

**Esta vida única,
preciosa y salvaje**

Esta vida única, preciosa y salvaje

*Volver a conectarnos
a un mundo fracturado*

SARAH WILSON



Siglantana

Título original: *This One Wild and Precious Life: The Path Back to Connection in a Fractured World*

Publicado por: Dey Street Books

Para esta edición:

© Editorial Siglantana S. L., 2023

© Sarah Wilson, 2023

www.siglantana.com

Instagram: @siglantana_editorial

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Traducción: Oscar Franco

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-32-6

Depósito legal: B 9623-2023

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

A los jóvenes.

SUMARIO

Primero... ..9

NUESTRA CRISIS DE CONEXIÓN

Toda la gente solitaria.25

Una caminata de *pub* a *pub*:

Dorset – Somerset – Wilshire, Inglaterra33

Arrastrar el dedo por la pantalla. Ese maldito hábito39

La bomba C.51

La excursión por Heididorf, Suiza.64

El elefante en la habitación.75

UN SENDERO PARA NUESTRAS ALMAS

Un breve capítulo de transición91

La excursión al Parque Nacional Real, Sídney, Australia97

Cultivar gran amabilidad, como un griego.101

La excursión a Samaria Gorge, Creta, Grecia.102

Convertirse en empollones del alma115

La excursión al Distrito de los Lagos, Cumbria, Inglaterra116

Ve a tu límite127

La excursión a los Alpes Julianos, Eslovenia138

Camina. Simplemente camina.141

La excursión a las Montañas Blancas, Creta, Grecia152

Sed completamente espirituales	159
La excursión al Parque Nacional Joshua Tree, California, Estados Unidos	161

AHORA CAMBIAMOS EL MUNDO

Preséntate a la cita	175
La excursión al Valle de Grose, las montañas azules, Australia	179
Comenzad donde estáis	191
#compramosvivemás	197
La excursión de St. Ives a Penzance, Inglaterra	215
¡Prestad atención! ¡Pensad!	221
La excursión a la Montaña Cradle, Tasmania	228
Volveos antifrágiles	235
La peregrinación de Kumano Kodo, Japón	238
Sentíos cómodos no sabiendo	247
La excursión con baño de bosque, Cañón de Topanga, Los Ángeles, California, Estados Unidos	254
<i>Flâneur</i> en París (donde la historia se repite)	257
Sed extravagantes	263
La excursión a Wadi Rum, Jordania	264
Creced ya	281
La excursión a John Muir, Sierra Nevada, California, Estados Unidos	291
Casa	295

PRIMERO...

1. La fila de la aduana en el Aeropuerto Internacional de Los Ángeles a las 5:30 de la mañana es un sitio solitario. Es habitual que a esta hora fracturada aterricen aquí vuelos provenientes de Australia. Ninguno de nosotros ha dormido lo suficiente. Parpadean las luces encima de nuestras cabezas. Traemos un olor a rancio, demasiado humano, y nuestros nervios están deshilachados.

He venido a L. A. para realizar una investigación para este libro. Aterrizamos cuando la nube tóxica del cielo adquiere una tonalidad anaranjada y en la sala de llegadas me envían a la larga hilera de interrogaciones. “¿Escritora, eh?”, dice el fornido sujeto uniformado y armado que inspecciona mi cuerpo cuando llego a la línea de adelante. Su placa pone que su nombre es José. “¿Qué escribe?”

“Libros”, respondo.

“¿Qué está escribiendo ahora?” Él hojea mi pasaporte.

“Pues el título provisional es ¡*Despertaos, joder!*”

José levanta la vista, con los ojos muertos.

“¿Como quien dice, ‘despierta a lo que está ocurriendo’? ¿Alrededor de nosotros... el planeta, lo que está sucediendo con los niños?”

“Sí, exacto”.

“Yo sí lo leería”, me comenta.

“¿De veras?”, pregunto emocionada. En determinado momento dentro de los muchos años que me lleva escribir un libro, estoy un 98 por ciento convencida de que me encuentro totalmente desviada del blanco. Me aferro a instantes de reconocimiento que provienen de personas como José. Me inclino para acercarme, por encima del banquillo. “Pienso que esto nos está volviendo más tristes: la cuestión climática, los líderes por los que hemos votado, el consumismo, las desigualdades, el estar navegando por nuestros teléfonos”.

