
LO ESENCIAL Y LA PÉRDIDA



Recuerdo a una niña, Marta, de nueve años, enferma de cáncer. Ella me mostró por primera vez lo esencial en la pérdida.

Recuerdo una mano, en los huesos, cogiendo la mía y apretándola sin fuerza, confirmando lo que nadie quería aceptar: su muerte.

Lo esencial en la pérdida es muy parecido a la belleza, cuando las cosas y las personas están a punto de desaparecer, relucen de un brillo que antes no poseían, una luminosidad que hasta la más ciega de las miradas es capaz de ver.

Cuando alguien está a punto de irse, de perder la vida, es cuando se encuentra más próximo a lo esencial. De pronto, está despojado de todo y necesariamente se encuentra a sí mismo.

Pero, ¿qué es una pérdida? ¿Qué se pierde? ¿Quién pierde?

Más allá de la experiencia máxima de pérdida, como la de dejar este cuerpo, existen continuas experiencias similares.

La mayoría están acompañadas por una sensación de vacío que difícilmente puede ser llenado.

Dejar ir es en nuestra percepción casi siempre una acción forzosa y forzada que la vida nos obliga a escoger. Nos quedamos entonces sin algo que queríamos, que deseábamos, que nos pertenecía y constituía, junto a muchas otras y a nosotros mismos, el personaje del yo que nos caracteriza.

Perder es haber tenido la sensación de poseer algo, de haber sido hermanos, dueños, madres, hijos, trabajadores, etcétera; de haber construido nuestra personalidad y nuestro quehacer conjuntamente a esta entidad que nos deja de pronto.

La pérdida va necesariamente ligada a la dependencia.

La dependencia es posesión.

Cuando instauramos relaciones basadas en la dependencia, necesariamente se genera dolor.

Construir nuestro ego, nuestro mundo emocional y sentimental en función de lo que sucede fuera, hará que nuestra felicidad dependa de ello.

Es imposible perder algo importante en nuestra vida. Solo tenemos experiencias de vida y de transformación constante.

Lo esencial en la pérdida reside en saber ver el proceso, el pasaje de un estado al otro, de una condición a la otra sin juicio.

Es saber despedirse de algo o de alguien, sabiendo que esta experiencia es necesaria para nuestro aprendizaje.

Los occidentales y muchos orientales vemos la vida como un producto terminado, algo que se compone paso a paso hasta llegar a su máxima realización, a la cima, a la culminación de algo.

Esto es un espejismo y podemos averiguarlo basándonos en nuestra experiencia vital.

Frecuentemente pensamos que seremos felices si logramos algo que deseamos, pero, cuando tenemos la posibilidad de lograr lo deseado, objeto o circunstancia, nos damos cuenta de que la felicidad se escapa otra vez, que tampoco reside en eso que deseábamos y pensamos que tiene que estar en nuestra próxima meta.

Cuando tenemos éxito en la vida, nos damos cuenta de que este éxito no depende de lo que poseemos sino de nuestra actitud. Empezamos poco a poco a desprendernos del objeto de nuestro éxito para vivir la intimidad que reside en ello.

Sentimos que podemos de pronto perderlo todo y que seguiremos sintiéndonos personas exitosas. El éxito también te empodera, te hace ver que puedes llegar adonde te propones. Cuando empiezas a lograr un objetivo tras otro, descubres que la felicidad no está en lo que consigues, sino en tu actitud.

Descubres que, por más que hayas deseado o trabajado, nada habrá que justifique mejor los resultados que tu independencia emocional y mental con respecto a tus logros, del tipo que sean.

Descubres que la vida, la esencia verdadera de todo lo que está sucediendo, no se encuentra allí donde parece que todos ponen atención, sino en tu interior.

Cuando estás calmado, cuando te desapegas de lo que puede ocurrir, del resultado de tus acciones físicas, mentales y emocionales, se da el milagro, es decir, hay algo que supera en gran medida las expectativas.

Ya que nunca podemos saber lo que nos depara el futuro, si estamos en el presente bien atentos a nuestro sentir y a lo que sucede en la realidad más próxima, entonces estaremos dispuestos a jugar y a vivir de verdad.

En todo momento tendremos la certeza visceral de que todo lo que sucede en nuestra existencia es lo esencial para nuestro propio camino.

Perder es en realidad transformar, asistir al movimiento incesante de nuestro propósito en la vida y aligerar nuestro equipaje, cada vez que el recorrido se hace más intenso.

La muerte es el gran desafío para los seres humanos. El miedo a la muerte es en el fondo un gran temor a la vida, a perderla, a no saber si de verdad se está viviendo.

Algunas personas llegan aquí solo para un breve tiempo, otras atraviesan muchas épocas. Algunos trabajos duran toda una vida laboral, otros proyectos se acaban nada más empezar. Algunas relaciones duran toda la vida, otras se rompen de una manera u otra, pero nunca se pierde, nada se puede perder.

La esencia de la experiencia de una vida es una situación, una relación, que nos construye y permite el siguiente paso a la ansiada felicidad.

Si pudiéramos observar desde la distancia los acontecimientos de nuestra vida, podríamos entenderlos. Entendiéndolos dejaríamos de sufrir.

RESUMEN

- Las cosas, las situaciones, las personas son perecederas. Hay momentos muy bellos cuando las personas están a punto de marcharse, de golpe hay mucha vida. La vida fluye constantemente y el movimiento es la característica principal de todo cuanto existe. Los seres humanos aprendemos a amar la vida cuando experimentamos su ausencia y entonces sufrimos.
- Lo esencial de la pérdida reside en su aceptación, sabiendo que realmente nada se pierde, porque nunca poseemos realmente nada, y todo aquello con lo que nos identificamos no tiene sentido alguno. Solo nos genera dependencia y sufrimiento. Los seres humanos somos en verdad libres.