanente. Todo es vacío. Treya se muere».

A la mañana siguiente Treya se colocó en la posición en la que ya moriría, recostada sobre almohadas, con los brazos pegados al cuerpo y sosteniendo su *mala* entre las manos. La noche anterior había comenzado a repetir mentalmente: «Om Mani Padme Hum», el mantra budista de la compasión, y «Ríndete a Dios», su oración cristiana preferida. Creo que a esas horas todavía seguía haciéndolo.

Habíamos invitado a un miembro del movimiento Hospice para que viniera y trabajara con nosotros y, en su momento —a eso de las once de la mañana— llegó Claire. Yo había querido que viniera un miembro de Hospice porque quería asegurarme de que estábamos haciendo todo lo posible para que Treya pudiera morir sin dolor, en paz, en su propia cama y a su manera.

Claire era perfecta: tenía un aspecto tan angelical y beatífico que Kati se refirió inconscientemente a ella como la «Aurora de Gracia». Entró en la habitación y advirtió a Treya que, si no le parecía mal, iba a medir sus constantes vitales. «Treya» —le dijo— «¿Te parece bien que te tome la presión sanguínea?». No creo que Claire esperara su respuesta pero los miembros de Hospice saben muy bien que los moribundos pueden escuchar muy claramente todo lo que dices hasta el final y, tal vez, incluso después. De modo que Claire hizo gala de esa cortesía elemental hacia Treya. Lo cierto es que Treya llevaba varias horas sin decir palabra pero, cuando Claire

le hizo esa sencilla pregunta, Treya volvió bruscamente la cabeza (con los ojos cerrados) y respondió muy claramente: «Adelante». A partir de ese momento, todo el mundo supo que Treya, por muy «inconsciente» que pareciera, se estaba dando cuenta de todo lo que ocurría.

En otro momento, Kati que, como todos nosotros, había dado por supuesto que Treya estaba «inconsciente», me miró y dijo: «Ken, está muy hermosa». Treya replicó entonces, con mucha claridad: «Gracias». Esas fueron sus últimas palabras: «Gracias».

El viento seguía aullando y sacudiendo brutalmente la casa. Los miembros de la familia permanecían despiertos. Sue, Rad, Kati, Tracy, David, Mary Lamar, Michael y Warren acariciaron a Treya y muchos de ellos se despidieron de ella susurrándole unas palabras al oído.

Treya sostenía el mala entre sus manos. Era un mala que había recibido durante un retiro de meditación con Kalu Rinpoché, en el cual hizo el voto de practicar la compasión como camino hacia la iluminación. El nombre espiritual que le dio en ese momento el propio Kalu fue «Dakini Wind», que significa «el viento de la iluminación».

Hacia las dos de la tarde del lunes, Treya había dejado de responder de forma discernible a cualquier estímulo. Seguía con los ojos cerrados, su respiración era apneica (profundos jadeos seguidos de largas pausas) y sus extremidades estaban frías. Claire nos llevó aparte y nos dijo que pensaba que Treya moriría en unas pocas horas. Dijo que volvería si fuera necesario y se despidió muy amorosamente de todos nosotros.

La tarde discurría lentamente, el viento seguía sacudiendo la casa y contribuyendo a crear un ambiente fantasmagórico. Durante horas enteras yo sostuve la mano de Treya entre las mías, mientras le cuchicheaba al oído: «Treya, ya puedes marchar. Aquí todo está

hecho. Entrégate, cariño, estamos todos contigo. Basta con que dejes que suceda».

Entonces me eché a reír para mis adentros mientras pensaba: «Treya jamás ha hecho nada que alguien le haya dicho que haga. Tal vez sería mejor que me callara. Si no cierro el pico nunca se dejará ir».

Seguí leyendo en voz alta sus frases favoritas: «Avanza hacia la Luz, Treya. Busca la estrella cósmica de cinco puntas, luminosa y radiante y libre. Dirígete hacia la Luz, cariño, dirígete hacia la Luz. Abandonanos y dirígete hacia la Luz».

Quizás debiera mencionar que, en el año de su cuarenta cumpleaños, un maestro común, Da Free John, dijo que la máxima visión luminada tenía lugar cuando uno veía la estrella cósmica de cinco puntas, un mandala cósmico, puro, blanco y radiante, ajeno por completo a toda limitación. A pesar de que Treya ignoraba eso por aquel entonces, fue precisamente en esas fechas cuando cambió su nombre de Terry por el de Estrella, o Treya. Y, según se dice, en el mismo momento de la muerte, la gran estrella cósmica de cinco puntas, la clara luz del vacío, el gran Espíritu o la Divinidad luminosa se aparece a cada alma. Tres años antes, poco después de una ceremonia de transmisión de energía con el Muy Venerable Kalu Rinpoché, Treya me contó un sueño en el que había tenido una visión inconfundible de esa estrella luminosa acompañada de todos los signos clásicos. No había cambiado su nombre por el de «Treya» porque Free John hablara de esa última visión sino simplemente porque la había visto. Es por ello que pensé que, en el momento de su muerte, Treya vería su Rostro Original; y no por vez primera, sino que volvería a experimentar nuevamente su propia naturaleza luminosa como estrella radiante.

La única joya que valoraba realmente era el colgante de oro de la estrella de cinco puntas que Sue y Rad encargaron para ella (basándose en un dibujo hecho por ella inspirándose justamente en

esa misma visión). Para mí, y en palabras de un místico cristiano, ese colgante era «el signo externo y visible de una gracia interna e invisible». Treya murió con él puesto.