“Sí, precisamente”, dice José.

“¿Habla de eso con sus amigos?”, le pregunto, “¿con su familia?”

Hace una mueca. “Estamos empezando a hacerlo. En definitiva que estamos, pero en realidad no sabemos cómo hablar de ello”.

José escribe mi nombre en un trozo de papel y me devuelve el pasaporte. “Estaré esperando a que salga su libro”, asegura y asiente con la cabeza para que continúe mi camino.

2. Te oigo, José. Es difícil hablar de algo tan... nebuloso. Hablar de algo que es tan... todo. Algo no está bien. No estamos viviendo bien. Tratar de captar ese dolor, encontrar el comienzo y el final, es como intentar morderse los propios dientes.

Cuando empecé a escribir este libro le recalqué a mi editora, Ingrid, que teníamos en las manos una batalla muy poco ortodoxa. “¿Te das cuenta...”, le comenté por teléfono con moderado pánico, “que nadie tiene siquiera una palabra para referirse a esto de lo que voy a tratar de escribir?” Es un sentimiento brumoso, no un fenómeno definido que podamos señalar. Es un profundo escozor que no podemos rascar con certeza. “Para empezar, tendré que convencer a todos que ese escozor es algo cierto, antes de llegar galopando y mostrar alguna especie de remedio”. No es así como tienden a ir este tipo de libros.

Para mí, este sentimiento de escozor que abarcaba todo era, en parte, un estado de pasmo, debido al aporreamiento constante de las crisis globales y las noticias del comportamiento increíblemente inmoral de los líderes de nuestro mundo. Recibimos en la actualidad, a cada hora, esa clase de encabezados demasiado cargados que antes nos llegaban, quizá, unas cuantas veces al año. Alguna vez tuvimos tiempo para digerir las noticias, contrastarlas con el telón de fondo del resto de la vida y comentarlas con mesura entre las neveras y las mesas. Ahora tenemos una carambola de automóviles cada vez que encendemos los medios sociales. El ex “líder del Mundo Libre” le indica a su Departamento de Seguridad Nacional que destruya a los huracanes y sugiere que los estadounidenses se inyecten lejía para tratar la pandemia; los británicos han votado “accidentalmente” por salirse de la Unión Europea; el primer viceministro de Australia culpa a una explosión de estiércol de caballo por los devastadores incendios forestales que cambiaron a una nación; los koalas y las jirafas se enfrentan a la extinción; se descubre que un aclamado productor de Hollywood abusó sexualmente de más de cien mujeres (y nos cuentan que la mayor parte de la industria lo sabía pero no dijo nada durante décadas); los robots están cogiendo nuestros empleos y... ¿y cómo podemos procesar emocionalmente todo eso? En verdad todo esto es muy impresionante.

Podríamos llamar a ese escozor una forma de trastorno por estrés postraumático.

Este escozor fue también una desesperación por haberme apartado de los valores que me importan, mezclada con un desconcierto, porque

la vida debía ir para mejor, no para peor. Lo cierto es que se nos estaba diciendo que el mundo era más rico, había menos guerras y menos esclavitud, pero se sentía como si estuviéramos yendo hacia atrás. ¡Mi escozor era también una preocupación persistente por los jóvenes y el modo en que ellos se las arreglarían con el planeta que estábamos dejándoles, combinada con un sentimiento de culpa de ser cómplice, salpicada liberalmente con una frustración, porque ya nadie puede responder a una pregunta de manera honesta!

¡Todo aquello estaba contaminado con una rabia horrible y enajenante que salía a la superficie cuando sentía que nadie estaba haciendo nada! El planeta está ardiendo, los refugiados claman pidiendo nuestra ayuda, la brecha entre los que tienen y los que no tienen se ha convertido en un cruel abismo y nosotros... sí, pues nosotros navegando en la red.

Y viendo series.

Y comprando cosas.

Lo cual empeora el escozor.

