

La cercanía del tiempo

Ruth Fernández Martínez

Jordi Albaigès Pérez



ASTE BCN

Voluntariado Universitario

Presentación

La cercanía del tiempo

Ruth Fernández Martínez y Jordi Albaigès Pérez



AS TE BCN

ASOCIACIÓN SOLIDARIA
CON LA TERCERA EDAD

Voluntariado Universitario

Créditos

Autores

Ruth Fernández Martínez y Jordi Albaigès Pérez.

Prólogo

Carlos Ruiz, Doctor en Periodismo y Profesor titular de Ética de la Comunicación de la Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals Blanquerna, Universitat Ramon Llull.

Diseño de cubierta e interior, maquetación y edición

CREA www.creacioneseditoriales.com

Imprime

Estudi Gràfic El Prat.

Fotografía

Xavi Serarols Sanchez.

Con la colaboración de:

Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals Blanquerna, Universitat Ramon Llull.
Residència Refugi d'Obreres Fundació Privada.



Facultat
de Comunicació
i Relacions Internacionals



Obra Social "la Caixa"

Índice

Prólogo **5**

Introducción **9**

La Felicidad **13**

El Amor **37**

La Muerte **47**

Agradecimientos **63**



Nuestro espejo

No es fácil hablar con sentido de la muerte. No conozco a nadie que haya regresado de *allí* para explicarlo. Por eso recurrimos al arte para hablar de ella y solicitar en préstamo sus palabras. Pero fuera de él, todo son lugares comunes, tópicos seguramente bienintencionados, que constatan precisamente que tenemos poco que decir sobre el final que a todos nos aguarda. O quizás ocurre que somos torpes porque casi no hablamos de la muerte, que pasamos de puntillas, que la obviamos, como el niño que cree que las dudas desaparecen con solo taparse los ojos con ambas manos.

Hasta *Google*, el oráculo de la humanidad digitalizada, es más parco en palabras cuando trata de la muerte (390 millones de registros) que de la vida (3050 millones). A lo mejor, por una vez, tiene razón este arúspice del *big data* que examina constantemente nuestras entrañas. Quizás la mejor manera de hablar de nuestra muerte sea hablar de nuestra vida. Es decir, si ha valido la pena, si le hemos encontrado sentido y no hemos muerto en vida. Y poder exclamar entonces, como hizo Kant a punto de cruzar la frontera: «es suficiente». Porque es posible que nos sobresalte más la muerte cuando hemos desperdiciado nuestra vida o cuando hemos transitado sin encontrar felicidad, ni amor, ni las *pequeñas alegrías* de las que nos habla Marc Augé.

Pero volvamos a los tópicos para recordar aquel que dice que todos llevamos a un niño en nuestro interior, que nos acompaña siempre a pesar de los años y de los días. Sin embargo, quizás convendría reivindicar otro no carente de sentido: que, desde que nacemos, todos tenemos a un digno anciano en nuestro interior, que nos espera como un espejo para decirle al *yo* quién es el *yo*.

Prólogo

Este libro que el lector tiene entre sus manos es una extraña coincidencia, un encuentro inusual entre el *niño* que llevamos dentro y el anciano que nos espera. Porque Ruth y Jordi¹ se han mirado en el espejo de Encarna, de Rosa, de Mercè. Y no han cerrado los ojos. Han escuchado atentamente, han entrelazado sus manos y han respirado con ellas la cercanía del tiempo. Tictac.

Carlos Ruiz

Doctor en Periodismo

Profesor titular

Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals Blanquerna

Universitat Ramon Llull

1. Estudiantes de cuarto curso del grado de Periodismo de la Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals Blanquerna, de la Universitat Ramon Llull.

*A Encarna, Rosa y Mercè por abrimos su mágico universo,
por inspirarnos y por creer en nosotros.*

A las personas que luchan cada día para dejar el mundo
un poco mejor de como se lo encontraron, por ser héroes.

A todos los que amáis la diferencia.



La vida son puertas que abrimos, pero también las que cerramos. Son esas puertas que vamos abriendo para avanzar, para ser lo que queremos ser —aunque a menudo somos lo que podemos—. Pero también son esas que cerramos y las que no abrimos. Las que dejamos entreabiertas. Pero es que vivir es eso: estar abriendo y cerrando puertas, que paradójica e inevitablemente llevan a más y más puertas. Al final, la vida se resume en esas milésimas de segundo que nos tomamos antes de girar o no los pomos que nos han visto dudar, acercarnos y decidirnos.

La primera puerta que uno abre es la vida. De ahí en adelante, tan solo habrá dos puertas que se repetirán cada día o muchas veces en el mismo día: la puerta de la libertad, la que es fruto de nuestras decisiones, y la puerta del destino, que nos viene dada por una fuerza, por una energía o por un Dios que no conocemos —y al que algunos como Nietzsche han matado. Es un juego que no depende solo de uno.

Pero en este juego, al que llamamos vida, hay una mitad que desconocemos. Abrimos una puerta que elegimos solos, que es fruto de las que hemos abierto anteriormente, y se nos vienen encima un sinfín de consecuencias, pero la otra mitad no la controlamos en absoluto. Hay tanto que se nos escapa... y es como si esa puerta, de vez en cuando, se abriera violentamente con el viento como si tuviera un sensor que percibiera indecisiones y, pasados unos instantes, se abriera de par en par haciéndonos ver que, si no eliges para aquello a lo que estás destinado, la vida elige por ti.

La vida son puertas, pero no de las giratorias, sino de esas que nos hacen ser lo que somos, de las que te construyen y te deconstruyen, de las que te hacen responsable de lo que haces. Porque, al final, quien gira el pomo eres tú. Y la vida no es más que eso: la decisión constante de tomar decisiones.

Y nosotros abrimos esta puerta. Y os abrimos esta pequeña entrada hacia nuestro diminuto gran universo. Ilógico. Caótico. Cambiante. Desordenado. Pero, al fin y al cabo, nuestro. Un universo que aún estamos construyendo —aunque nunca dejaremos de hacerlo— y al que, pese a ser dueños, no entendemos. Uno joven, inexperto e indomable —¿puede ser de otro modo?— que tiene tanto que aprender que aún no es consciente del camino que lleva ni del que le espera. Un universo opuesto a Sócrates, que era el más sabio por ser consciente de su ignorancia, pues todavía desconoce la inmensidad que lo caracteriza.

Este libro es un pequeño hueco por donde os permitimos colaros a nuestro mundo interior. Y, como todos los mundos, tiene sus protagonistas, su trama, sus dudas y sus errores —al igual que todo lo que deriva del ser humano—. Pero también es un libro que pretende luchar contra la distancia generacional, que quiere acercar universos que *a priori* se encuentran a años luz entre ellos. Pretende ser un sitio donde el diálogo difumine las barreras y las fronteras cognitivas y mentales que nos creamos para separarnos aún más, que permita establecer en la distancia puntos en común que demuestren que hay algo universal, algo que nos une más allá de nuestra concreta condición humana, algo que todos compartimos.

Como no podía ser de otro modo, las protagonistas de estas conversaciones, que ahora intentamos plasmar en unas pocas hojas en blanco, son multitud y son únicas. Ellas, el motivo detrás de estas palabras que intentan fracasadamente encajar, son Encarna, Rosa y Mercè: tres mujeres con vida y experiencia a sus espaldas. Juntas suman la friolera de doscientos cincuenta años. Y luego estamos nosotros: Ruth y Jordi. Dos jóvenes que saben más lo que no son que lo que son y que, aunque escuchan, creen —en vano— que casi un cuarto de siglo les sirve para conocer el mundo, y así necesitan crearlo. Y aquí

empieza todo. Cuando unes realidades distintas. Ellas y nosotros. Nosotros y ellas. Y bendita la casualidad de cruzarnos, de sentarnos a hablar, de ver más allá de unas manos que bailan lentamente y de unos ojos que rebosan vida; de ver más allá de lo que nos separa y de centrarnos en lo que nos une. De ver cómo la que habla más que escucha, a veces, le cede el turno de palabra a la que escucha más que habla. De recordar a los que se fueron para explicar un mundo pasado a dos jóvenes que justo acaban de preguntarse cómo funciona el mundo futuro. De ver cómo, desde el respeto y la confianza, se crean relaciones duraderas que permiten a unos desconocidos sin nada —y a la vez con mucho— en común hablar sobre la vida y cruzar algo más que unas simples palabras. Y es que cuando hablas y muestras tu universo, estás compartiendo lo más preciado que uno tiene: tus pensamientos, tus creencias y tus valores, aquello que te hace ser lo que eres.

Y de aquí viene el título «La cercanía del tiempo», de la incesante búsqueda de encontrar aquello que nos une, pese a la edad, pese al género, pese a nuestra historia y nuestras cicatrices. Pero también de aquello que nos diferencia, de lo que nos hace únicos, pues la diversidad enriquece —siempre que entendamos que la diversidad somos todos— y también nos acerca. De la idea de que, pese a las diferencias y pese a las generaciones, hay algo que nos mantiene unidos, cerca, que permanece en el tiempo y que es enemigo de toda finitud: llamémosle amor, llamémosle felicidad, llamémosle ¿muerte?



La Felicidad

/s.f./:

Del lat. *felicĭtas, -ātis*.

1. f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.
2. f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz.
3. f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos.

Todos vivimos. Y todos vivimos como podemos, y otros pocos como quieren. Todos pasamos por diferentes momentos y vivencias durante nuestro camino. Pero seamos de la cultura, religión, familia o país que seamos, todos queremos dirigir nuestros pasos hacia un objetivo común: conseguir la felicidad.

Pero ¿qué es la felicidad? ¿Cómo la podemos conseguir? ¿Cómo la podemos encontrar o de qué depende? Estas son algunas de las preguntas que nos hacemos desde que somos pequeños, desde que antes de ser conscientes de la finitud de la vida nuestros padres nos preguntaron si éramos felices.

De hecho, la felicidad es un proceso mucho más complejo de lo que aparentemente se pueda creer desde un punto de vista intuitivo o desde el atisbo de lo que le pasó a aquel amigo que dice ser feliz. La felicidad

no depende de lo material. Y tampoco depende del dinero, como siempre se ha transmitido desde nuestros ancestros. Pero es curioso reflexionar que la sabiduría siempre ha definido el concepto felicidad en el sentido de 'lo que no es'. La felicidad no es dinero, la felicidad no es el éxito, la felicidad no es esto, ni lo otro, ni aquello. La felicidad no da todo lo que puedas llegar a tener, ni todo lo que puedas llegar a conseguir. Por tanto, es evidente que la felicidad no debe depender de lo que tienes ni de lo que puedas llegar a tener.

Entonces, desde un punto de reflexión positivo, la pregunta es: ¿qué sí es la felicidad?

La Real Academia de la Lengua Española la define como un 'estado de grata satisfacción espiritual y física' y 'ausencia de inconvenientes o tropiezos'. La última acepción la define con una locución de negación de «lo que no es», como 'ausencia de'. La primera, por el contrario, le confiere a la felicidad la categoría de estado. Definir es difícil y definir la felicidad, aún más. ¿Es la felicidad un «estado», como bien dice la RAE, o alguien la puede también concebir como una emoción y, por lo tanto, un algo momentáneo? Y, es más, la primera acepción sería negada por aquellas personas que la entienden como una búsqueda y que, por lo tanto, aunque estés triste por una emoción momentánea, puedes tener una voluntad de felicidad y de ser feliz, e incluso, ser feliz.