Creo que todo el mundo se dio cuenta de que era crucial que renunciaran a seguir aferrados a Treya así que, cada cual a su modo, comenzaron a despedirse. Me gustaría contar lo que ocurrió en esos momentos en que cada uno de los miembros de la familia acariciaron a Treya y le hablaron en voz baja, porque todos actuaron con una gran dignidad. Creo que a Treya le gustaría que dijera por lo menos que Rad, que estaba enloquecido de dolor, le tocó muy suavemente la frente y le dijo: «Eres la mejor hija que jamás hubiera podido desear»; y Sue, por su parte, agregó: «Te quiero mucho».

Salí a beber un poco de agua y enseguida vino Tracy corriendo mientras decía: «Ken, sube inmediatamente». Corrí entonces escaleras arriba, salté a la cama y cogí la mano de Treya. Toda la familia —cada uno de sus miembros y nuestro buen amigo Warren— entró entonces en la habitación. Treya abrió los ojos, miró muy dulcemente a todos los presentes, me miró a los ojos, entornó los párpados y dejó de respirar.

Todo el mundo se hallaba completamente presente. Luego, todos nos echamos a llorar. Yo sostenía su mano con la mía mientras tenía la otra apoyada sobre su corazón. Empecé a temblar violentamente. Finalmente todo había terminado. No podía dejar de temblar. Entonces le susurré al oído las frases clave del Libro de los Muertos («Reconoce en esa clara luz tu propia Mente primordial, reconoce que eres una con el Espíritu Iluminado.»). Pero no podía mos dejar de llorar.

La mejor, la más fuerte, la más iluminada, la más sincera, la más hermosa, la más inspirada, la más virtuosa y la más querida las personas que había conocido acababa de morir. Me pareció en tonces que el universo nunca volvería a ser el mismo.

Cinco minutos exactos después de su muerte se escuchó la voz de Michael diciendo: «Escuchad. Escuchad eso». El viento huracanado había cesado por completo y el ambiente se hallaba completamente en calma.

Eso también apareció fielmente mencionado en los diarios del día siguiente, con total precisión. Los sabios antiguos decían «Cuando muere una alma grande los vientos enloquecen». Cuanto mayor es el alma, mayor debe ser el viento necesario para llevársela. Tal vez fuera una simple coincidencia pero no pude dejar de pensar que había muerto un alma muy, muy grande y que el viento había respondido en consecuencia.

En los seis últimos meses había sido como si Treya y yo nos hubiéramos fundido espiritualmente y nos sirviéramos mutuamente de todas las formas posibles. En aquellos últimos meses conseguí abandonar las quejas y lamentos tan normales en una persona de apoyo; unas quejas y lamentos que procedían del hecho durante cinco años, había dejado a un lado mi carrera para servirla. todo eso parecía olvidado. No lamentaba absolutamente nada; sólo sentía gratitud por su presencia y por el extraordinario privilegio de haber podido servirla. Y ella dejó también de quejarse y lamentarse de que el cáncer hubiera <<destrozado>> mi vida. Porque lo cierto era que, a un nivel muy profundo, habíamos sellado un pacto: atravesar juntos esta terrible prueba, fuera cual fuera el resultado. Fuen una decisión muy profunda y los dos lo teníamos muy calor, especialmente durante los seis últimos meses. Nos servíamos mutuamente de forma sencilla y directa, nos poníamos en lugar del otro y eso nos permitía, *por consiguiente*, atisbar el Espíritu eterno que transciente tanto al yo como al prójimo, tanto al <<yo>> como a <<lo mío>>.

—Siempre te he querido» —me dijo en cierta ocasión, unos tres meses antes de morir— ¿Te das cuenta de lo mucho que has cambiado últimamente?

—Sí.

—¿Qué ha ocurrido?

Hubo una larga pausa. Yo acababa de regresar del retiro de dzogchen, pero no era ése el motivo principal del cambio al que se refería.

—No lo sé, pequeña. Te quiero y por ello me gusta servirte. Así de sencillo, ¿no crees?

—En ti hay una conciencia que me ha mantenido viva durante meses. ¿Qué es? —prosiguió, como si fuera algo muy importante— ¿qué es? —Y tuve la extraña sensación de que, en realidad, no me estaba haciendo una pregunta sino que me estaba sometiendo a una prueba cuya naturaleza yo ignoraba.

—Creo que estoy aquí para ti, mi vida. Estoy aquí.

—Tú eres la única razón por la que todavía sigo viva —dijo, al fin. Y no estaba hablando de mí sino que era como si nos mantuviéramos vivos mutuamente, como si, en esos últimos y extraordinarios meses, cada uno de nosotros se hubiera convertido en el maestro del otro. Mi continua actitud de servicio despertó su gratitud y su bondad y el amor que me profesaba comenzó a impregnar todo mi ser. Me volví pleno gracias a Treya. Era como si estuviéramos generando el uno en el otro la compasión iluminada de la que durante tanto tiempo habíamos escuchado hablar. Era como si esa actitud me hiciera purificar años —o tal vez vidas— de karma. Y el amor y la compasión de Treya también eran completos. No había vacíos en su alma, no había rincones a los que no llegara su amor, no había una sola sombra en su corazón.