No le pregunté a José su punto de vista acerca de la crisis climática (¿sería un negacionista?, ¿recicla adecuadamente?) ni le pregunté cuál era su política. Y es que eso ya casi no importa. Pensé en ello mientras estaba de pie junto a la cinta transportadora de equipaje, escuchando a Cat Power con mis auriculares, sintiendo la surrealista amplitud de llegar sola al inicio de algo. Podemos encolerizarnos por nuestras diferencias y molestarnos y culparnos unos a otros, pero en lo más hondo todos estamos sintiendo el mismo impacto y desolación, la misma sensación de escozor de que estamos fundamentalmente fuera del camino.

¿Existía una palabra que pudiéramos usar para esta tormenta de mierda social? Tenía que encontrar un término mejor que “escozor”. Miré alrededor para ver los rostros de los demás, cabizbajos y deslizándolo su dedo por las pantallas de sus teléfonos mientras esperaban sus maletas. Advertí que lo que todos estamos sintiendo, en el nivel más básico, es *desconexión*. Desconexión de lo que importa, desconexión de la vida como suponíamos que habríamos de vivirla, desconexión de nuestro cariño y amor hacia todo.

Lo más irónico es que, en este tiempo tan inverosímil, lo que en verdad nos une (o nos conecta) es nuestra desconexión.

3. De hecho.

Porque entonces nos azotó la COVID-19, ¿o no?

La pandemia del coronavirus aterrizó precisamente dos días antes de que este libro entrara en la imprenta, a principios de 2020. Fue casi

cómico. O divino. O algo. De repente, en tanto que el virus se expandía en una curva exponencial fuera de Wuhan, este escozor que describo se puso en evidencia y nos azotó contra todo lo que yo acababa de pasar cerca de tres años escribiendo. El mundo entero se unió en un auténtico aislamiento surrealista, todos reunidos en una desconexión de las vidas (desconectadas) que habíamos estado llevando. En una publicación en Instagram escribí: “Es como si la naturaleza nos hubiera enviado a nuestra respectiva habitación para que nos miráramos muy, pero muy bien”.

Regresé a mi estudio en casa, pedí a mis editores que me devolvieran el manuscrito y me senté con él durante algunas semanas. Después otras tantas más. Sabía que tenía que incluir o, por lo menos, reconocer a esta enorme bestia que acababa de unirse a nosotros en el festival del escozor. No era la primera vez que el libro caía en un atolladero. Los fuegos forestales que arrasaron con mi bello país solo unos meses antes y que vieron aparecer tendidos sobre las playas a loros arco iris, cucaburras y losas de ceniza negra requirieron ajustes al libro. Como todo lo que me circundaba, esta obra que ahora tienes frente a ti se había vuelto un fenómeno auto-referente. ¡Todo se había convertido supremamente autoconciencia!

Pero esto es lo que ocurre. El mundo había sido trastocado y después volteado. Nada era como antes fue, ¿pero cambiaba eso el libro? No en realidad. Más bien ampliaba y condensaba el endiablado escozor y lo colocaba bruscamente frente a nuestras narices. Eso es lo que acostumbraban a hacer las crisis.

Esto es lo que pienso. Este virus fue una *interrupción*. Nos forzó a hacer una pausa y a cuestionar nuestra vida. A muchos nos despojó de los adornos y hábitos de nuestra existencia cotidiana, exponiendo nuestra pruriginosa desolación y desconexión, así como las líneas de falla de nuestra sociedad y nuestra cultura.

Entonces. Dos días antes de mi segunda* fecha tope, en Minneapolis, un policía blanco de nombre Derek Chauvin se hincó sobre el cuello de un hombre negro llamado George Floyd, que gritó: “No puedo respirar”, antes de que Chauvin lo asesinara, desatando una ola de protestas contra la brutalidad policial y la injusticia racial en todo el mundo, además de una especie de “despertar” ante el racismo sistemático que desde hace mucho ha estado devorando a nuestro planeta.

