

# Divídete y sufrirás

Nuestra Alma no atiende a razones cuando tratamos de separar lo que ha de estar unido

Cristóbal Gutiérrez

**N**oguchi cuenta la siguiente historia zen: dos discípulos de un monje zen llamado Nansen, se peleaban por la posesión de un gato: cada uno tiraba del gato en direcciones opuestas, uno por la cabeza y otro por la cola. Llegó Nansen y partió el gato dando a cada discípulo la mitad del cadáver. Noguchi comenta: al dividir al gato se perdió el gato todo, ¿qué es el gato? ¿qué es lo que no se puede dividir?

Hace unos 20 años que leí esta reflexión y desde entonces he ido teniéndola presente queriendo sacar el mejor provecho de ella, pues intuía que contiene un conocimiento realmente profundo, sin embargo es ahora cuando comienzo a darme cuenta de su magnitud.

Desde luego hay grados y grados de división, pero de hecho lo que se dice VIVIR PLENAMENTE o VIVIR FELIZ no puede hacerse estando dividido, descoordinado, desunido, separado de sí mismo. Cualquier intento consciente o inconsciente de impedir que el Alma una lo que así ha de estar, dará como fruto el sufrimiento.

Veamos algunos ejemplos cotidianos de todo ello: Si percibimos con algo más de minuciosidad nuestro cuerpo (lo que normalmente no hacemos pues al miedo le escuchamos en exceso), podremos sentir que antes de resfriarnos, por ejemplo, no respiramos coordinadamente, existen zonas donde la tensión es muy grande y otras donde precisamente falta tono. Es decir si nuestro cuerpo es una orquesta compuesta por diferentes instrumentos, y pongamos por caso el riñón no actúa en coordinación con el resto, entonces la música que suena es mediocre, desagradable o hiriente. Al Alma le toca pues recuperar la unión perdida, y cómo lo hace?, pues produciendo una tensión mayor, de tal modo que pueda romperse la inercia establecida: para ello sube la tensión de las zonas tensas con la fiebre, los dolores, etc., y lleva energía a las zonas donde falta tono. El resultado final es que después del resfriado, se está mejor que antes de aparecer los síntomas. Se ha recuperado, en lo posible, la coordinación entre todos los instrumentos y la orquesta suena mejor. El Taoísmo lo expresa de este modo: para fortalecer algo primero tiene que debilitarse.

Otro ejemplo: una pareja con hijos se separa sin respetarse, sin reconocerse, sin agradecimiento. Por ejemplo uno de los progenitores, para calmar su dolor y rabia al sentirse injustamente tratado por el otro, habla mal de éste al hijo de ambos: así lo excluye, y con palabras explícitas o sin ellas, le está diciendo al hijo "ojalá no te parezcas a tu padre". El hijo roto por dentro, pues lleva a su padre y madre en cada célula de su ser, se alía con quien ha sido excluido, y ello independientemente si este excluido ha sido justo o injusto a la hora de separarse. El modo de aliarse es imitando sus gestos, tics, e incluso metiéndose en los mismos problemas que tenía padre: alcohol, drogas etc. La solución a esto pueden ser diversas pero todas pasan por mantener incluido a quien así ha de estar. Y desde luego cada integrante de la pareja ha de transformar su propio dolor y culpa en algo bueno. La pareja puede separarse como tal, pero no puede separarse como madre y padre, esto el Alma no lo consiente sin un precio a pagar.

Bien, esta es la invitación que os hago: percibir cuando nuestra intervención une o separa. Ahora veamos algunos ejemplos cotidianos

## Gestos y frases que unen vs. Gestos y frases que separan

Antes de entrar en los ejemplos me gustaría decir que quien tiene actitudes que separan, no solo ocasiona sufrimiento a los demás, sino también sufre él mismo impidiéndose así crecer y vivir con plenitud. Mirar pues nuestros gestos y frases es modo certero de estar en íntimo contacto con el Alma.