Ya no estoy muy seguro de lo qué significa exactamente la «iluminación». Ahora prefiero pensar en términos de «comprensión iluminada» o de «conciencia iluminada». Sé lo que eso significa y creo que puedo reconocerlo. Y eso era inconfundible en Treya. Y no lo digo solamente porque se haya ido. Así es *exactamente* cómo lo viví en esos últimos meses, cuando afrontó el sufrimiento y la

muerte con una presencia pura y sencilla, una presencia que eclipsaba el dolor y expresaba claramente quién era. Vi esa presencia iluminada de manera inconfundible e inequívoca.

Y quienes estuvieron con ella durante esos últimos meses, también lo vieron.

Había dispuesto que el cuerpo de Treya permaneciera veinticuatro horas sin que nadie lo tocara. Aproximadamente una hora después de su muerte todos salimos de la habitación, más que nada para sosegarlos un poco. Como Treya había pasado las últimas veinticuatro horas recostada sobre almohadas, su boca había permanecido casi un día abierta, y el *rigor mortis* incipiente, por su parte, la había dejado así. Intentamos cerrársela antes de salir pero no lo conseguimos porque estaba rígida. Luego seguí susurrándole «frases claves» y, por la tarde, salimos todos de la habitación.

Unos cuarenta y cinco minutos después volvimos a la habitación y nos encontramos con una visión desconcertante: Treya estaba con la boca cerrada y en su cara resplandecía una sonrisa extraordinaria, una sonrisa de felicidad, paz, plenitud y liberación. No era la típica «sonrisa del rigor mortis», ya que sus rasgos eran completamente diferentes. Parecía una hermosa estatua de Buda mostrando la sonrisa de la liberación total. Los surcos que el sufrimiento, el agotamiento y el dolor habían cincelado en su semblante habían desaparecido por completo. Su rostro era puro, relajado, radiante y resplandeciente, sin arrugas ni surcos de ningún tipo. Era algo tan profundo que todos nos quedamos estupefactos. Pero ahí estaba, sonriente, resplandeciente, radiante y dichosa. No pude evitarlo y dije en voz alta, inclinándome suavemente sobre su cuerpo: «¡Treya, mírate! ¡Treya, cielo, mírate!».

Esa sonrisa de felicidad y liberación iluminó su cara durante las veinticuatro horas que permaneció en cama. Finalmente se llevaron su cuerpo, pero creo que esa sonrisa permanecerá grabada en su alma por toda la eternidad.

Esa noche todo el mundo se despidió de Treya y se retiró a acostarse. Yo me quedé junto a ella leyéndole hasta las tres de la mañana. Le leí sus fragmentos favoritos (Suzuki Roshi, Ramana Maharshi, Kalu Rinpoché, Santa Teresa, San Juan, Norbu, Trungpa, *Un curso de milagros*)-, repetí su oración cristiana favorita («Ríndete a Dios»); realicé su sadhana o práctica espiritual favorita (Chenrezi, el Buda de la Compasión) y fundamentalmente le leí —cuarenta y nueve veces— las instrucciones fundamentales del *Libro de los Muertos*. (Desde una perspectiva cristiana podríamos decir que estas instrucciones afirman que el momento de la muerte es el momento en que abandonas tu cuerpo físico y tu ego individual y te vuelves uno con el Espíritu absoluto o con Dios. Reconocer el resplandor y la luminosidad que aparece naturalmente en el momento de la muerte es, pues, reconocer tu propia conciencia eternamente iluminada y tu fusión con la Divinidad. De lo que se trata, entonces, es de repetir una y otra vez ante el cuerpo de la persona que acaba de expirar una serie de instrucciones contenidas en ese libro basándote en la probable hipótesis de que su alma todavía puede oírte. Y eso fue precisamente lo que hice.)

Juro que durante la tercera lectura de las instrucciones esenciales para reconocer que el alma es una con Dios, escuché un chasquido en la habitación. De hecho, me agaché. Tuve la sensación clara y palpable, a esas horas negras como la pez de las dos de la mañana, de que Treya acababa de reconocer su propia naturaleza verdadera y se consumía para purificarse. En otras palabras: que al oírlo, reconoció la gran liberación o iluminación que siempre llevó consigo, que se disolvió limpiamente en la Totalidad del Espacio fundiéndose con todo el universo, al igual que en la experiencia infantil que tuvo a los trece años, igual que en la meditaciones, igual que esperaba hacerlo al morir.

Tal vez no fuera más que el fruto de mi imaginación pero, conociendo a Treya, puede que no.

Unos meses después, cuando estaba leyendo un texto muy reverenciado del dzogchen que describe las etapas de la muerte, descubrí que mencionaba dos signos físicos que indicaban que la persona había reconocido su Verdadera Naturaleza y se había vuelto una con el Espíritu luminoso, que se había disuelto limpiamente en la Totalidad del Espacio. ¿Cuáles eran esos dos signos?

Si permaneces en la Luminosidad Esencial,
como señal de ello, tu complexión será hermosa...
y, según las enseñanzas, también tu boca sonreirá...

Esa noche me quedé en su habitación. Cuando por fin me quedé dormido, tuve un sueño. Solo que no fue un sueño sino algo más que eso: una gota de agua caía en el océano y se fundía con el Todo. Al principio pensé que eso significaba que Treya había alcanzado la iluminación, que Treya era la gota que había vuelto a ser una con el océano de la iluminación. Y eso tenía cierto sentido. Pero luego me di cuenta de que era aún más profundo que todo eso: yo era la gota y Treya el océano. Ella no se había liberado porque *ya* lo estaba. Era yo el que me había liberado por el simple hecho de servirla.