Una vez más, retorné a mi estudio y pensé mucho. Soy una mujer blanca con ciertos privilegios. ¿Estaba en posición de capturar esos acontecimientos y debates en estas páginas? ¿O hacer eso sería tan solo otra vez yo intentando estar en el lado “correcto” del problema? Sin embargo,

* ¿o fue mi tercera?

mantener el silencio en un libro que hablaba acerca de la conexión y el activismo tampoco parecía lo apropiado. Conversé con varios activistas indígenas pidiéndoles consejo y mi conclusión fue que daría un paso atrás, para escuchar, para educarme y para conservar el espacio, de modo que pueda convertirme en parte de esta lucha y parte de la solución en los meses y años por venir. Ya he hecho referencia al racismo y la injusticia social dentro del libro como parte de nuestra desconexión, nuestro escozor. Lo dejé como tal, mas hice mención de los hechos de Black Lives Matters [Las vidas de los negros son importantes] en donde ignorarlos habría sido negligente. Entonces escuché y leí todavía más...

No hay reglas que nos digan cómo manejar lo que ha de venir. Eso incluye cómo reescribir un libro destinado a reflejar y ayudar a un mundo que está al revés. La opción que nos queda entonces, amigas y amigos, es tratar lo que tenemos enfrente como una oportunidad (¡Sí, una oportunidad!) para reimaginar un camino hacia delante más conectado, dichoso y totalmente fuera de lo normal. Eso es más que tan solo un poquito perfecto.

4. Así pues. Escribí un libro acerca de la ansiedad hace unos cuantos años. Su título es *First, we make The Beast beautiful* [Primero embellecemos a la bestia]. En él defendía que la ansiedad se derivaba de un anhelo de conectarnos con la vida, conexión que sentíamos no tener. *El grito*, de Edvard Munch, es eso en óleo, escribí. Esa sensación primordial de carencia, esa desconexión de lo que se supone que debería ser la vida, nos pone ansiosos. De modo que nos aferramos frenéticamente al exterior, buscando soluciones instantáneas y consumiendo cosas que pensamos que llenarán esa carencia. En *The Beast* [La bestia] continué con un amplio recorrido interno de siete años para comprender mi desorden bipolar y varios síntomas más de esta desconexión, así como para encontrar formas de afrontarla.

Pero mientras hacía una gira con el libro después de su publicación y conversaba con los lectores en las sesiones de preguntas y respuestas se me ocurrió que, aun cuando estábamos manteniendo charlas más sinceras y profundas sobre nuestra ansiedad personal, nuestro sentimiento de desconexión más amplio y original, nuestra irritante sensación de que las cosas no están bien continuaba. Lo cierto era que se había vuelto más marcada. En tanto que la economía había crecido en la mayoría de las naciones de Occidente, nuestra sensación de bienestar se había desplomado. Los niveles de felicidad eran bajos, los de ansiedad y depresión eran altos. La desconfianza en la política y el tema social se hallaban en su máximo nivel. Estábamos políticamente más

polarizados, habíamos perdido la confianza en los medios y los grupos extremistas iban en aumento.

A principios de 2020, el jefe de espionaje de Australia declaró que los neonazis eran la principal amenaza a la seguridad del país. En la encuesta de *Australia Talks* [*Australia Habla*] de 2019, efectuada a 50 mil australianos, únicamente el 30% se sentía esperanzado en cuanto al futuro del mundo, mientras que, según la evaluación que hizo Freedom House en 2020 de los derechos políticos y las libertades civiles a nivel global, estamos viviendo el catorceavo año consecutivo de deterioro democrático internacional. Asimismo, un estudio reciente en Francia demostró que el 35% de las personas consideran que no tienen absolutamente nada en común con sus conciudadanos.

Se sentía como si todos a mi alrededor estuvieran peleando, sobre Trump, el Brexit, China, seguir reciclando, si deberíamos volvernos veganos, las teorías conspirativas acerca de la 5G y sobre quiénes estaban esparciendo las noticias falsas. ¿Dónde estaba el amor? ¿Por qué no estábamos encontrando la paz?

¡Oh! Y mientras la humanidad parecía derrumbarse, el planeta literalmente sí lo estaba haciendo. En el breve período desde que escribí *The Beast*, 11.000 científicos y casi 1.700 gobiernos han declarado una emergencia climática, en la que muchos expertos nos alertan de la posibilidad de una “extinción humana masiva”.* De igual forma, hemos exterminado otro 20% de las especies animales que se registran en la *Guía del Informe Planeta Vivo* del WWF [*World Wildlife Fund*], la Gran Barrera de Coral tuvo tres grandes incidentes de blanqueamiento y Australia perdió más de mil millones de criaturas silvestres durante un verano de incendios.