Es muy complicado navegar, definir y entender los conceptos a los que cada persona les atribuye una sensación o emoción. Y este es el mayor ejemplo. Cada cual la entiende como quiere, puede, o, sobre todo, como necesita. Es pues la felicidad un salvavidas que nos ayuda a ir hacia donde más nos conviene.

Eduard Punset decía que «la felicidad se encuentra en la antesala de la felicidad». Son esos pequeños detalles del día a día que no valoramos

ya que pensamos que aún queda demasiado para llegar a la meta. Entendiéndolo así, la felicidad podría definirse como la voluntad de ser o hacer lo que se quiera ser o hacer y buscar los medios para conseguirlo.

Pero es que la felicidad trae con ella un sinfín de emociones, pues las necesita para vivir. Nadie concibe la felicidad como un elemento independiente, como algo que nos viene dado, sino más bien como una consecuencia de lo que somos, de lo que hacemos y de lo que deseamos —paradójicamente, los deseos pueden frustrar la felicidad de manera constante—. Pero es que la felicidad es tan increíble que da igual si es tuya o no, porque sientes la de tus seres queridos como tuya —o así debería ser—. Es incluso contagiosa. Por lo que ¿es algo individual o colectivo?

La felicidad también es «lo que pueda llegar a ser», dependiendo de la etapa de la vida o las vivencias que hayas acumulado en el momento de hacerte la pregunta. Dependiendo del papel que hagas en la vida, si el de padre o el de hijo, la felicidad será una cosa u otra y, sobre todo, representará una cosa u otra. Los objetivos, vivencias y experiencias serán distintos, pues cada vez que nos los preguntamos junto con nuestra circunstancia, la respuesta es diferente.

—Cuando los jóvenes pensáis en la felicidad, la proyectáis hacia el futuro, hacia aquello que queréis hacer u os hace ilusión. En cambio, nosotras lo proyectamos hacia el pasado y pensamos en todo lo que hemos pasado y cómo lo hemos solucionado, si mejor o peor, y el cómputo global es lo que nos hace estar más o menos satisfechas y, por consiguiente, más o menos felices —dice Encarna, la más joven de ellas, con 69 años.

Nos lo cuenta con la mirada fija, perdida en un punto impreciso de la mesa o de sus mismas manos, quietas, seguras y siempre a la vista, separadas, como si estuviera firmando o adjudicando que lo que dice

es verdad y es tal y como lo siente. Como si estuviera recordando en esos mismos momentos aquello que le ha hecho ser feliz y lo que no para poder darnos la definición más precisa posible. Es una mujer transparente y su pausa y autoreconocimiento al hablar nos lo confirma.

—Pero no lo entiendo, ¿y el mañana? Asusta y da miedo, es cierto, pero a la vez es la esperanza de conseguir aquello que tanto ansiamos, de conseguir todo lo que siempre hemos deseado —replica Ruth.

Ella es Ruth. Joven, nerviosa, apasionada en cada palabra o explicación, que habla con los gestos cuando no entiende algo, pero que busca por todos los medios —preguntas y onomatopeyas— entenderlo y encontrar respuestas. Su vitalidad típica de la juventud no le permite comprender el razonamiento de los más mayores, pero aun así, abstrayéndose de su condición, no duda en que eso sea tal y como se lo cuentan.

—Cuando llegas a cierta edad, eres feliz viendo todo lo que has conseguido para llegar hasta aquí; son esos momentos los que te mantienen. Cuando ves dónde estás es cuando aprecias todo lo que hiciste y eres feliz, porque te das cuenta de que todo ese dolor y todos los problemas valieron la pena. Y que pase lo que pase mañana da igual, porque ya has hecho lo que debías —añade Rosa, a sus noventa años.

Una mujer sabia; visible en ella la huella de la vida. Se le nota en cada mirada, explicación o respuesta que da. En su forma de pensar bien, pero casi no lo deja entrever. Pura, categórica y concisa. Se nota en cómo te mira. En cómo te corta según el razonamiento que des y te devuelve la pregunta para que asumas tu responsabilidad: sobre la vida, la manera para ser feliz y sobre cómo no se debe actuar, ya sea hacia uno mismo o hacia los demás. De manos temblorosas al hablar,

las suspende en el aire y danza con ellas con movimientos precisos, como si estuvieran ante un espejo. Huellas de una vida dura, más dura por inesperada. Pero sí, feliz.

Así pues, la felicidad se podría considerar desde perspectivas distintas según la etapa de la vida en la que se esté y, por consiguiente, habría un salto generacional cuando se habla de concepto de felicidad, no del hecho en sí mismo, sino de lo que se entiende por este.

Es interesante el concepto que se extrae de la sabiduría; más aún, en este caso, de la voz de la experiencia. Los jóvenes atribuyen la felicidad a algo futuro y las generaciones mayores la achacan al valor de lo pasado. Más allá de la definición, surge una nueva constatación y una nueva duda —como no puede ser de otro modo siempre que se entra a «filosofar», como dice Encarna entre carcajadas—. La felicidad puede depender del pasado o del futuro. Pero entonces, ¿no depende del ahora? Unos buscan respuestas por adelantado y los otros ya no las buscan, porque fueron escritas ya hace tiempo. Así pues, se puede perfilar que la felicidad es la búsqueda de «algo», sea en el pasado o en el futuro —aunque deberíamos buscarlo en el presente—. Y este «algo», ¿qué es?

—Pues este «algo» es lo que quieras tú que sea —dice Encarna. Y sigue—: Debemos entender que la felicidad va muy ligada al sentido de la vida. La forma más precisa de definir la felicidad, pues, puede ser la búsqueda consciente de lo que tú vas queriendo que sea tu sentido de vida.

—Pero... ¿se puede ser infeliz? —dice Jordi con voz tímida. Siento que vivimos con la obligación de ser felices por el simple hecho de ser jóvenes... Es como una presión social que no hace más que gritarte que, si no eres feliz ahora, ¿cuándo lo serás?

—Es agotador ver que todo el mundo espera que seas la persona más feliz del mundo porque tienes veinte años... Tenemos derecho a ser infelices, a caer y a no querer levantarnos... Y a que alguien nos levante... —añade Ruth.

—No tenéis por qué... Pero aún sois demasiado jóvenes para condenaros a una felicidad o infelicidad infinita, pero tenéis que entender que vuestra vida no es solo vuestra, también pertenece a aquellos que os viven. Os falta perspectiva, pero la tendréis. Pero está claro, puedes llegar al final de la vida, mirar atrás para ver todo lo que has hecho, todo lo que has dejado a tu espalda y sentirte vacío. Esto debe ser muy duro —dice Rosa mientras hace bailar sus manos.

Cuando se habla con Rosa se tiene la sensación de estar conversando con la persona más fuerte del mundo y todo lo que dice te retumba en la cabeza, solo por el simple hecho de haberlo dicho ella. Esta mujer, que defiende que la felicidad no es particular, cree que en algunas ocasiones es incluso un deber. Es curioso que el deber que ella siente sea consecuencia del hecho que más le robó la felicidad: «Cuando Dios se llevó a Joan, mi marido, con tan solo 27 años y cuatro primaveras compartidas, entendí que era tan bueno que lo quería para él. Daba felicidad a mí y a toda su gente. A mí me la enseñó. Y por respeto a él, debía y debo ser feliz».

Y así fue. Cincuenta y tres años después, Rosa sigue siendo feliz porque disfruta del amor más real y más puro que nunca pudo imaginar. ¿Esto quiere decir que un amor casi perfecto solo puede serlo cuando uno de los dos nos abandona? ¿El amor real, el de verdad, solo se materializa en uno mismo cuando el otro no está? A lo mejor, la felicidad de Rosa consiste en que ella vive anclada en su historia de amor con Juan. ¿Se puede amar un recuerdo?

Es bien cierto que, al mirarla, a Rosa, parece que aún viva del recuerdo. Pero aún podría ser más cierto que vive cuidándose como él la hubiera cuidado.

—De hecho, cuando en determinadas situaciones no sé qué hacer, siempre pienso qué hubiera hecho él. Y así lo hago.

Cuando habla de Juan se le humedecen los ojos. Ella aguanta, cuenta y puede llorar, y se mordisquea los labios y alza la mirada para encontrarlo, y entona sin que lo podamos oír su «pobrecito mío», que va intercalando en las explicaciones.

Aquella tarde, después de hablar con Encarna, Rosa y Mercè, Ruth y Jordi entendieron, desde su juventud eterna, que solo las personas que enfilan el final de la vida tienen el sentido real del tiempo, porque están a punto de tocarlo con las manos. Y es entonces cuando el tiempo es real.

—Yo tenía claro que no quería que mi felicidad dependiera de nadie, no por mi bien, sino porque no quería hacer sentir a nadie responsable de mí. No quería tener que rendir cuentas. Me fui de casa aún joven, pese a mi enfermedad y mis limitaciones, justamente por eso —dice Encarna. Entonces la voz empieza a salir temblorosa—. Recuerdo que les dije a mis padres: «¿Y ahora qué? ¿Casarme, pareja e hijos? Eso está bien, eso es la vida carnal, emocional y materialista, pero por encima de todo esto, que no tengo por qué hacerlo, necesito respuestas. Quiero y necesito comprender la vida —añade Encarna.

Este es un hecho más que nos puede confirmar que la felicidad no depende de los hechos en sí, no depende de lo que hagas en la vida, sino que depende de lo que quieres hacer y de cómo lo logras; por encima de los hechos físicos y reales como tener una pareja, familia e hijos. Estos, además, pueden ayudarte a darle el sentido que necesitas en

y a tu vida. Depende, en gran parte, de tener la capacidad de abrir las puertas que deseas sin que nadie las decida por ti. «Ser dueño de tu vida y de tu destino también evoca felicidad», afirma Encarna. Es por eso por lo que la felicidad depende, a grandes trazos, de la manera en que llegamos hasta ella... ¿Podríamos decir entonces que la felicidad es como un destino consciente, trabajado, es decir, hacer el camino que queremos y anhelamos?

—Por encima de los hechos físicos y reales como tener una pareja, familia e hijos, que pueden ayudarte a darle el sentido que necesita tu vida, la felicidad es esa sensación de estar donde quieres estar —concluye Encarna.

—Pero... ¿a eso se reduce todo? ¿A estar donde debemos o queremos? ¿Y cómo sabemos cuál es nuestro lugar en un mundo cambiante e inestable? —pregunta Jordi esperando una respuesta que sabe que no le va a convencer.

Pero sí que es verdad que, generacionalmente, cuando se habla sobre la felicidad con los padres, abuelos o amigos, siempre escuchamos que han pasado buenos momentos y dicen: «en ese momento fui muy feliz». ¿Pero realmente se puede ser feliz por un momento o debido a un momento en concreto? ¿O puede que sean un conjunto de emociones más duraderas las que nos hacen pensar que podemos estar siendo felices?

El antropólogo Marc Augé, en el libro *Las Pequeñas Alegrías*, dice que la felicidad, así, en abstracto, es una quimera. Y la sustituye por las pequeñas alegrías del día a día: aquellos momentos de felicidad. Tangibles. Reales. Quizás nos pasamos la vida persiguiendo la sombra de la felicidad y no vemos esas pequeñas alegrías que suceden a nuestro alrededor.