Ese era precisamente el motivo por el que me había pedido tan insistentemente que le prometiera que la encontraría. No era que necesitara que yo la encontrara sino que, en virtud de mi promesa, ella me encontraría y me ayudaría, una, y otra vez, y aún otra, y otra más. Yo lo había entendido todo al revés: pensaba que, con mi promesa, la ayudaría cuando, en realidad, era ella la que se acercaría y me ayudaría, una y otra vez, para siempre jamás, durante todo el tiempo que yo necesitara para despertar, durante todo el tiempo que yo necesitara para reconocer, durante todo el tiempo que precisara para actualizar el Espíritu que ella había venido a anunciar tan claramente. Y desde luego, no sólo a mí: Treya vino por todos sus

amigos, por su familia y especialmente por todos los afligidos por esa terrible enfermedad. Para todos ellos estaba presente Treya.

Veinticuatro horas después le besé la frente y todos le dimos el último adiós. Pero «adiós» no es la palabra. Tal vez fuera mejor decir *au revoir* —«hasta la vista»— o *aloha* —«adiós/hola». Luego Treya —que todavía seguía sonriendo— fue llevada al crematorio.

Al enterarse de su muerte, Rick Fields, un gran amigo nuestro, escribió un poema muy sencillo. Me pareció plenamente acertado:

Primero no estamos aquí,
luego estamos
después ya no estamos más

Tú contemplaste
nuestras idas y venidas
cara a cara

Más que cualquiera de nosotros,
con más valor y gracia
que nadie que haya conocido

Y sonreíste
sin cesar

No es una exageración; es la simple constatación de un hecho. No sé de nadie que conociera a Treya y que no piense que era una persona íntegra y honrada. Su integridad era absoluta e incontrovertible, aún en las circunstancias más desagradables, al punto que resultaba abrumadora para casi todos los que la conocieron.

No creo que ninguno de nosotros vuelva a encontrarse de hecho con Treya; no creo que las cosas funcionen así. Esa es una interpretación demasiado concreta y literal. Lo que creo, en cambio, es que cada vez que tú y que yo —y cualquiera que la conociera— actúe íntegra, honrada, fuerte y compasivamente volveremos a reconocer inconfundiblemente la mente y el alma de Treya.

Así que la promesa que le hice a Treya de volver a encontrarla — la única promesa que me hizo repetir una y otra vez— suponía, en realidad, el compromiso a encontrar mi propio Corazón iluminado.

Y, en aquellos seis últimos meses, así lo hice. Sé que encontré la cueva de la iluminación; y en ella me casé, por la gracia divina, y en ella morí, por la gracia divina. Ese era el cambio que se había producido en mí y que Treya había observado, ese cambio por el que me preguntaba una y otra vez: «¿Qué es?». Ella sabía exactamente de qué se trataba y sólo quería confirmar si yo también lo sabía. «Y en cuanto al Corazón, es Brahmán, es el Todo. Y los dos miembros de la pareja, que ahora son uno, habiendo muerto para sí mismos viven la vida eterna.»

En el momento del tránsito de la muerte y durante toda la noche siguiente, cuando la luminosidad de Treya sobrecogió mi alma y eclipsó para siempre la finitud del mundo, todo eso se me tornó perfectamente claro.

La mentira ha desaparecido de mi alma gracias a Treya. «Treya, cariño, mi dulce amor, prometo encontrarte por siempre jamás y jamás y jamás en mi corazón, como la conciencia sencilla de lo que es.»

Más tarde nos entregaron las cenizas de Treya y celebramos una sencilla ceremonia de despedida.

Ken Mcleod leyó fragmentos sobre el desarrollo de la compasión (que Treya había estudiado bajo la dirección de Kalu). Roger Walsh también leyó un resumen del capítulo dedicado al

perdón de *Un curso de milagros*, que Treya había practicado a diario. Esos dos temas —compasión y perdón— se habían convertido en el camino más estimado por Treya para expresar su propia iluminación.

Sam, a continuación, llevó a cabo la ceremonia final durante la cual se quemó un cuadro de Treya que representaba la entrega total. Sam —o, como le llamaba Treya, «el queridísimo Sammy»— había sido la persona elegida por la propia Treya para llevar a cabo esa ceremonia.

Hubo quienes hicieron un panegírico de Treya y otros guardaron silencio. Chloe, la hija de Steve y Linda, de doce años, escribió lo siguiente:

Treya, mi ángel guardián, eras una estrella en la tierra y nos diste todo el calor y la luz. Pero todas las estrellas deben morir para volver a nacer, esta vez en un cielo más elevado, morando en la luminosidad eterna del alma. Sé que ahora estás bailando sobre las nubes y tengo la suerte de sentir tu alegría y tu sonrisa. Miro al cielo y sé que estás brillando, con tu alma radiante y resplandeciente.

Te quiero, Treya. Sé que te echaré mucho de menos. ¡Pero me alegro tanto por ti! Has abandonado tu cuerpo y tus dolores, y puedes bailar la danza de la verdadera vida, la vida del alma. En mis sueños y en mi corazón puedo bailar contigo, de modo que no estás muerta sino que tu alma vive todavía en un plano superior y en el corazón de todos tus seres queridos.

Me has enseñado la lección más importante,
la de la vida y la del amor.
El amor es el respeto total y sincero
hacia otro ser...
Es el éxtasis del reencuentro con nuestra verdadera
identidad...
El amor se extiende más allá de todos los planos

y es ilimitado...