Y aprendí que todo eso, todo el angustiante escozor, nos estaba matando. La expectativa de vida en Estados Unidos descendió por tercer año consecutivo y la razón argüida es “enfermedades de desesperanza”, principalmente suicidio y opiáceos. Esa estadística desgarró mi corazón. El único otro momento en la historia de Estados Unidos en que ocurrió fue en 1918, cuando hubo una guerra y una gran pandemia de gripe que mató a casi 700 mil jóvenes. Todo esto antes de que nos azotara el coronavirus.

Vi esta desesperanza masiva en las caras de otras personas. En firmas de libros, en autobuses, en las mesas de inmigración de Los Ángeles. Muy pronto me di cuenta de que esta carencia primordial, esta desoladora desconexión que había identificado en el centro de nuestra ansiedad

* Utilizo de manera intercambiable los términos “emergencia climática” y “crisis climática”. Hay un debate en las comunidades activistas y científicas con respecto a cuál es más preciso y provocativo, pero no me parece importante enredarse con ello.

personal, seguía sin atenderse y ahora estaba actuando en el nivel colectivo. Todo nuestro mundo se escocía.

5. Algunos de vosotros recordaréis que mi libro *The Beast* empieza con una historia de humildad y orgullo, de cuando entrevisté a Su Santidad el Dalai Lama y decidí preguntarle cuál sería la mejor forma de apaciguar mi mente frenética. Él hizo un ademán desdeñoso y me dijo que no me molestará. “Pérdida de tiempo”, mencionó. Mejor que sentarnos en alguna cueva tratando de perfeccionar la atención plena sugirió que practicáramos el altruismo en el mundo. En ese momento pensé que Su Santidad estaba diciendo que podíamos a la vez tener una mente frenética y llevar una gran, enorme vida de servicio. No es una cosa o la otra. Cpto ahora que estaba diciendo también que necesitábamos encauzar nuestra energía más allá de nuestros propios asuntos y ayudar a los demás y al planeta. Afuera, no adentro.

Pensaba en ello mientras la aflicción colectiva pesaba sobre mí. No podía soltarlo. No podía seguir distrayéndome ni limitar mi enfoque a la ansiosa lucha interna. Me descubrí con una necesidad visceral de comprender estas grandes crisis a las que estábamos enfrentándonos y de encontrar un modo de reconectar.

Es probable que conozcáis la parábola del monje que desciende de la montaña. Ha estado en ella muchos años, meditando solo en, sí, en una cueva, canalizando su energía hacia ese espacio de calma en su interior. Un día se despierta y se percata: *¿qué sentido tiene todo esto si no comparto esta sabiduría encantadora y esta apertura con los demás?* De modo que emprende el camino hacia los pueblos en el valle. No soy ninguna monja pero supe que tenía que cambiar de rumbo. Ir al exterior, no al interior.

Entonces hice lo único que sentía que podía hacer, reunir mi vergüenza, mis hipocresías, mi soledad, mi culpa, mi agobio y, ansiosa o como quiera que estuviera, volver al camino, escribiendo como lo venía haciendo, de tal forma que pudiera compartir lo que había aprendido. Me puse en marcha con un escozor y sin idea de cómo atendería a esta “bestia” original mucho más extensa (y evidentemente sin ninguna idea de los insondables modos en que este escozor colectivo se manifestaría más adelante en el camino); solo había una pregunta inquietante: *¿qué podíamos estar haciendo mejor?, ¿qué podíamos estar haciendo de manera diferente?**

* Hacedos un favor edificante y buscad el formidable poema de la artista de la palabra hablada Kate Tempest, *People's Faces* [Los rostros de la gente], que representó en Glastonbury en 2017.