De todas formas, y de manera coloquial, la gente dice ser feliz cuando hace o recuerda un momento con cierta satisfacción. Así que, mundanamente, la gente dice ser feliz cuando hace algo con lo que está a gusto o le transmite buenas sensaciones. Muchos, por ejemplo, recuerdan el momento de la boda o el nacimiento de los hijos como unos de los instantes más felices de la vida. Rosa explica: «Yo recuerdo que por las tardes iba a bailar o a hacer lo que quería, pero a partir del atardecer, ya estaba en casa “atada” por mis padres. Ni con novio ni sin él; por las noches siempre en casa. Y cuando me casé, esa primera noche que pasamos en Zaragoza no me la creía, esa libertad no la controlaba, y le dije a mi marido: “¿quieres decir que lo estamos haciendo bien esto?” No me lo creía. Fui muy feliz. Sin ataduras y con la persona que quería.»

Sin embargo, Encarna no comparte el concepto de felicidad entendido como momentos concretos. Ella introduce una perspectiva diferente. Primero, la felicidad es entregarse y ayudar a los demás, y, en segundo lugar, la felicidad es trascendencia. Dice que aprecia interiormente que formamos parte de alguna cosa mucho más grande, de otra realidad, pero que es complicada de comprender en este mundo en el que todo son nervios y ataduras de horarios. Recuerda una de esas sensaciones con mucha ilusión y ternura: «He tenido épocas relativamente largas de felicidad que se han compuesto de momentos intermitentes muy felices, donde he podido ayudar. Mi madre se murió después de una enfermedad muy larga, y yo era feliz en los momentos en los que le podía ayudar a sentirse útil, a que se sintiera mejor.»

Hay gente con muchos tipos de percepciones de la vida y de los sentidos que esta misma puede tener. Así pues, Encarna explica que se ha sentido feliz ahora. O más bien dicho, que se ha dado cuenta de que es feliz ahora en retrospectiva, por haber ayudado, en este caso, a su madre en el pasado, por ejemplo. También ha sabido ser feliz desde

otra perspectiva: se refiere a aquellos momentos durante los cuales ha podido disfrutar del silencio y ponerse en contacto con esa otra realidad que es lo trascendente...

Y aquí vale la pena detenernos por unos momentos e intentar materializar todo aquello que muchas veces todos sentimos, pero que, por ser tema tabú o bien porque nos da vergüenza asumirlo y explicarlo, lo dejamos como si fuera una realidad inventada o «loca», cuando incluso puede ser más real que la misma «realidad». Es aquella realidad que nos puede llevar a la felicidad en la que no intervienen los sentidos con los que estamos acostumbrados a sentir la vida tridimensional en el abanico del espacio tiempo. Aquí es donde entra la «energía», un concepto tan amado, respetado y valorado por Encarna.

—La verdadera felicidad la recibes cuando das. Cuando das amor, seguridad, cuando cuidas a las personas y de las personas... Tu felicidad nace de una voluntad de tu interior respecto a una situación o persona —nos explica la más joven de las tres—. Rememorando: es lo que sentía y el recuerdo que tengo de cuando cuidaba a mi madre.

Realmente no es que seas feliz porque das y te quedas con menos, al contrario. Eres feliz porque cuando das y ayudas, algo dentro de ti se hace más grande y más fuerte. Entrás en un mundo ilimitado de sensaciones, opciones y posibilidades en el cual el único que puede decidir cuánto feliz quieres ser eres tú mismo.

Puede que la felicidad sea el suprasentido o supraconsciencia que da valor a nuestros minisentidos para que podamos acceder a ella. Pero esta carece, por definición y lógica, de ser percibida por los mismos. Pero es cierto que, sin los sentidos, es difícil poder abrir la puerta para llegar a ella.

Encarna utilizaba sus sentidos del mundo terrenal, como el tacto o la vista, para ayudar, complacer y hacer sentir mejor a su madre. Pero como ha dicho, y según la manera que ella misma entiende la felicidad, este no es el objetivo que busca nuestra consciencia. Gracias a la mirada de complacencia que podía dar a su madre, o a la caricia de amor con la que la obsequiaba, un verdadero sentido de amor y de felicidad se apoderaba de ella, de su cuerpo. No era ni amor propio ni tan siquiera el amor que pudiera tener hacia su madre. Era la mismísima definición de amor sin porqués que caía en su cuerpo. Encarna dice: «He aquí el sentido o el objetivo, dando amor a mi madre y dándole lo que necesitaba para que ella fuera feliz, alguna fuerza no terrenal se apoderó de mí para enseñarme que la felicidad tiene un sentido por sí misma, no de recompensa hacia mí (que también), sino de fuerza para seguir sintiéndola para darla. O seguir dándola para sentirla. Es lo mismo».

De estas magníficas palabras se saca un valor fundamental. La felicidad no es por definición un sentimiento egoísta que uno lo puede disfrutar, o no se debería interpretar así. Pero sí es un mandamiento para que puedas seguir con las fuerzas y la voluntad de seguir creyendo que hemos venido para hacer felices y más fuertes si cabe a los demás. No una fuerza basada en el egoísmo, sino una fuerza basada en el ayudar. Si todos lo practicáramos, no habría nadie en el mundo que escogiera quedarse con el egoísmo. Por una simple razón: la felicidad es un fundamento, es una verdad absoluta sobre la cual se construyen las sociedades, mientras que el ego es una reacción menor, es una reacción terrenal. El ego, pues, es una de las consecuencias de la felicidad mal aplicada.

Encarna ha citado sin saberlo a Emmanuel Lévinas, escritor y filósofo lituano que alzó su voz indignada tras el abismo de la Segunda Guerra Mundial. Quien consagró su vida y obra a la reconstrucción

del pensamiento ético después del holocausto, dice que lo que define al ser es el desinterés. El yo es el resultado de que alguien nos ha cuidado desinteresadamente.

Pero es lógico también que exista el ego. Es una defensa que tiene el cuerpo al entender que el otro no está haciendo justamente aquello que necesitas para crecer, y que además también lo está haciendo por su propio interés. Pero es que incluso podemos ir más allá para justificar que la felicidad es una verdad en sí misma, más allá de la buena o mala aplicación que se le dé en nuestras sociedades. ¿No es cierto entonces que en la naturaleza todo tiende a la armonía y a la cooperación por algún motivo intrínseco? ¿No es cierto también que fuera de nosotros, los humanos, no existe el ego entre las relaciones que se establecen en la naturaleza? Deberíamos empezar a ser un poco más animales, para ser un poco más humanos. O dicho más finamente, deberíamos empezar a escuchar la vida sin limitaciones, para ser cada día un poco mejores.

La felicidad es tan buena por sí sola que nadie la rehúye. Todos la buscamos, pero como hemos visto, parece ser que no la acabamos de buscar muy bien. Lo que no quiere decir que no exista o que sea muy difícil, sino que no la acabamos de buscar bien. Pues es una facultad tan buena que incluso no siendo tuya, la sientes como tuya. Esto es lo que nos explicaba Mercè, que era muy escéptica a tantas reacciones: «Yo soy feliz cuando mis nietos vienen a verme a la residencia y veo que son felices con la vida que llevan y que están a gusto con lo que hacen». Y siempre nos repetía con retintín: «Si quieres ser feliz, ¡no analices chico, no analices!» Se ve que era una frase que siempre había escuchado de su familia.

Mercè es una mujer muy bondadosa, pero muy resolutiva. Que ve que sus nietos están felices, pues ella piensa: «Mira, algo habré hecho

bien, incluso sin darme cuenta». No analiza, va a lo práctico. Muchas veces su rostro refleja la respuesta, aunque decide no decir nada, sufrir lo recordado que le evocan nuestras preguntas e ir a lo práctico en cada momento. Para no sufrir, no habla. Y si habla, es para quitarle importancia a las cosas.

Y de la conversación surge una nueva perspectiva: la felicidad se contagia, se transmite. Si empiezas el día regalando sonrisas, puede que no sirva para nada. Pero es bien cierto que pequeñas cosas que no nos cuestan esfuerzo alguno, pueden arreglar el día a la persona que tenemos enfrente. Y la persona que lo recibe de nosotros puede encontrar la fuerza en nosotros para regalárselo a otra persona. ¿Recordáis este mini monólogo que Barney le dice a Marshall en la serie *¿Cómo conocí a vuestra madre?*

«El jefe del jefe de Arthur le grita al jefe de Arthur. El jefe de Arthur le grita a Arthur. Arthur te grita a ti. Tú te vas a tu casa y le gritas a Lily. Lily le grita a uno de los niños en la guardería donde trabaja. Después ese niño sale y le grita a su padre: el jefe del jefe de Arthur. Y todo vuelve a empezar de nuevo, completando así el círculo de gritos.»

Pues vendría a ser lo mismo, pero aplicado a la felicidad. Y esto es una cadena preciosa, que une voluntad, fuerza y felicidad. No somos del todo conscientes de cómo se pueden desencadenar las pequeñas cosas y los efectos beneficiosos que puede tener en los demás. Si bien es cierto que el grito que das te vuelve, con una sonrisa, el efecto es doble por los dos bandos. Te vuelve la sonrisa, cosa que es de agradecer y, además, creas una red de sonrisas que tiene más fuerza y es bastante más exponencial que los gritos.

Así pues, recuperando la Encarna de hace un ratito, la felicidad, en tanto que empatía, debe ser un trasvase de energía. Un trasvase de energía de nosotros mismos hacia los otros y de nosotros hacia nosotros.

—De vez en cuando necesito ir a un lugar distinto y encontrarme de nuevo conmigo misma. Aceptarme como soy, saber en qué punto de la vida estoy o quiero estar y cuál es mi propósito de vida a partir de ahora. Cuanto más seguido lo puedo llegar a hacer, más se sincroniza mi mente con mi corazón, y más feliz puedo ser en el día a día y, por consiguiente, más feliz puedo intentar hacer a los demás. Porque ya sé quién soy y, sobre todo, quién quiero ser —responde Encarna con mucha profundidad y claridad en su tono.

—Pero eso es difícil, Encarna —le comenta Ruth.

—Lo sé, no es fácil que uno tenga la fuerza para aceptarse a sí mismo hasta la última consecuencia. Y tiene que ser hasta la última. Porque, si no, nos estaríamos engañando de base, pues no construiríamos una fuerza interior suficiente ni real para ir en búsqueda de nuestro sentido de vida.

—Ahora has dicho «sentido de vida». ¿Está relacionado con la felicidad?

—¡Por supuesto! Solo puedes ser feliz si sabes y actúas de acuerdo con lo que sientes que es tu propósito de vida.

—Pero sentido de vida y felicidad no son sinónimos.

—No, y aquí está lo importante. Primero tienes que saber quién eres y qué quieres hacer; entonces encontrarás tu propósito de vida. Y, después, si lo trabajas bien, solo a través de obrar bien con tu sentido de vida encontrarás TU felicidad.

—«Tu felicidad», dices, como algo muy personal. ¿No existe la felicidad en sí?

—Está claro que no, porque cada cual tiene su propósito de vida. Para cada uno de nosotros la felicidad será algo distinto, pero el proceso

para llegar a ella sí que es el mismo para todos. Como hemos dicho: aceptarnos, darnos sentido, trabajar duro para conseguir el objetivo... Y, en su búsqueda, de repente notaremos que somos felices.