Tras un millón de vidas y tras un millón de muertes
sigue perdurando...

Y sólo mora en el corazón y el alma...

La vida es vida del alma. Y de nada más...

El amor y la risa la acompañan,
como también el dolor y la angustia...

VAYA DONDE VAYA
Y VEA LO QUE VEA
EN MI CORAZÓN Y EN MI ALMA
PERMANECERÁS PARA SIEMPRE CONMIGO

Miré a Sam y me encontré diciendo a los reunidos: «Creo que pocos recordarán que fue en Boulder donde le pedí a Treya que se casara conmigo. Por aquel entonces vivíamos en San Francisco pero traje a Treya aquí para que conociera a Sam y para que él me dijera lo que le parecía. A los pocos minutos de conocerla Sam se echó a reír y dijo algo así como: "No sólo lo apruebo sino que temo que ella pueda cambiar de opinión". Así que, esa misma noche, le pedí que se casara conmigo. Y ella me respondió: "Si no me lo hubieras pedido te lo hubiera pedido yo". Y así, en un sentido muy especial, nuestra vida empezó aquí, en Boulder, junto a Sammy, y terminó aquí, en Boulder, junto a Sammy».

Más adelante, hicimos una celebración en memoria de Treya en San Francisco —en la que hablaron Vicky Wells, Roger Walsh, Frances Vaughan, Ange Stephens, Joan Steffy, Judith Skutch y Huston Smith— y en Aspen —con panegíricos de Steve y Linda y Chloe Conger, Tom y Cathy Crum, Amory Lovins, el Padre Michael Abdo y los monjes del Monasterio de Snowmass—. Pero aquel día, Sam consiguió resumirlo todo en dos frases:

«Treya ha sido la persona más fuerte que he conocido. Nos enseñó a vivir y nos enseñó a morir.»

Durante los días siguientes recibí muchas cartas. Lo que más me impresionó fue que muchas de ellas contaban esencialmente los mismos hechos que he relatado aquí. Me pareció, tal vez en mi dolor, que cientos de personas habían participado en los extraordinarios acontecimientos de esos dos últimos días.

Por ejemplo, una carta de mi familia que es, en realidad, un poema que me mandó una tía mía. («Este es nuestro poema predilecto y creemos que es emblemático de Treya. Un día volveremos a estar todos reunidos, de eso estamos seguros.»)

Encontraba que en todas las cartas se repetían las palabras «viento» y «resplandor» y «luz del sol» y «estrella», y yo me preguntaba: «¿Cómo lo saben?». El «poema predilecto... y que simbolizaba a Treya» que me había mandado mi tía era muy sencillo:

No te quedes llorando ante mi tumba.
No estoy ahí. No estoy durmiendo.
Yo soy el viento que sopla,
el diamante que brilla en la nieve,
la luz del sol sobre el grano maduro
y la suave lluvia de otoño.
Cuando despiertas en medio del silencio matinal
yo soy el impulso ascendente y ligero
de los pájaros callados que vuelan en círculo.
No te quedes llorando ante mi tumba,
No estoy ahí...

He aquí una carta de una mujer que vio a Treya una sola vez y que, sin embargo, se quedó abrumada por su presencia (yo

pensaba: es tan típico, porque bastaba con ver a Treya *una sola vez*). La carta decía:

El sueño lo tuve la noche del lunes 9, cuando aún no sabía que Treya vivía sus últimas horas.

Como casi todo el mundo, sentí intensamente la presencia de su gran alma que me acompaña desde entonces al igual que la luz que la rodeaba. La única vez que he vuelto a sentir ese tipo de luz alrededor a una persona fue en presencia de Kalu Rinpoché.

(Cuando Kalu supo de su muerte, celebró una oración especial por Treya, por Dakini Wind.)

Tal vez fuera eso lo que abrió el camino al sueño que tuve de ella «saliendo de ninguna parte» aquella noche, un sueño que nos conmovió profundamente a todos.

En el sueño, Treya estaba tumbada —flotando— en el aire... Cuando la miré, brotó un fuerte sonido y pronto me di cuenta de que era el viento que se acercaba. Soplabla alrededor de su cuerpo y, al hacerlo, su cuerpo empezó a estirarse, volviéndose cada vez más esbelto, hasta que se volvió traslúcido y adquirió un suave resplandor. El viento siguió soplando a su alrededor arrancando sonidos musicales. Su cuerpo era cada vez más transparente y empezó a fundirse lentamente con la nieve de la ladera de la montaña... Luego subió y subió con el viento en ese polvo cristalino que «humea» de la cumbre de la montaña para convertirse en un trillón de estrellas y terminar disipándose en el cielo.

Esa mañana me desperté llorando, llena de asombro y de belleza...

Ese era el tono general de todas las cartas.

Tras la ceremonia de despedida pasamos el vídeo de la charla de Treya en Windstar. Entonces una imagen atravesó mi mente, la

imagen más difícil que he tenido nunca, una imagen que jamás olvidaré: cuando recibimos el vídeo de Windstar y yo lo puse para Treya. Estaba ahí sentada, en su silla, demasiado fatigada para moverse, conectada al oxígeno y con un gran malestar. Puse el vídeo —una grabación de un discurso sincero y fuerte, pronunciado apenas sólo unos meses atrás— en el que ella había dicho claramente: «El hecho de no poder seguir ignorando a la muerte me hace prestar más atención a la vida». Esa charla había hecho llorar a hombres hechos y derechos, y había concluido arrancando aplausos de alegría.