La cultura en la que vivimos no favorece este hacer que unifica, hasta los conocimientos los hemos parcelado: existen facultades

para cada parte del conocimiento: ciencias de esto y de lo otro, como si la vida pudiera parcelarse sin perderse la esencia. La medicina, por ejemplo, divide al cuerpo, como si cada órgano pudiera existir por sí mismo. Hemos de estar muy alerta pues todo va en esa dirección.

Bien veamos escenas cotidianas. Algunas pueden parecerse exageradas, pero todas las he vivido.

Una niña de cinco años está moviéndose continuamente y mordiéndose su vestido (podría ser comiéndose las uñas, chupándose el dedo, etc.) Su padre le dice: ya está bien, has de controlarte y no morderte el vestido. La niña le mira confusa, pues en su interior está luchando con el deseo de hacerle caso a su padre y con un impulso que le regula funciones muy complejas y que no puede controlar. Así, de este modo tan cotidiano, simple y lleno de buena intención, se ha sembrado la semilla de la división íntima en el alma de la niña.

Una madre por la noche despierta varias veces a su hija de 6 años con el fin de impedir que se siga orinando en la cama. Dos veces durante la noche la despierta para orinar, y la niña orina cada vez. Al final se va a dormir y acaba, sorpresa, orinándose en la cama. ¿Aún tenía pipi? El Alma es tremenda, no pasa ni una, cuanto más querremos que vaya por un lugar que separa, más se rebela.

Un padre apunta a su hijo a fútbol como práctica extraescolar y le dice que no se preocupe si pierde. Sin embargo, lo que el hijo percibe es que cuando él gana el padre está contento, grita de alegría, etc., pero si pierde aunque el padre le dice que no pasa nada, que lo importante es participar, el niño nota la tristeza en el ambiente. (A esto lo llamo sembrar la desdicha en el Alma poniendo la felicidad en el resultado). Cuando nos dirigimos a alguien, lo que realmente queda no son las palabras, sino lo que hay detrás de ellas. Por eso es normal que el niño comience a hacer trampas, al fin y al cabo ganar es lo que desea su padre y así le es fiel. Por ello por mucho control que se ponga en las competiciones, por muchos castigos que se apliquen ante quien se dopa, etc., nunca se acaba con lo que supuestamente se desea acabar. El Alma se sigue rebelando.

A una niña de 6 años le gusta la música (cantar, tocar piano, etc.), es fácil para ella, se le da bien sin esfuerzo. Toda la familia se siente orgullosa, un día la hija no tiene ganas de tocar y así se pasa varios días, el padre esta "dejadez" no la vive bien, y de un modo sibilino, le va convenciendo de que ha de tocar porque así aprenderá, le habla de la disciplina y sus frutos..., y que no lo deje porque ahora viene el concurso y, verá que contenta se pone cuando la gente le aplaude, eso sí, termina diciéndole, tu si no quieres tocar no pasa nada...

Otro forma en la que se siembra esta división es mediante las intervenciones indirectas. En este boletín algunas niñas hablan de la menstruación como algo desagradable: lo expresan sus madres de modo indirecto mediante quejas, etc. Cuando nuestro cuerpo reacciona con una molestia hemos mal aprendido que lo primero es rechazarla, y precisamente esto da el sufrimiento. Ivan Illich hace una distinción muy interesante entre dolor y sufrimiento: el dolor se convierte en sufrimiento cuando lo rechazamos.

Todas las intervenciones anteriores tienen algo en común: enfrentan una reacción involuntaria, lo que es, con lo que ¿tendría? que ser. Es como si a alguien que ronca se le echara la bronca por hacerlo. Ante el deseo involuntario, la voluntad se ve muy limitada, pues la vida se sostiene gracias a mecanismos involuntarios que el consciente o la voluntad no pueden acceder. La pregunta por tanto es ¿cómo hablar, acceder a ese mundo involuntario, al Alma?

## Las reacciones en las medicinas oficiales y alternativas

Mirar a nuestro cuerpo como un objeto manejable, gobernable, es lo común en casi todas las propuestas de medicinas oficiales



y también, aunque con matices, en las medicinas alternativas. Y es esta mirada la que impide la unión, pues el cuerpo, como manifestación del Alma o de una vitalidad que nos sostiene, no es un conjunto de órganos, sistema nervioso y cerebro, pues un cadáver tiene todo ello y sin embargo no vive.