Esta conversación es de lo más interesante. Igual que antes decíamos que la felicidad era «dar», ahora también podemos sumar y decir que la felicidad solo nos vendrá por nosotros mismos y desde nosotros mismos. Nadie ni nada nos puede dar la felicidad. Y, si tenemos suerte y tenemos buenos amigos y una buena pareja de vida, ellos, como mucho, nos pueden enseñar el camino que nosotros mismos tenemos que recorrer. Pero nunca podrán ni deberán recorrerlo por nosotros. Y he aquí el trasvase de energía del que hablábamos hace un momento. Cuando uno mismo se sabe hacer feliz, solo entonces podrá poner la semilla para que quienes lo rodeen puedan empezar a hacer su propio camino hacia la felicidad. Hacia su felicidad. Hay quien dice que es este mismo camino el que nos lleva a la verdad y al despertar de la conciencia.

Y en este punto es donde radica la grandeza y también el gran problema de la felicidad. Pues la felicidad es, para cada cual, una cosa distinta. Ergo es algo muy personal. No ocurre así, o al menos con la misma intensidad, cuando nos referimos al amor o a la muerte. A pesar de ser conceptos muy personales al sentirlos y vivirlos, se rigen por muchos más parámetros terrenales y físicos que no la felicidad, que es mucho más mística. Es por eso por lo que, a lo mejor, es tan difícil que dos almas se encuentren, porque es muy difícil que dos personas quieran hacer la misma vida y, además, deseen conseguirla y sentirla con los mismos ritmos y porqués.

Pero si nos atrevemos a despertar, seguramente, como explicábamos antes, nos daremos cuenta de que, para ser feliz con alguien, sentir amor e incluso poder compartir una vida entera no hace falta tenerlo que hacer todo igual. Solo debe bastar con saber que el objetivo es

común y confiar que el camino que cada uno hace no es motivo de reproche, siempre que cada cual lo haga desde la más sincera felicidad y respeto hacia uno mismo y hacia los otros. Y sin engañarse.

Y es que la verdadera esencia de la felicidad es la confianza. Ya no la confianza en el otro, que también, sino la confianza en uno mismo, en tu camino, para que el otro pueda confiar. ¿Recuerdas la cadena de gritos? Pues gritemos hacia la libertad.

Y precisamente la libertad no es exactamente ser libre o hacer lo que quieras con quien quieras, sino entender que te puedes sentir libre a través de la confianza, primero en ti, y después en los otros.

Retomemos a Rosa, exactamente en un punto muy crucial de su vida, cuando experimentó estos mismos sentimientos. Hablemos del momento trágico que sufrió muy joven cuando se quedó viuda y perdió a su Juan, el gran amor de su vida. Rosa, con tan solo 27 años, se quedaba sin su ilusión, tener un hijo, y sin la persona que la hacía feliz y le enseñaba a vivir, su esposo Juan, con quien solo pudo estar 4 años de su, ahora, larga vida. Y aún lo recuerda, lo tiene en el fondo de pantalla de su *smartphone*. Quedémonos con esta maldita palabra. Seguimos.

Ya pasaron años desde que la vida, el destino o lo que quiera que sea los separó. Pero algo muy vivo de su queridísimo Juan aún habita en ella con más fuerza que nunca:

—Yo aún siento que Juan vive en mí. No me preguntes cómo, pero siento que, aunque ya hace muchos años que ha partido a mejor vida al lado del Señor, aún lo tengo para mí y me ayuda en mi día a día.

—Me dice que no le pregunte cómo, pero me veo obligado. ¿Cómo puede Juan ayudarla aún?

—Me ayuda claramente a través de sensaciones. Lo conocí muy bien; la pena fue que lo pude tener conmigo muy poco. Pero la verdad

es que le conocí muy bien. Entonces, siempre que se me presenta una situación o un pensamiento en mi vida, siempre me pregunto cómo lo habría resuelto él y hago lo mismo y me quedo tranquila.

—Después de tantos años, ¿aún sientes amor o felicidad cuando lo recuerda?

—¡Por supuesto! Cada día y a cada momento. —Hace una pausa muy larga, se le humedecen los ojos, saca un pañuelo, se cubre el rostro con la mano como si fuera a llorar aún más, pero para de golpe y prosigue—. Juan fue una persona muy buena. Me enseñó a vivir y me enseñó a ser feliz. Y aún me enseña a ser mejor persona...

—¿Cómo? Si ya no está entre nosotros...

—Para mí sí que está. Gracias a él y al recuerdo que tengo de él yo soy quien soy. Y, aunque me falte, él me enseñó a ser feliz, y debo respetarle.

Nos quedamos callados un buen rato. Quizás el silencio sea imprescindible para poder abrazar un recuerdo. Quizás también se puede ser feliz recordando.

—Y una cosa tengo muy clara: como que él me enseñó a ser feliz, aunque no pueda estar con él físicamente, aunque lo lleve echando de menos más de 50 años, aunque sepa que no va a volver, por respeto a lo que sentía e hizo por mí mientras pudo, no puedo hacer otra cosa que pensar en él y ser FELIZ...

Aquel día de conversaciones para nosotros terminó aquí. Al menos en nuestros recuerdos. Y si no terminó aquí, lo demás no estuvo a la altura y debería haber terminado aquí. Gracias Rosa, fue un momento inolvidable.

Jordi volvió a casa y no pudo reprimir las ganas de escribir. Escribía, pero hubiese jurado que no eran sus manos las que lo hacían.

«Al irme, recuerdo que me invadió un sentimiento inmenso. Soy tímido, pero sin conocerla a ella ni a él, una fuerza mayor que el amor terrenal me llevó a abalanzarme en sus brazos y le dije, mientras no podía contener las lágrimas: “Gracias, gracias por recordar a Juan con una sonrisa. Gracias por, cuando habla y lo recuerda, tener la mirada como si fuera el primer día que lo vio. Gracias Rosa por ser feliz.

»Silencio... Silencio... Puerta, otra puerta, calle llena de coches bajando. Seguía el silencio en mi interior. Crucé la calle, estaba en Barcelona. Y cuando recuperé la audición y escuché el ruido, de repente pensé: ¿y por qué le he dicho que gracias por ser feliz? ¿Por qué le he dado las gracias, como si fuera una recompensa para mí, si la que veía feliz era a ella? Y entonces entendí que su felicidad de aquel momento fue la mejor recompensa que jamás nadie me pudo dar. Me di cuenta de que era realmente feliz. De repente entendí por qué inconscientemente le di las gracias. Escuchando su historia, mi alma había dado un paso más para comprender la felicidad y para poder explicarla.

»Me sentí parte de un sentimiento más grande, como si todo lo que me rodeara fuera una unidad. Y aún me da respeto pensar que la felicidad me la enseñó alguien que solamente había visto unas tres o cuatro veces. A lo mejor deberíamos hacer la vida abriéndonos más y pensando menos en el respeto que nos pueden dar las situaciones. Si vamos a escuchar sin temor, aquello nuevo que aprendamos o sintamos no nos va a alejar de la realidad. Al contrario.»

La felicidad de cada cual es una y es única. Y cada uno la quiere percibir como cree que es. Pues la felicidad individual va muy ligada a las percepciones. El escritor italiano de origen judío, Primo Levi, jugaba en esta liga. En el libro *Si esto es un hombre*, decía que la felicidad perfecta no existe, pero que la infelicidad perfecta tampoco.

Lo que sí está claro es que la felicidad como tal, como concepto, sí que existe. Otra cosa es que lleguemos a tener la capacidad de optar a ella.

Si la felicidad perfecta no existe, pero la infelicidad perfecta tampoco, debe ser que los hombres transitamos entre la horquilla derecha y la izquierda de la palabra. Y a menudo, incluso dentro de un día, tenemos varias emociones que hace que estemos en un extremo o en otro. ¿O realmente no es así? Si fuera así, la felicidad sería un estado de ánimo. Pero hay quien dice que un estado de ánimo es estar contento o triste, y que la felicidad es una emoción más duradera. Y que, incluso estando triste por un hecho puntual, tú puedes seguir siendo feliz.

¿Emoción o estado de ánimo? Hay definiciones, argumentaciones y millones de personas y, seguramente, miles y miles de respuestas diferentes, pues es un tema muy difícil de definir. He aquí el punto donde hemos tenido más encontronazos conceptuales con las tres personas mayores con quienes conversábamos. Nosotros, los jóvenes, mayoritariamente creemos que la felicidad es un estado de ánimo: que ahora puedes estar feliz y, si te enteras de algún tema que no te gusta, de repente estás triste. Tenemos la sensación de que es un estado de ánimo porque comparamos felicidad con tristeza. Y la tristeza no es lo contrario de la felicidad, que como todos conocemos es la infelicidad.

En cambio, la generación que lleva más años en la vida, nos lo intenta resolver, aunque no quedamos todos del todo convencidos, a lo mejor porque nos falta experiencia y experiencias para poderla definir bien. Encarna nos dice: «La tristeza no es lo contrario de felicidad, que veo que lo usáis así muy a menudo. La tristeza es lo contrario de estar contento y, como tal, son emociones momentáneas y cambiantes. En cambio, la felicidad es una emoción, porque te la construyes tú a tu medida, a base de las tristezas y las alegrías».

Parece que hay un cambio sustancial entre la generación de Encarna, Rosa y Mercè y la nuestra en la forma en que es enseñada la felicidad. Hace unos años, no había tantos *inputs* de distracción como ahora. Antes se trabajaba a una hora o no se trabajaba. Se miraban las noticias cuando «las daban» y, si no, te quedabas sin saberlo. Antes, de mejor o peores formas, te buscaban o te buscabas una estabilidad en lo que atañe a trabajo, pareja o familia. Y más o menos la vida ya la tenías hecha y solo quedaba «pasarla».

Es cierto que, visto desde los ojos de los adolescentes del siglo XXI, esto es lo más próximo a una tortura en vida, pues si no te gusta algo, más allá de creencias y convicciones, deberías y te mereces cambiarlo. Antes, con las presiones de diferentes tipos (familiares, machistas, etc.) no era tan fácil, no estaba tan bien visto e incluso el propio individuo estaba tan educado en un patrón que no veía esa posibilidad y ni se le podía llegar a pasar por la cabeza.

A largos trazos, si tenías trabajo, pareja y familia te aseguraban la felicidad. Y aunque estuvieras mal, las convicciones eran tan fuertes que creías que el amor dolía o que la felicidad a veces era también aguantar. Está claro que no era la mejor manera de enseñar ni promulgar la felicidad, pero se creía que era lo correcto.

Ahora, en cambio, hay una visión muy distinta y, lo que es peor, auto inculpatoria. Es decir: hagas lo que hagas, te auto inculpas de haber podido hacer algo mejor porque, aunque te lo estés pasando bien, siempre ves, por *Instagram* sobre todo, que hay alguien que lo está pasando mejor.