Y entonces vi a Treya; y vi el vídeo. Y las dos imágenes se fundieron en mi mente: la Treya fuerte y la Treya paralizada por esa cruel enfermedad. Fue entonces Treya cuando me preguntó, en medio de su gran padecimiento: «¿Lo hice bien?».

En esta vida, en este cuerpo, he visto la gran estrella cósmica de cinco puntas, la estrella radiante de la liberación final, una estrella cuyo nombre siempre será para mí el de... «Treya».

Aloha y anda con Dios, mi querida Treya. Ya, por siempre, te encontraré.

—¿Me lo prometes? —volvió a susurrarme.

—Te lo prometo, mi queridísima Treya.

Te lo prometo.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Assagioli, Roberto. *Ser transpersonal*. Gaia Ediciones.

Aurobindo. *La vida divina*. Ed. Kier.

Campbell, Joseph. *Las máscaras de Dios*. Alianza Ed.

Capra, Fritjof. *El tao de la física*. Ed. Sirio.

Coomaraswamy, Ananda. *El tiempo y la eternidad*. Ed. Taurus.

Cousins, Norman. *Principios de autocuración*. Ed. Urano.

Eckhart, Meister. *Maestro Eckhart*. Ed. Edicomunicación.

Foundation for inner peace. *Un curso de milagros*.

Frankl, Victor. *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder.

Freud, Sigmund. *Introducción general al Psicoanálisis*. Ed. Biblioteca

Nueva y Ed. Amorrortu. Grof, Stanislav. *Psicología transpersonal*.

Ed. Kairos. Hart, William. *Vipassana, el arte de la meditación*

budista. Ed. Edaf. Huxley, Aldous. *La filosofía perenne*. Ed. Edhasa.

Jampolsky, Gerald. *Amar es liberarse del miedo*. Ed. Libros del Comienzo.

Jung, C. G. *El hombre y sus símbolos*. Ed. Herder.

Kapleau, Philip. *Los tres pilares del zen*. Gaia Ediciones.

Krishnamurti. *La libertad primera y última*. Ed. Edhasa.

Levine Stephen. *¿Quién muere?* Ed. Errepar.

Maslow, Abraham. *El hombre autorrealizado*. Ed. Kairos.

Ramana Maharshi. *Enseñanzas espirituales*. Ed. Kairos.

Ramana Maharshi. *La esencia del autoconocimiento*. Ed. Yug.

Ramana Maharshi. *Cuarenta versos sobre la realidad*. Ed. Sirio.

Ring, Kenneth. *La senda hacia el Omega*. Ed. Urano.

Suzuki Shunryu. *Mente zen, mente de principiantes*. Ed. Estaciones.

Trungpa, Chögyam. *Abhidharma*. Ed. Kairos.

Vaughan Francés. *El arco interno*. Ed. Kairos.

Walsh, Roger. *Seguir vivos*. Ed. Estaciones.

Watts, Alan. *El camino de la liberación*. Ed. Eyras.

Wilber, Ken. *La conciencia sin fronteras*. Ed. Kairos.
Wilber, Ken. *Un Dios sociable*. Ed. Kairos.
Wilber, Ken. *El espectro de la conciencia*. Ed. Kairos.
Wilber, Ken. *El paradigma holográfico*. Ed. Kairos.
Wiber, Ken. *El proyecto Atman*. Ed. Kairos.
Wiber, Ken. *Los tres ojos del conocimiento*. Ed. Kairos.
Wiber, Ken. *Psicología integral*. Ed. Kairós.
Zukav, Gary. *La danza de los maestros de Wu-li*. Ed. Plaza y Janés.

NOTA SOBRE LA CANCER SUPPORT COMMUNITY

Si la historia de Treya te ha interesado y quieres contribuir de algún modo a su visión, puedes apoyar a la Cáncer Supportt Community (CSC). Se trata de una institución sin ánimo de lucro con sede en San Francisco, que ofrece un amplio abanico de servicios, información y apoyo a varios centenares de pacientes de cáncer, así como a sus familiares y amigos, de manera completamente *gratuita*. Treya y Vicky decidieron que no podían cargar a los enfermos de cáncer con preocupaciones económicas adicionales, por lo que su única fuente de financiación procede, pues, de los donativos que la sostienen.

En este sentido, cualquier ayuda que puedas proporcionar será de gran ayuda.

Treya y yo cedimos a la CSC el copyright de los siguientes artículos:

1. «¿Qué tipo de ayuda realmente ayuda?», de Treya Killam Wilber.
2. «Ser una persona de apoyo», de Ken Wilber.
3. «Sobre la visualización», de Treya Killam Wilber.
4. «Salud, totalidad y curación», de Ken Wilber.

Puedes obtener cualquiera (o todos estos artículos) mediante un donativo de quince dólares.

Aunque la CSC se encuentra actualmente en San Francisco, pronto se convertirá en el centro de una serie de comunidades de apoyo repartidas por otras ciudades. De este modo, la labor de la CSC no quedará confinada al área de la Bahía de San Francisco.

Treya siempre consideró a la CSC como «su hijo». Solicito tu colaboración para seguir sosteniendo esta extraordinaria empresa, uno de los más claros ejemplos de servicio desinteresado que jamás haya conocido.