En el primer curso que realicé para familias, hace unos 12 años, asistió una médico con formación alópática y homeopática. En una parte del curso expliqué mi experiencia acerca del dolor de oídos en los niños y las posibles vías para favorecer la sanación, es decir la unión de toda la persona. Llegado un momento esta mujer me plantea lo siguiente: "Me he dado cuenta, dice, que mi hijo ahora siempre que le duele un poco el oído, ansiosamente me pide la bolita homeopática, y la verdad me he asustado, pues tengo la sensación de que le estoy haciendo adicto a esto de las "bolitas". Le aconsejé que le dijera que se había hecho mayor y más fuerte y que ahora la bolita ya no la necesitaba.

Es decir el medicamento, aunque sea natural, no implica la unión íntima de la persona, y por lo tanto la sanación real, pues en definitiva impedido la experiencia para ello, el remedio ha quitado el síntoma y con ello la posibilidad de una verdadera unión.

A veces se aduce que las tribus más salvajes, en el buen sentido, hacen uso de las hierbas, etc., sin embargo trasladar estas acciones a nuestro mundo tecnificado es un dislate. Cuando un indígena en el Amazonas utiliza una droga o una hierba para curar, lo hace desde una mirada sagrada, y aunque el gesto en apariencia es el mismo al nuestro, en lo profundo es radicalmente diferente: que se sepa no hay problemas de adicciones en esas tribus.

Hay mucho niños, ya mayores, que sienten miedo de las enfermedades, al dolor, a aburrirse, etc., en definitiva sienten miedo de sí mismos. Los niños reflejan el mundo de los adultos, nuestros miedos, nuestra separación de aquello que nos sostiene, nuestra falta de felicidad. Así su alma se retira a un rincón y su mirada limpia es sustituida por una mirada estrecha, temerosa, herida, arrogante.

Las acciones contra los síntomas de las enfermedades usuales no aguantan un mínimo de análisis: de todos es sabido que un anti-séptico no cura, simplemente alivia la tos. Desde luego el síntoma ya no lo notamos, pero el problema sigue sin arreglarse. Solemos pensar que bueno no pasa nada por quitar el síntoma, pero visto desde el Alma este gesto ¿es tan inocuo?

Un día un niño que viene a la escuela estuvo enfermo, regresó y en cuanto lo vi, comprendí que su cuerpo no estaba unido, regenerado, aún faltaba por terminar el proceso, sin embargo ya no tenía ningún síntoma. Hablé con la familia y le dije que no veía que ya estuviera fuerte, y le pregunté si le habían dado alguna medicina. Me dijeron que le dieron un jarabe para la tos. A los dos días volvió a recaer de nuevo, y eso fué una buena reacción de su cuerpo.

Lo mismo puede decirse de las desviaciones de las vértebras, contracturas musculares, etc., aunque un profesional nos dé un masaje o nos ponga la vértebra en su sitio, el problema sigue sin arreglarse, la prueba de ello es que al poco hay que volver a hacerse la corrección. ¿Y qué sucede en la psique cuando movemos una vértebra sin más? ¿Cambia también la psique o se separa del cuerpo?

Estas son preguntas que habría que hacerse, independientemente que uno vaya o no a dichos tratamientos. El tema de la salud y la enfermedad es un tema delicado, pues el miedo se ha instalado tanto en nosotros que en esos momentos de enfermedad lo normal es no razonar. Con esto quiero decir que si uno está perdido y lleno de miedo, no es bueno seguir teorías, pero en algún momento habrá que mirar directamente esto que nos da miedo y nos hace sufrir.

Como adultos, si queremos cuidarnos y cuidar a nuestros hijos, nos queda ir cultivando poco a poco la unión entre nuestro mundo voluntario e involuntario, de tal modo que cada día seamos más sensibles para percibir aquello que nuestra alma nos dice y actuar en consecuencia.