En nuestra era actual, la de la tecnología, no nos enseñan a ser felices: nos enseñan que se debe ser feliz. Y si no lo consigues y no lo puedes mostrar, no eres nadie. Es una auto flagelación permanente de auto culpas y envidias constantes que, si paramos por un momento entre

todo este barullo de emociones y nos centramos, nos vamos a dar cuenta de que todo esto lo construimos nosotros mismos. Puedes haber pasado un día muy agradable y, dentro de tu entorno, no necesitas nada más, te sientes completo. Pero, como estamos en el mundo en que estamos, miramos las redes sociales y... ¡Ay! ¡Vaya! Hay alguien que está en Riviera Maya mientras tú has pasado un magnífico día de conversaciones en el bar del pueblo vecino. De repente, solo por lo que está haciendo otro (que además ni conocemos personalmente, o sí, da igual) nuestro magnífico día ya ha pasado a un segundo plano y sentimos que podríamos estar mejor.

Pero, madre mía. O nos centramos o acabaremos locos. Locos de nuestra propia estupidez. Y no, no es culpa de lo que hagan los otros. No podemos calibrar en ningún caso nuestro día en relación con lo que hagan los demás. Más que nada porque siempre habrá alguien que está «haciendo algo más guay». Pero es que, ¿sabes qué? A lo mejor lo cuelga para que la gente vea que es feliz. Y tú, que has tenido un día feliz de verdad, te martirizas. Y solo por tu propia estupidez.

La gente cuelga para hacer ver que está bien, que es feliz y que tiene lo que quiere. Pero fíjate que los mejores placeres de la vida no se cuelgan y es realmente cuando eres feliz. Cuando no lo necesitas mostrar, porque no necesitas aprobación y, además, te da igual que alguien haya hecho algo aparentemente «mejor», porque dentro de tus posibilidades momentáneas, estarás convencido de haber hecho el mejor día que tenías entre manos.

En resumen: deberíamos tener la presión de ser felices. Sí, por supuesto, y solo por nosotros mismos y con los más allegados. Y no la presión de hacer ver que somos felices.

Olvidémoslo, el mundo exterior no nos hará más felices. Al contrario, solo nos despertará el sentimiento de que no somos suficiente, ni para

nosotros mismos ni para el mundo en general. Y ahí entramos en la rueda estúpida ya explicada. Solo seremos felices de verdad cuando creamos en nosotros mismos, en nuestras maneras de hacer, de compartir y cuando no tengamos la necesidad de colgar lo que hacemos. Solo podremos ser felices cuando comprendamos que, aunque la envidia te la cause el otro, el responsable eres tú por necesitar mirarlo para comparar. Cuando eres feliz no comparas, vives tu vida, sin miedo al qué dirán o a qué pensarán. Deberíamos tener más miedo a lo que pensamos de nosotros mismos que no de lo que piensan de nosotros.

Parece ser que, sumergidos en este mundo, lo que hemos afianzado es un contrato de conveniencia con la felicidad. No hacemos por ser, hacemos por hacer. Hacemos para ser aquello que nos quieren vender. Realmente los individuos de hoy en día somos el producto más rentable de la historia. No nos dicen lo que tenemos que hacer; sencillamente, nos ponen el terreno y creemos que lo hacemos porque queremos y nos gusta compartir y que, sobre todo, lo decidimos nosotros. ¡Ay, qué miedo!

El compartir en redes sociales tiene muchas variantes. No todas son malas, ni deben abandonarse. Es cierto que nos abre un abanico de posibilidades, sobre todo empresariales, inmenso. Pero yo me refiero al compartir las vidas cotidianas sin más del día a día de todos nosotros.

Para acabar el capítulo, una historia muy simple nos resume y une los dos mundos, las dos generaciones y el cambio de paradigma de pensamiento de manera excepcional.

Un día, hablando con Rosa, la mayor del grupo con el que conversamos, sonó un teléfono. Era su *Whatsapp*. Todos nos sorprendimos, pues tiene 91 años.

—¡Ostras, lo que me faltaba! ¿A usted también le hablan por *Whatsapp*? —dijo Jordi.

—La gente no me habla por *Whatsapp*, la gente me PONE mensajes —respondió con un tono entre ofendida y que no nos enteramos de cómo va el mundo.

Y porque es un libro, pero si esto fuera una película ahora mismo sonaría el gong chino tradicional y se haría el silencio.

Y es que hablar es cara a cara. Y ser feliz es yo conmigo mismo y tú contigo mismo. La felicidad es una prueba. Es la opción que, cuando pasan situaciones variopintas de conflictos de intereses o emociones, nos damos a nosotros mismos y a los que nos rodean para poder estar más a gusto. ¿Verdad que el problema ya lo tenemos? Pues *démonos* una oportunidad a nosotros contra el problema y no fuerza al problema contra nosotros.

Hagámonos sentir bien, *querámonos* querer. Aunque creamos que se nos cae el mundo: pues solo nosotros tenemos la capacidad de levantarlo, pues somos quienes lo creamos, al fin y al cabo.

Prueba, prueba y prueba... Date y da infinidad de oportunidades. Y, aunque no llegues al objetivo, serás feliz porque estarás siendo capaz de crear una realidad acorde con tus sentimientos y con tus expectativas.

Ser feliz no debería ser una posibilidad. Debe ser una elección.



El Amor

/s.m./:

Del lat. *amor*, *-ōris*.

1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. m. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.
4. m. Tendencia a la unión sexual.
5. m. Blandura, suavidad.

Quizás haya un trato que no sabemos —uno más para sumar a la larga lista— y que rige el mundo. Que nos pone pruebas en el camino, pero también tesoros escondidos. Uno de esos indudables tesoros, y sin lugar a duda el máspreciado, es el amor. Ese que es origen de toda vida, pero también fruto de ella. Es curiosa la relación entre ambos conceptos, pues no se entienden uno sin el otro y es imposible determinar quién vino primero. Como el juego del huevo y la gallina. Nadie tiene la respuesta. Pero a nadie parece importarle. Y es cuando las cosas son realmente importantes y esenciales que no se piensan, se actúa y luego ya llegan las preguntas. Y eso pasa con el amor: primero lo vivimos —y consecuentemente lo sufrimos— y, más tarde, lo procesamos y nos preguntamos qué es lo que nos pasa.

Y quizás este trato lo tienen los aeropuertos y las estaciones de tren para llenar de emoción sus pasillos grisáceos: pues es allí donde se contemplan las emociones más sentidas. La vuelta de los que añorabas y las despedidas que nos ponen a prueba. Para que nuestras sensaciones nos digan cómo de importante es esta despedida, cuánto nos vamos a echar de menos y cuánto nos estamos echando de menos ya. Pero es que el mundo sería menos mundo sin despedidas, como sería menos mundo sin amor. O quizás puede que los aeropuertos y las estaciones solo sean un sitio más, donde el amor se cuele, como lo hace en todos los demás. Este hecho nos lleva inexplicablemente de vuelta al principio, donde todo empieza. Y es que la vida son puertas y, como decía Isabel Allende, «por la misma apertura que entra el amor se cuele el miedo. Lo que te quiero decir es que si eres capaz de amar mucho también vas a sufrir mucho.»

—El dolor es un peaje del amor, pero merece la pena pagarlo... Claro que la merece. Ningún dolor es comparable a la felicidad que desprende el amor. Y ya no es solo el hecho de compartir tu vida con alguien, es el hecho de sentir que, por una vez en tu vida, no luchas sola —dice Rosa, antes de que nadie le pregunte.

Siempre que se habla de amor, ella es la primera en tomar la palabra. De hecho, cuando este tema se pone encima de la mesa, no hay ninguna duda. Ella es más de las que hablan que de las que escuchan. Pero como para no hablar. Rosa es de las pocas afortunadas que ha conocido el amor verdadero, no de los que te paralizan el cuerpo, sino de los que te dan paz, de los que te cuidan y hacen florecer el alma. Un amor breve, que duró cuatro intensas primaveras, pero que ha revivido cada día de su vida a lo largo de cincuenta y tres años. Aún se le iluminan los ojos cuando habla de él, del hombre que la animó a ser lo que es hoy: una mujer independiente, con carácter y fuerza, que no se deja acomplejar por su edad, pues sabe que es su mejor posesión: la experiencia de alguien que amó y que fue amada.

—Cuanto más amor sientes, más miedo tienes. Son sentimientos proporcionales entre ellos; cuando mayor es uno, mayor es el otro y al revés. Porque al final a las personas a las que decidimos querer son aquellas a las que les damos total libertad para dañarnos —comenta Jordi, a quien siempre le ha gustado hablar particularmente del amor.

—Nadie sufre por alguien a quien no quiere. El amor está íntimamente ligado al dolor, porque, aunque amar nos hace invencibles, también nos hace frágiles. Nos llena de preocupaciones que no controlamos: ¿y si le pasa algo a esa persona que queremos? —se pregunta Ruth, mientras mira a la persona que ocupa su fondo de pantalla.

—Una vez leí que no podemos elegir si van a hacernos daño, pero sí que elegimos quien nos lo hace. Supongo que esto es el amor. Ser consciente de que querer traerá dolor, ya sea por la pérdida de la persona amada o por las dificultades de cualquier relación, pero querer de todas formas, para mejorar con quien queremos ser mejores, porque no concebimos la vida de otra manera —replica Jordi buscando una explicación al amor.

Amor y dolor son dos conceptos que se aman entre ellos, y su relación nos acerca a conocer en mayor o menor medida el concepto del primero de ellos, el amor. Uno de los dolores más comunes se produce por recuerdos que extraemos de nuestro carrito mental una vez la vida nos impide palparlo de manera física.

Duele horrores cuando la incerteza se convierte en la protagonista de tus pensamientos. Duele saber que ese «te quiero», «buenas noches, cariño», «¿cómo te ha ido el día?» o simplemente el recuerdo de esas tardes tirados en el sofá sin hacer absolutamente nada no solo permanecerán en tu recuerdo, sino también en el corazón para el resto de la vida, que ahora se ha quedado huérfano.

Duele pensar que cuando acaba algo, empieza algo nuevo. Entonces respiras, piensas y te das cuenta de que no quieres que acabe aquello por lo que has luchado una vida entera. Y aunque sepas que la guerra ya ha terminado y que has perdido, solo sigues luchando para que jamás acabe esa lucha.

Cuando nos paramos a intentar, sin éxito, definir el amor nos damos cuenta de que la única manera de hacerlo es sintiéndolo. Y nadie lo siente del mismo modo. El amor demanda ser sentido, no se puede anestesiar, ni controlar ni reducir (o no se debería), pero es que tampoco se puede forzar: no podemos querer, aunque queramos hacerlo y no podemos evitar querer a quien queremos. Y es que la lógica que se esconde detrás del amor es un misterio ante los ojos humanos. Como decía William Shakespeare en su libro *Trabajos de Amor Perdidos* «el amor es un espíritu familiar, el amor es un demonio; no hay más ángel malo que el amor».

—El amor es dejar que aquellos que conocemos sean ellos mismos, no tratar de cambiarlos según nuestras necesidades o deseos. El amor es eso, querer también las diferencias y entender que, aunque no sean como quisiéramos, es imposible no quererlas. Pero no tratar de cambiarlos no excluye que el otro debe intentar darte todo como y cuanto necesites. Eso no es cambiar, eso es añadir. Y eso justamente es la definición de cuidar —sentencia Jordi.

—Es anteponer todo. Es priorizar la felicidad de los seres queridos a la tuya, pues sabes que la suya es también tu felicidad. El amor nos permite vivir otras vidas, otras emociones que no son nuestras —irrumpe Encarna, cuyas reflexiones siempre nos hacen volver al centro de la cuestión.