Para más información:

The Cáncer Support Community
401 Laurel Street
San Francisco, CA 94118
Tel. 07-1-(415)929-7400

OTROS TÍTULOS

COLECCIÓN CONCIENCIA GLOBAL

La tierra inteligente

Peter Russell

Esta obra es una referencia obligada para comprender el porqué y el cómo de la crisis mundial y del actual renacimiento espiritual. Russell describe con rigor científico este proceso, sumergiéndonos en una aventura apasionante que desvela el emerger de un nuevo paradigma y de un hombre nuevo.

El agujero blanco en el tiempo

Peter Russell

Retomando la clarividente visión plasmada en su anterior obra, *La Tierra Inteligente*, Peter Russell, divulgador científico y profeta de la nueva era, nos proporciona aquí las claves y los pasos concretos para que la humanidad y el planeta entero demos el siguiente paso evolutivo: un salto iluminado hacia la conciencia global que cada vez están dando más y más individuos.

El otro Arco Iris

Centro Iniciático Europeo, con Shakti Genaine (Swamiji) y Asociación Osiris XXI

El Arco Iris, que fue la comunidad alternativa más extendida y progresista de España, fue un movimiento innovador y revolucionario. Miles de personas pasaron por sus cursillos. El relato de *El Otro Arco Iris* es un documento histórico y una fuente de datos valiosísima tanto para los que por allí pasaron como para psicólogos o cualquier persona interesada en la evolución de la conciencia y en la emergencia de una «Nueva Era».

Compasión en acción: el poder del corazón

Ram Dass y Mirabai Bush

En esta obra de aliento y consejos cordiales que nacen del corazón, los autores demuestran la interdependencia del desarrollo social con el espiritual, despertándonos el recuerdo de lo que es la verdadera ciudadanía: una fuerza vital para la liberación consciente del dolor y el sufrimiento.

Gracia y coraje (En la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber) NOVEDAD

Ken Wilber

El universo de uno de los más lúcidos pensadores de nuestro tiempo es puesto a prueba cuando su esposa es diagnosticada de cáncer. He aquí la historia real de una intensa y conmovedora búsqueda a través del amor, la espiritualidad y la filosofía perenne.

COLECCIÓN EL TALLER DE LA HECHICERA

Ser mujer: un viaje heroico

Maureen Murdock

La búsqueda de las mujeres de este tiempo en pos de abrazar totalmente su naturaleza femenina, aprendiendo cómo valorarse a sí mismas y cómo sanar la profunda herida de lo femenino.

El despertar de la mujer consciente

NOVEDAD

Mary Elizabeth Marlow

Un manual de «navegación» para guiar a cada mujer a través de sus vicisitudes cotidianas hacia su propia soberanía interna, al descubrimiento del ilimitado poder creador y transformador del espíritu femenino.

Luna Roja: los dones del ciclo menstrual

NOVEDAD

Miranda Gray

La menstruación no es sólo un fenómeno físico: es también una enorme fuerza que afecta profundamente a las mujeres y cuya energía puede aplicarse muy positivamente a nivel creativo, sexual y espiritual.

La menopausia y la *Mujer Sabia*: afrontar y disfrutar los cambios de la madurez

Judy Hall, con el *Dr. Robert Jacobs*

NOVEDAD

Infinitas posibilidades surgen tras el *cambio*: un nuevo enfoque expresado en esta obra desde una perspectiva femenina, no sólo respecto a los aspectos fisiológicos en sí, sino también a los mentales, emocionales y espirituales.

COLECCIÓN LOS CABALLEROS DEL GRIAL

Iron John

Robert Bly

Los cuentos y leyendas, como parte del acervo mitológico de la humanidad, guardan las llaves de las más profundas verdades del ser humano. Robert Bly, basándose en el cuento *Iron John* (*Juan Hierro*) de los hermanos Grimm, desarrolla en esta obra una nueva visión de la masculinidad que servirá de guía e inspiración inagotable a los hombres —y mujeres— de hoy en día.

Vivir con pasión

Sam Keen

NOVEDAD

Una visión esclarecedora del *amor* como motor del universo y como parte esencial del entramado de nuestras vidas. Un mapa vivo y transformador hacia la autorrealización.

LIBROS PARA UNA NUEVA ERA

Un regalo de salud

Tessa Goldhawk

Toda una visión de la vida, la energía, el crecimiento interior, el dolor y la responsabilidad personal sobre nuestra propia salud, escrito con gran humor y lleno de consejos prácticos.

Fuego en el corazón

Roger Housden

Una apasionada búsqueda de la trascendencia y de su incorporación a la vida cotidiana, que lleva al autor a encontrarse con varios de los más lúcidos buscadores de nuestra época: Robert Bly, Ram Dass, Irina Tweedie, Jacob Needleman y otros.

El tao de la voz

Stephen Chun-Tao Cheng

Un método práctico de canto y expresión verbal, que reúne lo mejor de la técnica occidental junto con prácticas psicofísicas orientales. Util tanto para profesionales como para cualquiera que desee abrir y desanollar el canal de su voz.

Los tres pilares del zen

Roshi Philip Kapleau

Esta completísima guía permite entender el espíritu del Zen, iniciar su práctica y despejar las dudas que puedan surgir a lo largo del proceso. Incluye múltiples experiencias de iluminación de hombres y mujeres de hoy día.