6. Lo indicaré aquí sin rodeos. El impulso para mí fue (y sigue siendo) la emergencia climática. Los incendios forestales, la COVID-19 y todos esos “cisnes negros” (acontecimientos globales extremos y salvajemente impredecibles que aumentan a medida que el mundo se complica, se globaliza y se fragmenta) en los años por venir son problemas climáticos en uno u otro nivel y son todas manifestaciones de la misma desconexión que hemos estado sintiendo en nuestra alma.* Los incendios forestales y los virus en general alcanzan un pico y luego pasan. Sin embargo, el impacto del cambio climático es acumulativo y permanente, acompañado de más incendios y pandemias. Como escribió en una opinión editorial en el *Washington Post* la experta en el tema climático Ayana Elizabeth Johnson, mujer de color, el racismo “distrae” del tema más amplio que es salvar al planeta. Ella les recuerda a los lectores que los estadounidenses de color se interesan de manera más significativa por el cambio climático que las personas blancas (59% de personas negras y 70% de personas latinas contra un 49% de estadounidenses blancos), en gran parte porque soportan de un modo desproporcionado los impactos climáticos, como tormentas, ondas de calor y contaminación y porque en barrios negros se localizan, de forma desproporcionada, plantas de energía y refinerías que utilizan combustibles fósiles (el 68% de las personas negras habitan dentro de un radio de 30 millas cerca de una planta de energía a base de carbón), lo cual conduce a un gran número de problemas de salud. La emergencia climática es un tema de justicia social y racial y es nuestra amenaza existencial fundamental.

Como le comenté a José, el título provisional de este libro era *¡Despertaos, joder!*** Intentaba transmitir la urgente necesidad de espabilarnos ante lo que le estaba ocurriendo a la vida alrededor de nosotros (para que tuviéramos la oportunidad de salvarla, junto con nuestra humanidad). Cuando lo compartía con personas como José captaban de inmediato el mensaje aunque la expresión “emergencia climática” no fuera de uso corriente. ¡La consternación es real! ¡La urgencia es real! ¡Despertad, gente! ¡Nos hacéis falta!

Sin embargo, pronto me percaté de que esa agresividad distanciaba y no ayudaba. Además, la cascada de acontecimientos mundiales hizo sonar la alarma de una forma más efectiva que cualquier grito profanador.

Asimismo, me di cuenta de que este libro no podía tratarse de ciencia del medio ambiente. Tampoco de las especificidades de la COVID-19, ni de Trump, ni de la economía, ni de los precios del petróleo. Tampoco de la teoría racial, ni de los matices intersectoriales implicados.

* Desarrollaremos esto aún más en breve.

** Ahora todo el mundo recurre a palabras como “joder” y las convierte en un tropo literario demasiado gastado, ¿no os parece?

Para los propósitos que aquí persigo, creo que los temas controvertidos y el enfocarse en las diferencias (sobre todo de manera agresiva, que es lo que hasta la fecha hemos estado haciendo) nos distrae y no hace más que seguir separándonos.* Como afirmó David Suzuki: “Vamos en un automóvil gigante directos a estrellarnos contra un muro de ladrillos y todos discuten sobre qué asiento quieren ocupar”.

Queridos lectores, más que ninguna otra cosa, no deseo antagonizar ni polarizar más a mis compañeros humanos.

También quienes eluden a la ciencia climática y quienes incluso la niegan, así como quienes consideran que otros aspectos de nuestra desesperación colectiva son más apremiantes (como el desempleo, el hambre, la desigualdad o las enfermedades mentales) anhelan tener la misma reconexión empática. Hay una historia que tiene más en común dentro de nuestra humanidad y necesitamos llegar juntos a esa página.

Hay una frase tristemente célebre de Albert Einstein: “Ningún problema se puede resolver desde el mismo nivel de conciencia que lo generó”.** Nuestro enfoque de lo correcto contra lo incorrecto y de nosotros contra ellos no arreglará nada. En este preciso instante, nuestra conciencia o nuestra conciencia colectiva es la de una sociedad agresiva y fragmentada de unidades económicas autoflagelantes que discuten entre sí en una confusa consternación.

Debemos hacer las cosas de una manera diferente.