—Amamos realmente cuando estamos dispuestos a ceder parte de nuestra forma de pensar y de nuestras costumbres para adaptarlas

a las de la otra persona. En el fondo, el amor verdadero se construye a base de priorizar unos principios y ceder en otros para poder equilibrarlos en una balanza y compartir nuestra vida con otra persona —añade Ruth mientras Encarna asiente con la cabeza.

Qué curioso es el amor, pues da sentido a todos los otros aspectos: ¿qué sería la muerte sin amor o la felicidad sin amor? ¿Las concebiríamos iguales? Pero es que el amor no solo nos permite sentir, para bien y para mal, las emociones ajenas, sino que da sentido a las nuestras: el amor es ese «no sé qué» que siempre interfiere en nuestros actos.

—El amor es todo lo que tenemos, es el único lenguaje realmente universal. Todos queremos y todos queremos ser queridos. No sabemos ser de otro modo, aunque el amor, contrariamente a lo que se dice, no es fácil. El amor también consiste en luchar —añade Rosa.

—Supongo que, como decía un famoso escritor, el amor es el juego más deseado y complicado de todos, porque si falla un jugador, pierden todos —sentencia Jordi, que siempre tiene un libro o una cita entre manos.

Indudablemente el amor es el motor del mundo y puede partir de muchas variantes: es capaz de compartirse y extrapolarse a todas las relaciones humanas. El primer atisbo de amor verdadero e incondicional lo sentimos hacia nuestros padres; esa sensación de idealización platónica y de creer a ciencia cierta que nuestros progenitores son superhéroes a nuestros ojos.

—Cuando cierro los ojos y pienso en aquellos momentos de felicidad que he tenido a lo largo de los años, siempre han estado relacionados con mis padres. Pero no puede ser de otra manera. Ellos

han luchado contra tierra y marea para darme unos valores, una educación y unos principios, siempre queriéndome por encima de todas las cosas, y me han convertido en quién soy —añade Encarna con la mirada nostálgica.

El cariño que se desprende entre padres e hijos es muy superior a otras relaciones que compartimos en nuestro día a día. Ellos son nuestro primer contacto con el mundo, las primeras personas que lucharán incondicionalmente para hacernos felices y por darnos una vida sin preocupaciones —lo más fácil y abierta de posibilidades.

—Bueno, de ese amor emana la teoría de las cebollas —añade Ruth mientras observa la cara de incompreensión de aquellos que la rodean.

—Cuando era pequeña mi padre siempre me contaba que la vida se establece mediante capas de cebolla. Una persona nace en una capa de cebolla determinada, bajo el más puro azar y, durante su vida, irá trabajando para dejar a sus hijos en una mejor.

A medida que maduramos, aprendemos a incorporar personas que, con los años, se convertirán en familia. Existe un dicho popular que determina que los amigos son la familia que elegimos, aquella con la que no compartimos sangre. Según Aristóteles, «la amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas».

La amistad verdadera se toma su tiempo, es paciente, no alberga envidias ni malas palabras; por eso, la palabra «amistad» ha ido perdiendo significado y la palabra «compañeros» ha ganado protagonismo. Nos encontramos ante una época de miedo al futuro que provoca una competitividad constante y que convierte la amistad, de la que nos hablaban nuestros padres, en un mito o todo un reto.

Todas las relaciones humanas comparten una variante única del amor que, en mayor o menor escala, complementa nuestras vidas. Pero existe

un amor verdaderamente puro y que durará siempre: el amor hacia un hijo. No hay nada que una madre o un padre no hiciera por sus hijos, puesto que un hijo no deja de ser la extensión de uno mismo. Pero como decía Victor Hugo, «hijo, hermano, padre, amante, amigo. Hay una habitación en el corazón para todas las afecciones, como hay en el cielo para todas las estrellas».

Pero, aunque todas las relaciones compartan una variante única del amor, este, si existe, es consciente; se quiere, se acepta y se lucha. Es por eso por lo que, aunque todas las formas de amor sean únicas, querer realizarlas, es decir «el querer querer», no es único. Es universal y se llama «voluntad». El que es inconsciente, o eso parece, es el enamoramiento que después puede dar paso al amor.

Y un aspecto controvertido y difícil de aceptar éticamente, y más en el mundo del amor donde lo más importante es dar sin pedir, es el interés. Todos tenemos, hacemos, hablamos y nos relacionamos por interés.

—Es cierto, todos queremos estar bien. Pero es una premisa tan interna que no podríamos decir que sea egoísmo, sino fuerza de evolución —responde Encarna interpretando que Jordi iba a relacionar interés con egoísmo—. Todos hacemos las cosas por algo. Por un interés equis.

—Tener un interés, pues, no es ser egoísta, en principio. De hecho, creo que todo depende de la dirección del interés. Si lo que haces lo haces para sacar partido únicamente tú o lo haces con el interés de que el otro esté mejor, aunque acabe volviéndote a ti la mejora... —añade Ruth.

—Vamos a ejemplificarlo —dice Encarna—. Entiendo lo que queréis decir. Es lo que me pasaba con mi madre, cuando estaba mala

y la debía cuidar. Mi interés final era estar bien, que yo no sufriera por ella. Pero mi interés no era obviar la enfermedad de mi madre ni apartarla de mi vida para no tener problemas y conseguir el interés de estar bien yo misma. Esto sería actuar por interés propio; y sí, es egoísmo. Mi interés inicial era cuidar de ella, hacerla feliz para que, si ella estaba feliz, yo también pudiera serlo. Al fin y al cabo, el interés siempre busca que uno mismo esté bien. Y no tiene por qué ser egoísta pensar así, es casi un instinto antropológico. Pero es muy diferente si este interés propio lo buscas a costa de los otros, o lo intentas conseguir «con» los otros. La finalidad es la misma, estar uno mismo bien, pero podemos canalizarla de estas dos formas. Y se ve a la legua cuál es la más ética y eficiente.

—Y la que es la más eficiente y ética, no es la más fácil. Y aquí radica la voluntad del amor —expresa Jordi, que no para de darle al «tarro».

El punto diferencial, creo, del amor y después de esta charla, es arriesgarse a que el otro te haga feliz o arriesgarse a ver cómo el otro te quiere. Sí, arriesgarse, porque para que el otro sea el que te ayude a ser feliz, tú le tienes que confiar qué es lo que necesitas. Y no todo el mundo es capaz de esto, porque te expone a ver que tu pareja (sea de la índole que sea) no reaccione como tú esperas a lo que tú necesitas. Creo que es la buena dirección del amor, pero por miedo a confiarse en otro y no ser correspondido, la mayoría de la gente opta por ser egoísta y buscar este interés equis a costa del otro, y no arriesgarse a ser feliz a través de lo que le haga feliz o le interese al otro.

Amor es arriesgarse. Pero no arriesgarse a sufrir. Arriesgarse a confiar, para conocer y conocernos. Arriesgarse a ser tú para regalárselo al otro.

El amor no es una casualidad que se va manteniendo en el tiempo, es la elección de querer mantenerla. Una elección de querer querer, una

elección de querer cuidar. La elección de hacer feliz primero al otro para entonces poder serlo tú.

Esto debería ser el amor.



La Muerte

/s.f./:

Del lat. *mors, mortis*.

1. f. Cesación o término de la vida.
2. f. En el pensamiento tradicional, separación del cuerpo y el alma.
3. f. Acción de dar muerte a alguien.
4. f. Destrucción, aniquilamiento, ruina.

Si hay algo que nos distingue verdaderamente al ser humano de las demás especies con las que convivimos en el planeta tierra, es la consciencia de finitud que desarrollamos desde que empieza a florecer cierta capacidad de raciocinio en nuestro interior. Somos los únicos seres vivos que reflexionamos y meditamos sobre la muerte a diario —y no únicamente sobre la «muerte» como concepto filosófico, sino también sobre nuestra propia muerte y la de nuestros seres queridos—. El resto de los animales se limita a morir, sin nunca siquiera existir ningún atisbo de ser conscientes de ello por su parte. Pero ese conocimiento de nuestra condición transitoria y efímera es la que da, al fin y al cabo, significado a nuestra vida. Si no supiéramos que íbamos a morir, ¿qué valor le podríamos otorgar a nuestra existencia? ¿Qué sentido tendría nuestro paso fugaz por la vida, si no fuéramos conscientes de que, algún día, sin previo aviso, las luces se apagarán y todo quedará a oscuras? La finitud del tiempo es lo que permite otorgar valor a lo que podamos llegar a hacer.

Sin embargo, la muerte es un estado mucho más complejo que una simple finalización de la vida y debe ir más allá de su simple reducción a un hecho científico. Existen muchas creencias distintas que dificultan aún más definir, entender y analizar qué ocurre cuando morimos. Para Sigmund Freud, aunque el ser humano sepa que va a morir, necesita ser capaz de desmentir su propia muerte. Para ello, elucubra una teórica vida más allá de la muerte y se conduce como si el ser humano, pese a morir físicamente, en cierto modo, acabara siendo inmortal. Es en este punto, mientras intentamos negar lo innegable, donde aparecen los miedos, los tabúes y los fantasmas que rodean a la muerte.

Pero ¿tiene el ser humano miedo a morir? No hay una respuesta única, pues hay tantas como personas en el mundo. Pero lo que es innegable es que todos le tenemos un respeto a la muerte; sea por los que dejamos atrás, por lo que podemos sufrir o por la incertidumbre de lo que habrá después. Pero es que la muerte, pese a ser intrínseca al ser humano, deriva de su condición de finitud, es inevitable y totalmente arbitraria: nadie conoce cuándo, ni dónde, ni las causas que acabarán con su vida. ¿Es esa impredecibilidad, pues, el motivo por el que la tememos más?

La muerte es todo menos buena; es dolorosa, caprichosa, inapelable y a veces injusta. Pero, a pesar de esto, es la única capaz de difuminar las diferencias que creamos en vida y de situarnos a todos en el mismo nivel; pues todos, más ricos, más pobres, más buenos, morimos tarde o temprano. La muerte nos iguala.

Durante las últimas etapas de la vida, la consciencia humana prepara a las personas para que seamos capaces de aceptar el ciclo vital y nos ayuda a entender que inevitablemente no podemos vivir para siempre. «Unos se van y otros vienen» nos decimos a menudo, pues esta

reflexión facilita la comprensión y disminuye la fatiga ante la muerte. Por lo tanto, simplifica el paso al siguiente estado. Deberíamos preguntarnos entonces «si el ser humano no tiene miedo a morir, ¿a qué le teme?»

—No es miedo a morir... Sé que iré a un buen lugar, porque he llevado una buena vida y Dios hará conmigo lo que considere... El miedo real es el de sufrir, el de marcharme de este maravilloso mundo rabiando de dolor —dice Rosa que, siempre que puede, evita hablar de la muerte.

—Esta es la cuestión... Morir es un trámite, como lo es nacer, crecer o envejecer... Pero ¿sufrir? Sufrir muriendo o vivir sufriendo no es un trámite, es un error y algo por lo que no deberíamos pasar... —añade Encarna, que conoce lo que es sufrir desde que de pequeña le diagnosticaron su enfermedad.