LIBROS PARA UNA NUEVA PSICOLOGÍA

Ser transpersonal

Roberto Assagioli

Una obra clave de la Psicología Transpersonal. Describe detalladamente los procesos, fases y crisis de la emergencia espiritual, así como las actitudes y formas adecuadas para afrontarlos y superarlos con éxito. Assagioli es el fundador de la *Psicosíntesis*.

Trance-Fórmate

J. Grinder & R. Bandler

Curso práctico de hipnosis que incluye una extensa gama de técnicas de Programación Neuro-Lingüística, inducción de estados alterados y comunicación eficaz, con aplicaciones prácticas para terapeutas, sanadores, educadores, vendedores, etc.

Cambia tu mente para cambiar tu vida... y conserva el cambio

Steve y Connirae Andreas

Técnicas avanzadas de *Programación Neuro-Lingüística*. Describe pormenorizadamente algunos de los patrones más potentes de la PNL, con detalladas aplicaciones prácticas para cambiar rápidamente comportamientos indeseados, inducir estados alterados de conciencia, superar limitaciones, desarrollar aptitudes y capacidades, etc.

Encontrarse a todo trance

Ramiro J. Alvarez

Un valioso manual práctico de «autoaplicación inmediata» que reúne las técnicas básicas y las herramientas más útiles de la Programación Neuro-Lingüística, junto con soluciones concretas para resolver los problemas más comunes o para mejorar las aptitudes.

Transformación Esencial: Guía práctica de Autodescubrimiento con P.N.L.

Connirae Andreas, con Tamara Andreas

NOVEDAD

Un nuevo capítulo en la evolución de la Programación Neuro-Lingüística. Un proceso sin precedentes y de inmensas repercusiones terapéuticas que nos transporta a nuestra fuente interior más auténtica, a los territorios vírgenes del Self, al núcleo mismo del Ser, hasta alcanzar nuestra identidad esencial.

Yo gano, tú ganas: cómo resolver conflictos creativamente

Helena Cornelius y Soshana Faire

NOVEDAD

Un novedoso y práctico enfoque para aprender y crecer resolviendo los conflictos que la vida plantea, de modo que todas las partes salen ganando. Creativamente ilustrado.

COLECCIÓN NAGUAL

Donde cruzan los brujos

Taisha Abelar

Taisha Abelar fue instruida bajo la guía de don Juan Matus, el mismo maestro de Carlos Castañeda. En esta obra describe detalladamente su iniciación y entrenamiento hasta llegar a esa «grieta entre los mundos» por *donde cruzan los brujos* al otro yo. Incluye también ejercicios físicos y técnicas respiratorias.

El segundo anillo de poder

Carlos Castañeda

El don del águila

Carlos Castañeda

El fuego interno

Carlos Castañeda

El conocimiento silencioso

Carlos Castañeda

En 1983, Ken Wilber conoció a Treya (Terry Killam), e inmediatamente se produjo entre ellos un reconocimiento>> mutuo. Tras un breve noviazgo contrajeron matrimonio, pero su felicidad pronto se vio truncada cuando a Treya se le diagnosticó un cáncer. Su luna de miel discurrió en un hospital, iniciándose así el atribulado periplo de cinco años que la pareja viviría hasta la muerte de tan excepcional mujer.

En *Gracia y Coraje* el vibrante diario de Treya se va entrelazando con las profundas reflexiones de Ken, dando lugar a un relato vivamente humano que transmite el impacto que esta experiencia supuso en la vida de la pareja y que les llevó al cuestionamiento de sus convicciones espirituales ante la realidad de la enfermedad y la muerte.

Es esta una obra inapreciable de espiritualidad <<real>>, que pone en tela de juicio la viisión de la <<Nueva Era>>, que presenta los aspectos esenciales de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo entero, y que invita a la sanación, a la totalidad y a la armonía, a la aceptación del sufrimiento y a la entrega final

KEN WILBER

Es uno de los principales investigadores teóricos de la psicología transpersonal. Está considerado una autoridad mundial en el estudio de la conciencia, habiendo realizado una inapreciable síntesis de las disciplinas de la moderna psicología, las corrientes filosóficas y las grandes tradiciones espirituales del mundo entero (<<la filosofía perenne>>).

Entre sus obras cabe destacar: *El espectro de la conciencia*, *La conciencia sin fronteras*, *Los tres ojos del conocimiento*, *Un Dios sociable*, *Psicología integral* y *El Proyecto Atman*.

Esta es una obra sobre la “filosofía perenne” y la psicología transpersonal, escrita por una mujer excepcional y por su esposo, uno de los más lúcidos pensadores de nuestro tiempo, pero no es solo eso.

Es un libro para apoyar y alentar a quienes padecen una enfermedad terminal y a sus acompañantes, pero es mucho más aún.

Es una conmovedora historia de amor y una viva fuente de inspiración para quienes se encuentran recorriendo un camino espiritual o se hallan en busca de sí mismos; un testimonio de cómo la transcendencia se hace real y encarna día a día en unas personas de este mundo, de este tiempo, llenando de sentido sus vidas; y una llamada a la esperanza ante el desafío de la vida y de la muerte.

Una profunda e impactante visión de la vida, el amor, la muerte y la resurrección.

Dr. M. Scott Peck,

Autor de *La nueva psicología del amor*

El relato de una auténtica experiencia de amor sagrado

Joan Borysenko, Dra. En Filosofía y escritora

He aquí la tarea para la que Treya nació, a la cual consagró su vida y que compartió con tantos; su sanación interior.

Stephen Levine, autor de *¿Quién muere?*