El poeta sufí Rumi planteó la idea de un prado. Lo recordé mientras batallaba con todo esto:

*Lejos de ideas sobre lo incorrecto y lo correcto,
hay un prado.
Ahí te encontraré.*

Me fascina ese prado. Para mí es un reino de la experiencia humana que se halla más allá de la competición extenuante y furiosa, así como de los que se burlan, los que desaparecen sin decir adiós o los que te dan luz de gas. Es donde dejamos de pelear por conceptos y, en cambio, hablamos de valores. Valores del alma.

Necesitaba encontrar un camino hacia ese prado, a través de las paradojas y las complejidades, los cisnes negros y las “nuevas normalidades”. El título tendría que expresar de un modo directo aquello con lo que todos

* Un amplio metaestudio ha demostrado que la polarización con respecto a la realidad del cambio climático aumenta mientras más se debate en la ciencia y la política.

** Como sucede con muchas citas que se atribuyen a Einstein, hay una especulación en cuanto a si en verdad dijo eso, aunque él habló en este sentido muchas veces con relación a la amenaza de una guerra nuclear.

queremos reconectarnos, a lo que deseamos dedicarnos y que buscaremos salvar cuando hayamos llegado juntos a ello.

Es decir a... esta vida única, preciosa y salvaje.

7. Lo que comenzó como una aventura de tres años, en la que entrevisté a más de cien científicos, filósofos, psicólogos, psiquiatras, poetas, artistas, activistas, adolescentes y a dos monjas, se ha convertido ya en mi vida. “No puedes no ver esto”. “No hay marcha atrás”. Los científicos, activistas y artistas que conocí en el trayecto se decían este tipo de frases unos a otros.

Durante la escritura del libro tuve atrasos y tropiezos, me enfurecí y dudé. Tomé decisiones que jamás pensé que hubiera de considerar. Cuando mi padre hizo referencia a ello en el grupo de Whatsapp de la familia lo llamó “El libro de Sarah de todas las cosas”. Me perdía en sutilezas, intentando encontrar formas sucintas de resumirlo todo. Surgían más calamidades. Reescribía más. Sin embargo, con el tiempo, el recorrido se reveló y se convirtió en esta lectura que ahora tenéis frente a vosotros.

En la primera parte del libro abordo el por qué y cómo ha sido que llegamos a donde estamos. Cuando me puse en marcha descubrí que tenía que tratar de manera separada a nuestra soledad y a nuestra relación con la tecnología, así como a todo el modelo neoliberal sobre el cual gira nuestra sociedad, para que entendiéramos mejor nuestra desconexión. También encaro la amenaza existencial que representan la crisis climática y el coronavirus. Pienso que es importante saber el por qué y el cómo nos ayuda a sentirnos menos abrumados y más compasivos con los demás y con nosotros mismos.

En la segunda parte os muestro algunas de las formas que encontré para ubicarme en el prado de Rumi y reconectar con la vida. Me monté en una montaña rusa emocional y radical para explorar técnicas en ese sentido, todas ellas exigidas por el brote del virus de la COVID-19 y las protestas del movimiento Black Lives Matter en las últimas semanas. Os pido que me acompañéis en ese paseo, aunque debo advertir que no poseo trucos didácticos para la vida ni presumo de haberlos perfeccionado. Una travesía del alma a lo largo de esta singular época de escorzo requiere un manejo mucho más dedicado.

Mi amigo, el poeta irlandés David Whyte, tiene una técnica que me pareció perfecta para navegar en esa travesía. Él cuenta con un bonito estribillo y un modo aún más adorable, de hacer una pausa después de un pensamiento complejo o un viejo dilema. Mira a la sala llena de asistentes entusiastas que acuden a los talleres que imparte alrededor del mundo y les lanza el interrogante: “Pero, ¿cuál es la pregunta más

bella?" Eso nos recuerda de inmediato que siempre hay una pregunta más bella que deberíamos hacernos. He oído cómo David explica que al hacernos la pregunta más bella (y que invariablemente es la más valiente) obtenemos la respuesta que buscamos. Muchas veces una pregunta puede contener culpa o rabia ("¿Por qué él me ha hecho eso?" "¿Por qué ella no puede aprender a reciclar como es debido?"), pero cuando escarbamos un poco para llegar a la pregunta más delicada y bella ("¿Cuál de mis necesidades no se está satisfaciendo?" "¿Cómo puedo conectarme mejor con esta persona?") nos hallamos accediendo a un lugar más amable y considerado dentro de nosotros y de los demás. Eso es lo que al fin de cuentas perseguimos, ¿cierto? Quiero decir, en especial ahora.