El sufrimiento es lo que causa una mayor angustia. Si alguien nos preguntara cómo nos gustaría morir, seguramente en nuestra respuesta compartiríamos dos condiciones. El primer requisito sería morir una vez alcanzada una cierta edad, cuando ya seamos lo suficientemente mayores para haber visto crecer a nuestra familia o ver cumplidos nuestros objetivos. La segunda condición sería, sin lugar a duda, irnos con ausencia de sufrimiento. Todos buscamos dar el paso con una «muerte dulce», aquella que implique irnos a dormir y jamás volver a despertarnos, sin ningún atisbo de dolor ni lágrimas en los ojos. Este tipo de final es el más deseado y la base de una muerte digna e idealizada, puesto que muchas veces cuando vemos a alguien sufrir, pero sufrir de verdad, llegamos a desearle la muerte para que finalmente pueda «descansar en paz».

Pero ¿qué es descansar en paz? ¿Se reduce solo a la parte física o a morir sabiendo que se ha hecho todo lo que se deseaba hacer? Con el paso

de los años, podemos llegar a preguntarnos si nos ha quedado algo por hacer. Alcanzada una cierta edad, es imposible no pensar retrospectivamente y cuestionarnos si podríamos haber hecho más o mejor.

—Siempre queda algo colgado, una cuenta pendiente, pero lo importante es visualizar todo aquello que conseguimos hacer en su momento, aquello que nos marcó y nos hizo felices —afirma Encarna.

—Al final, todo se resume en hacer un balance y ver, si se acabará tu tiempo aquí y ahora, si habrías dejado el mundo mejor de cómo lo encontraste —añade Rosa, mientras empieza a volver a hacer bailar sus manos, como siempre hace cuando la idea de la muerte aparece.

—Y a vosotras, ¿os queda algo por hacer? —irrumpe Jordi, que en vano intenta ocultar su instinto de periodista.

—Estoy feliz por lo que he conseguido... Mi vida no ha sido precisamente un cuento de hadas, excepto por el final, porque también he podido matar a los dragones —dice orgullosa Encarna mientras se levanta de la silla a la que tanto tiempo se ha visto reducida—. Solo deseo que, durante el final de mi camino, sea capaz de profundizar e integrar todas aquellas lecciones que me han marcado y he ido aprendiendo a lo largo de mi vida.

—A mí no me queda nada, solo lo que aún no sé e ir donde sea... Que espero que, sea como sea, esté cerca de Joan —dice Rosa, a quién le resulta inevitable hablar de muerte y no nombrar a su marido, al que perdió prematuramente un siete de julio.

Pero es que, si morir es inevitable, desgraciadamente, ver morir a un ser querido también lo es. Hay personas que se marchan para siempre, marcando la trayectoria de aquellos que permanecen vivos. Esto hace que nos cuestionemos cómo podemos superar la muerte de aquellos a los que amamos. Algunos piensan que la única forma de seguir luchando

es con el transcurso del tiempo, no olvidar aquellos que se han ido y siempre llevarlos dentro de ti: de aquí la famosa frase «solo muere el que es olvidado». Así pues, siempre quedará una mínima esperanza de volver a reencontrarse en el camino, pero en caso de no ser así, al menos, procurar que permanezcan vivos en nuestra memoria y calar en nuestros actos el recuerdo de cómo nos enseñaron a vivir.

—Hasta que murió Joan, yo era feliz. Después, mi vida se rompió en mil pedazos llevándose mis ganas de luchar. Pero es que era tan joven, tenía tan solo 29 años cuando murió de un accidente y sin previo aviso, sin posibilidad de despedirme, dejando tras de sí un vacío que jamás nadie supo volver a llenar... Queríamos tener hijos, queríamos ir de vacaciones, queríamos bailar por la noche, teníamos planes... Pero la vida a veces elige por ti —sentencia con los ojos vidriosos.

—O como la muerte de un padre. O de una madre. Que, pese a ser muertes naturales, que todos sabemos que llegarán tarde o temprano, rompen esquemas. Pierdes a tus referentes, tu faro, tu tierra firme en un mundo cambiante... Y de pronto te encuentras solo en un mundo que no entiendes y sin el amor más incondicional que jamás has tenido —añade Encarna.

Hay dos cosas que en esta vida todos compartimos: el nacimiento y la muerte. La segunda se rige con un orden temporal que, cuando este se altera, hay que aprender a aceptarlo y a vivir con ello tratándolo como una transformación del ciclo natural de las cosas. Nada justifica la muerte prematura de un hijo, ni que se rompa la rueda de la vida. Cuando eso ocurre, la sensación es de estar muerto por dentro —porque morir no es solo dejar de vivir, sino también dejar de querer hacerlo.

La muerte es el final de una etapa y el comienzo de otra, el principio de algo nuevo. Ese «algo» que no conocemos con detalle ni con certeza,

que puede explicarse con ciencia, aunque las respuestas no nos satisfacen, pues son enemigas de toda inmortalidad, podemos percibirlo y, sobre todo, creer en ello.

—Ese «algo» que acompaña a la muerte es un cambio de estado, un traspaso de energía, la cual nunca muere; todos aquellos a los que hemos amado siguen viviendo dentro de nosotros, porque al final somos energía —dice Encarna analizándolo desde una perspectiva de la reencarnación.

En cambio, para Rosa, que es católica, la muerte no significa final. Desde una perspectiva creyente, la vida en la tierra es nuestro paso en el purgatorio y lo que queda más allá es la verdadera vida, el lugar donde nos reencontraremos con nuestros seres queridos. La muerte de su marido quebró los dogmas de su vida, alterando sus creencias y dejándola sin rumbo. Por eso, Rosa concluye: «a la muerte no deberíamos darle tantas vueltas».

Pero ¿vemos la muerte del mismo modo independientemente de la edad? ¿La percibimos igual? ¿Le damos las mismas vueltas? Cuando somos jóvenes, la idea de la muerte pasa más desapercibida, puesto que entendemos que no es una cuestión que vaya a marcar nuestra trayectoria; todavía quedan muchas cosas por conseguir, que nos quitan el sueño antes y mucho más que la muerte. En cambio, cuando alcanzas la madurez te das cuenta de que ya has vivido muchas experiencias y tu percepción sobre la muerte se altera: pues la muerte le gana tiempo a la vida y ves como, por primera vez, el marcador de lo que debe quedar de vida es más pequeño que el de la muerte.

—Con los años, aprendemos a superar las etapas y el sabor amargo de la muerte se va dulcificando a medida que aprendemos a entender qué significa morir y, sobre todo, cuando entendemos que es el siguiente paso en nuestra vida, uno más de los que quedan, aunque,

eso sí, el más importante —afirma Rosa quitándole hierro al asunto, como quien habla de la nueva película recién estrenada.

No resulta difícil entender que los conceptos más físicos acaban envejeciendo y, finalmente, muriendo, puesto que no hay nada que perdure eternamente en el tiempo. Por esa razón, a pesar de tratarse de una visión un poco triste, la vida puede simbolizarse como un contador que jamás cesa su cuenta atrás. Tal y como decía Rosa, la muerte va cogiendo forma y se va configurando a través del tiempo. Desgraciadamente, este tiempo de asimilación no es igual para todo el mundo y algunas personas entran en contacto con la muerte en una temprana edad y deben aprender a absorber el sabor amargo de los últimos granitos del reloj.

—La muerte no es algo que se supere; simplemente, debes aprender a vivir con ella y aceptarla. Con el tiempo comprendes que debes asimilarlo, porque el duelo y el luto son ineludibles; si no, tu vida será un simple preludio a tu muerte y dejarás de lado aquellas pequeñas cosas que te hacen ser feliz —añade Mercè con una agria sonrisa dibujada en su rostro. Para ella, nuestras preguntas son un dedo intentado hundirse en sus heridas ya cerradas con el paso de los años.

Inevitablemente, la muerte es un concepto que suscita tristeza y miedo, que se pronuncia en distintas facetas de la vida, sobre todo en la infancia y en la edad adulta. Por esa razón mentimos a nuestros hijos en este tema. Pero ¿por qué mentimos a los niños? La primera mentira que decimos a nuestros hijos es que nunca morirán o que sus seres queridos están en «algún lugar mejor», al cual, por desconocimiento, lo denominamos «el cielo». Los seres humanos queremos evitar afligir a nuestros más allegados y prevenirlos de la confusión que envuelve este concepto. Cuando se trata de los niños, queremos evitar cualquier pregunta en relación con estos temas, porque la realidad es que el ser

humano no tiene respuestas para todo. Una de las críticas al sistema educativo actual es la falta de comunicación y de aprendizaje sobre este concepto. Infinidad de psicólogos especializados en la educación infantil afirman que la muerte debe explicarse de forma clara y mostrarla como un hecho natural y parte del ciclo de vida.

La vida, tal y como la conocemos, es un simple recorrido que sigue su ciclo, con un principio y un final. Un final muy poco definido y un principio que, aunque lo conozcamos como nacimiento, también es incierto en mayor o menor medida. Este ciclo se construye cuando después de aprovechar al máximo el tiempo que se nos ha dado, nos vamos para dejar que otros nuevos lleguen, siguiendo de esa forma el transcurso de la vida. Lamentablemente, este ciclo alguna vez se ve alterado por las circunstancias del azar.

—Nada duele más que enterrar a tu hijo. Cuando me dieron la noticia, lo primero que pensé fue que, si me dieran la opción de cambiarme por él, lo haría. Sin dudarle siquiera —afirma Mercè.

Como decía Ortega y Gasset: «Yo soy yo y mis circunstancias». Desgraciadamente, todos los seres humanos tenemos que aprender a convivir con nuestras situaciones particulares, aunque algunas de ellas sean desgarradoras. Cuando Rosa era joven, ella y su marido, Joan, intentaron durante mucho tiempo tener un hijo, pero tras varios embarazos fallidos y un aborto que dejó mella en su corazón y en su recuerdo, dejaron de intentarlo.

Cuando pensamos en la muerte de un bebé reflejamos visualmente el concepto de «muerte prematura», puesto que corresponde con estas características, pero: ¿qué es la muerte prematura? Se trata de un fallecimiento que, por su temprana edad o porque no corresponde con la media de mortalidad, no debería haber muerto y, por lo tanto, no se atribuye a una muerte por causas de envejecimiento.

Este concepto puede provocar diferentes puntos de vista y cierta controversia cuando toca posicionarse en relación con el aborto voluntario. Encarna y Mercè no solo están a favor del aborto, sino que lo consideran un derecho que tienen todas las mujeres a poder decidir qué hacer con su cuerpo.

—La verdad no es que no entienda este punto de vista ni que me muestre totalmente reacia al aborto, pero debido a lo que he sufrido intentando tener un hijo no puedo comprender que, si alguien tiene la más mínima posibilidad de tener un hijo, haya personas que no quieran tenerlo —dice Rosa con cierto brillo en los ojos.

Muchos de estos discursos y argumentos han vertebrado nuestro día a día, sobre todo durante etapas de elecciones políticas, puesto que existen variedad de opiniones y disparidad de puntos de vista.

—El aborto es más que un derecho, a veces es la única posibilidad que tenemos, puesto que hay embarazos de riesgo que no abortar puede comportar la muerte de ambos —le responde Encarna con respeto y dulzura, intentando ponerse en su piel y entenderla.