### **No hace falta permiso, para rodar desnudos por el piso como dos sordomudos, sin otro paraíso que el que mi lengua invoca a las puertas del cielo de tu boca.**

En este mundo de exclusión y separación sería un error pasar por alto lo relativo a algo tan hermoso como la sexualidad. (Es sintomático que nunca hayamos escrito sobre este tema en los 12 años que llevamos haciendo la revista).

Estos días me contaban las expresiones sexuales de unos adolescentes: eran penosas. Y yo me decía, tan penosas como las nuestras de los adultos, la diferencia es que nosotros sabemos fingir mejor. Lo más curioso es que son adolescentes de familias supuestamente tranquilas con respecto al mundo sexual.

En mi niñez el mundo sexual era el infierno, eso sí, un infierno al que todo el mundo quería ir (otra vez la separación del Alma). En aquellos tiempos se decía que todo se arreglaría cuando hubiera información suficiente, y por lo tanto una vez llegada la apertura política todo estaría solucionado. En la actualidad sigue incrementándose el aborto de hijos ¿no deseados? a pesar de las asignaturas sobre sexualidad, etc. Los adolescentes se siguen sintiendo extraños para sí mismos, y es normal pues todo lo relacionado con el Alma no puede aprenderse por mucho que se ponga en el currículum a cumplir. Ahora la sexualidad no es el infierno de antes pero sigue sin verse y vivirse la hermosura y plenitud que contiene.

Y nosotros los adultos ¿vivimos la sexualidad con la plenitud natural después de tantos años de experiencia? ¿Estamos tranquilos con ese mundo tan inmenso o aún nos da miedo? Arnaud Desjardins afirma que lo común entre las personas que vienen a consultarle sobre temas de plenitud y espiritualidad, es que al final acaban reconociendo que les preocupa la relación de pareja o que no acaban de entregarse al hacer el amor. Él aboga por la sexualidad como un camino para, además de gozar, hacernos sabios.

Hellinger nos dice que sexo es una antipalabra para el Alma, pues le falta precisamente el Alma. Nos sugiere recuperar el espíritu de la lujuria. Y esta reflexión tiene sentido pues en la lujuria algo más grande nos lleva, y éste, al fin y al cabo, es el propósito de la sexualidad: sentir que una fuerza mayor nos toma, pues sólo así podemos salir de la estrechez del consciente.

El mundo de la sexualidad es un fiel reflejo de cuán separados o unidos estamos, cuán en contacto estamos con nuestra Alma. En ese sentido sería más útil aprovechar los síntomas de los hijos adolescentes, para profundizar en la hermosura y belleza que contiene hacer el amor con nuestra pareja, reinventándonos hasta sorprendernos a nosotros mismos.

### **Asentir a la realidad tal y como se manifiesta**

Mirarnos amablemente y asentir a la realidad tal y como se manifiesta es, quizás, lo primero que uno tiene que hacer ante aquello que vemos en nosotros mismos o en nuestros hijos, ya se muerdan las uñas, se chupen el dedo, se resfríen, tengan tos, etc. Lo primero es mirarlos con cariño, reconocer para nuestros adentros que de ese modo están queriendo encontrar un lugar desde donde relacionarse consigo mismos y con el entorno, y así, puede que nuestra alma nos regale una solución que ni siquiera imaginábamos.

Los conflictos personales, las miradas hirientes acompañadas de palabras amorosas, el constante recordar heridas que nos han hecho, los reproches que nunca acaban, la necesidad compulsiva de reconocimiento, las buenas intenciones para que el otro cambie y sea como a mí me gusta que sea, etc., todo ello denota que estamos separados de nuestra alma. Y aunque la razón esté de nuestro lado, nos sentiremos amargados.

En definitiva la estrechez con la que vivimos no es porque nos faltan métodos externos, ni la felicidad verdadera aparece cuando conseguimos aquello que anhelamos, puede que se nos de cuando reconozcamos la propia pequeñez ante la inmensidad de la vida. Y vivamos de acuerdo con ello.