Existe un dicho popular que sentencia que «a la muerte ni temerla ni buscarla, hay que esperarla». Esto es debido a que la muerte nos llega a todos; se trata de un concepto que nos iguala. Básicamente, todos nacemos con la muerte en nuestra mano y, como dice Ernest Hemingway, lo único que nos separa de ella es el tiempo.

A todos los seres humanos, independientemente de nuestro sexo, nacionalidad o clase social, se nos ha destinado un mismo final. Un final que se muestra bastante misterioso e incierto, pero que es igualitario en todo el mundo. Observamos una creciente diversidad de opiniones sobre la concepción personal que tenemos de ella, su sentido e, incluso, cuál es su final.

La concepción que tienen los más empíricos sobre la muerte es aquello que su misma definición indica: la finalización de la vida. Sus argumentos para defender dicho posicionamiento son los más difíciles de refutar, puesto que son proseguidos por la lógica. ¿Qué hay después de la muerte? Fácilmente, podríamos esperarnos unas respuestas como: «lo mismo que había antes de nacer», «lógicamente, no podemos demostrar que haya nada más», «nada», etc. Podemos entender esta postura si aceptamos que el cuerpo humano es todo, absolutamente todo, lo que constituye la esencia de las personas. Por lo tanto, si nosotros estamos hechos al 100% de materia física, cuando dicha materia muere, nosotros nos desvanecemos con ella. Según estas personas, la consciencia no es más que un efecto químico dentro de nuestro cerebro y esta deja de existir cuando el resto del organismo muere.

Pero existe una gran variedad de teorías, algunas más plausibles que otras, que pueden llegar a darle otro sentido a la vida. Como dice Mahatma Gandhi: «Si esta vida no fuese el preludio de otra, la vida presente sería una burla cruel».

Una cosa que tenemos en común todas las personas, a pesar de nuestras creencias religiosas o personales, es que tenemos la necesidad de cuestionarnos el desenlace de esta vida. Y algunos otros, de buscarle y otorgarle sentido a la muerte, puesto que nos negamos a pensar que sea un simple final.

—En el cristianismo, pensamos que esta vida nos prepara para la otra, la verdadera vida. Hemos venido a la tierra a aprender y a sufrir porque luego iremos al cielo y seremos verdaderamente felices —confirma Rosa cuando le preguntamos sobre las raíces cristianas que sustentan que la muerte da sentido a la vida.

Pero ¿por qué la vida no puede sustentarse en sí misma? Muchas personas defienden que el sentido de la vida es la vida en sí. A medida

que vamos envejeciendo, nuestra cabeza intenta configurar una red de explicaciones lógicas que den sentido a una continuidad. Tal vez es un mecanismo de defensa del ser humano para prepararse para el final del trayecto.

—Considero que a lo largo de nuestra vida vamos aprendiendo importantes lecciones, puesto que la vida es un aprendizaje. Por eso, cuando pienso en lo que me queda por hacer y conseguir, creo que es asimilar y digerir todos esos conocimientos que me ayudarán a prepararme para lo que me queda por venir —explica Encarna con sus razonamientos místicos cuando le preguntamos qué le gustaría hacer antes de morir.

—Supongo que para mí es distinto porque no he podido comparar mi vida con mi marido, pero creo que ya he conseguido y hecho todo lo que debía lograr, puesto que he visto crecer a mis sobrinos y a toda mi familia. Realmente, no le temo a morir porque ya he vivido muchas cosas —afirma Rosa con una sonrisa dibujada en el rostro.

Podemos considerar que una parte de la asimilación del ciclo de la vida es totalmente intrínseca en el ser humano, que recurre a explicaciones más espirituales para poder avanzar en la siguiente etapa, pero también gran parte del proceso de aceptación consiste en no pensar constantemente en que vamos a morir. Si ahora mismo te preguntaras ¿qué debo hacer para prepararme para morir?, la única respuesta posible sería: nada, absoluta y profundamente nada. De esa forma, evitaremos la agonía que supone el final. Como decía André Malraux: «La muerte solo tiene importancia en la medida que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida».

Las reflexiones sobre la muerte pueden verse muy afectadas por las creencias personales que tengamos. Por ejemplo, Encarna tiene una visión de la muerte como un traspaso de energía porque se ve altamente influenciada por el concepto de reencarnación, o Rosa por sus creencias cristianas sobre un lugar mejor llamado «el cielo».

A pesar de que todos compartimos el mismo destino, algunos de nosotros tendrán la suerte de hacerlo dignamente. Todas las personas deseamos un final indoloro y lo más dignificado posible. Pero ¿qué es tener una muerte digna?

—La verdad es que me resulta difícil responder a esa pregunta, porque es más fácil definir la muerte indigna que la muerte digna. Para mí, una muerte digna surge cuando una persona no muere con dolor ni sufriendo. En muchos casos creemos que debemos alargar la vida de nuestros seres queridos, pero cuando lo hacemos sin ningún resultado efectivo aparente creo que estamos condenándolos a una muerte indigna. Yo quiero morir con dignidad; no quiero alargar mi vida más de lo necesario —añade Encarna.

Aunque pueda resultar un razonamiento frío, en realidad se trata de una reflexión basada en el amor más puro. Para Encarna es fácil determinar que las muertes impregnadas de sufrimiento tras una enfermedad se llevan consigo la esencia única con la que nacemos todas las personas y que nos va arrastrando poco a poco a un pequeño abismo de desesperación. Tras muchos años de enfermedad y sufrimiento, la madre de Encarna falleció en el hospital cansada de luchar debido a la ausencia de esperanza.

—Todas las personas queremos morir dignamente, ¿no? Aunque no sepamos ni qué quiere decir. Para mí, muerte digna es aquella que se efectúa bajo las decisiones de Dios y cuando no tiene que pelear con el hombre —defiende Rosa.

Muchos de nosotros consideramos que la dignidad de la muerte está basada en la capacidad que tiene para elegir una persona que padece una enfermedad terminal para poder evitar cualquier práctica médica innecesaria que pueda alargarle la vida y, con ella, el sufrimiento. Un debate muy abierto y constante en el mundo que habitamos: la eutanasia.

—Determinantemente, sí. —Una opinión que parecemos compartir todos—. Estoy total y plenamente a favor de la eutanasia. Soy consciente de que es difícil de llevar a cabo porque ¿cómo podemos demostrar cuál es la voluntad de una persona que está en coma? —añade Mercè.

Para poder preservar los deseos de aquellos que quieran evitar cualquier intervención médica y, según sus creencias, morir dignamente, muchos deciden dejar por escrito sus últimas voluntades. Un concepto que va cogiendo fuerza llegada una determinada edad, pero ¿cómo podemos concretar en qué punto empezamos a visualizar nuestro final?

—Cuando todavía era muy joven para descifrar su significado escuché una reflexión por la radio que todavía hoy me acompaña. Para el locutor, la vida era un jamón; una comparativa un poco singular. Cuando primero abres un jamón y empiezas a comer, lo haces sin tener pensamiento alguno de que ese jamón se terminará, porque ¡todavía queda mucho! Inevitablemente, llega un momento en que debes darle la vuelta al jamón. Ese momento sería cuando llegas al ecuador de la vida (más o menos, a los cincuenta años). Aunque se trata del mismo jamón, ya no es el mismo sabor. De la misma forma ocurre con la vida, los primeros años transcurren sin tener esa sensación del paso del tiempo, pero llegado un punto, la vida se torna una cuenta atrás —explica Ruth.

De esos años nace en nuestro interior esa necesidad —tan intrínseca en el ser humano— de otorgarle un sentido a la vida y a la muerte. Pero ¿realmente tiene importancia el sentido que le demos a la vida? Para Gabriel García Márquez «la vida no es lo que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para luego contarla».

Los recuerdos transitan y viajan por nuestra memoria. De hecho, la memoria puede ser el mejor espacio de luto que existe para nuestros

seres queridos o más allegados. La preservación de los recuerdos, anécdotas y sentimientos pueden llegar a otorgar la eternidad a todos aquellos que ya han fallecido.

Durante muchos años, hemos educado a nuestros hijos a creer y fomentar esta idea. De hecho, en la película *Coco* de Disney uno de los personajes vive eternamente en el recuerdo de la gente bajo las líneas de esta canción:

Recuérdame hoy me tengo que ir mi amor.

Recuérdame, no llores por favor.

Te llevo en mi corazón y cerca me tendrás.

A solas yo te cantaré soñando en regresar.

La idea de eternidad siempre ha sido objeto de deseo en la literatura; por ejemplo, Dorian Gray, un hombre que sacrificó su alma para evitar vivir el olvido del tiempo y, con él, la descomposición del cuerpo. La muerte se entremezcla con la eternidad siempre que hablemos de una persona, la visualicemos y la pensemos. Con el simple hecho de llevarla en nuestro corazón, vivirá eternamente.

«La muerte no existe, la gente solo muere cuando se olvidan de ella; si puedes recordarme, siempre estaré contigo.»

Isabel Allende



Agradecimientos

ASTE BCN se propone crear nuevos escenarios donde jóvenes y mayores se relacionen. Con esta misión surge la idea de *Conversaciones inter generacionales*, un proyecto en colaboración con la Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals de la Universitat Ramon Llull, que plantea debatir sobre temas trascendentales que inquietan a cualquier edad.

La cercanía del tiempo es el resultado de las reuniones semanales que mantuvieron sus cinco protagonistas, enfrentándose a temas como la felicidad, el amor o la muerte. Sus charlas les han hecho abrirse, intimar, aprender y acercarse, a pesar de la diferencia de edad, y constatar que hay muchas cuestiones universales.

Con estas líneas nos gustaría dar las gracias a todos aquellos que han hecho posible este proyecto. A Carlos Ruiz, profesor de ética en la Facultat de Comunicació de la Universitat Ramon Llull, por su implicación incondicional con nuestros proyectos. A la residencia Refugi d'Obreres por facilitarnos el contacto con las residentes y el espacio para la relación; a los dos estudiantes de periodismo Ruth y Jordi por su esfuerzo, su capacidad para superar adversidades y su gran trabajo; a las tres residentes, Rosa, Encarna y Mercè por su disponibilidad y su aperturismo; a Xavi Serarols Sanchez, fotógrafo, por su excelente y respetuoso reportaje; a Creaciones Editoriales por su eficacia, su excelencia y su incondicionalidad y a la Obra Social "la Caixa" por creer en el proyecto y ayudarnos un año más en la financiación de la publicación de un libro.

Este libro se acabó de imprimir en Barcelona
en mayo de 2020.

La felicidad no depende de los hechos en sí, no depende de lo que hagas en la vida, sino que depende de lo que quieres hacer y de cómo lo logras. La felicidad se contagia, se transmite. Ser feliz no debería ser una posibilidad. Debe ser una elección.

Uno de esos indudables tesoros, y sin lugar a duda el máspreciado, es el amor. El dolor es un peaje del amor, pero merece la pena pagarlo. El amor demanda ser sentido, no se puede anestesiar, ni controlar ni reducir, pero es que tampoco se puede forzar.

Somos los únicos seres vivos que reflexionamos y meditamos a diario sobre la muerte. La muerte es todo menos buena; es dolorosa, caprichosa, inapelable y, a veces, injusta. Pero, a pesar de esto, es la única capaz de difuminar las diferencias que creamos en vida y de situarnos a todos en el mismo nivel.



ASTE BCN

Voluntariado Universitario



Obra Social "la Caixa"