Así, yo estaré haciendo muchas preguntas, de las cuales, algunas me las habéis hecho en los medios sociales y en foros públicos, más otras que yo misma me he formulado. Intentaré hacerlas lo más bellamente posible.

En la parte final del libro exploro lo que podemos hacer una vez que estemos completamente vivos y conectados; de qué manera podemos ser de utilidad en un mundo incierto.

Por último, en los capítulos del cierre llegamos a lo que espero que sea (dado que aún no estamos ahí) a un nuevo nivel de clase de esperanza radical y determinada que actúe como un modelo para vivir, de verdad vivir, nuestra única, preciosa y salvaje existencia, que se nos ha conferido para compartirla sobre este bello planeta.

Añadiré algo más acerca de este libro:

Este viaje es un recorrido del alma. Estimo que sabéis a qué me refiero cuando digo esto, de modo que no requiere explicación.

La humanidad siempre ha vivido tiempos de gran desesperación, pandemias, tristeza y desconcierto, pero en cada ocasión ha habido gente sabia y buena que ha trazado caminos para proseguir, mediante la poesía, el arte, la ficción, la filosofía. A lo que me refiero es a que hay un legado; ya se han construido caminos para retornar a la vida y no hace falta inventar nuevas ruedas. En *El guardián entre el centeno* de Salinger, el que fuera antes maestro de Holden le ofrece consuelo al verlo desesperanzado y le dice: "Entre otras cosas, descubrirás que no eres la primera persona que se ha sentido confundida, asustada e incluso asqueada por la conducta humana. De ninguna manera estás solo en ese aspecto. Te emocionará y te animará saber eso. Muchos, muchos hombres se han hallado tan atribulados moral y espiritualmente como tú lo estás ahora. Por fortuna, algunos de ellos llevaron un registro de sus tribulaciones".

Extraigo de todos esos registros, específicamente del estoicismo, el existencialismo, la mitología griega, la teoría junguiana, el romanticismo, el feminismo y de diversas prácticas espirituales.* De manera perfecta, todos ellos surgieron como respuesta a tiempos turbulentos semejantes en la historia, como las Cruzadas, las guerras mundiales, las revoluciones, la lucha por los derechos civiles, la era de la guerra fría, etc. Dicho esto, no quisiera limitar vuestra travesía tan solo a estas fuentes. No limitaré la mía.

Ofrezco (con hipervínculos) fuentes en línea en sarahwilson.com, para todas las aseveraciones políticas, espirituales, psicológicas y sobre el cambio climático. Asimismo, incluyo una lista de referencias adicionales; me he figurado que os gustaría poder acceder al material de lectura y de audio (libros, *podcasts*, editoriales de opinión y artículos científicos) tanto como lo he disfrutado yo.

He intentado escribir esto como si fuera una conversación, la cual continuará más allá de estas páginas. La conversación activa es una de las formas más nutritivas que hay para reconectarse, así que no escribiré como lo haría una escritora normal. Divago y aumento capas, tal como lo haríamos en una conversación de la vida real. No hay otro modo para hablar de un escozor tan vasto y nebuloso.

Por último, diré que he caminado este libro. Al principio era la única forma en que podía lidiar con el agobio y el miedo que sentía. Anduve de excursión para aclarar mi mente, para sentir y para conectarme. Fue mi bálsamo, pero también fue mi modo. Desarrollé la mayoría de las ideas, hice la mayoría de mis experimentos y exploré las teorías más grandes y audaces mientras colocaba un pie delante del otro en diversos senderos alrededor del mundo o en las caminatas diarias que hacía desde mi apartamento, cuando ya me había excedido investigando y escribiendo.** Una vez más, hay un legado. Muchos filósofos y pensadores a lo largo de la historia emprendieron caminatas por la misma razón. Friedrich Nietzsche, por quien siento una gran debilidad, dijo: "Todos los pensamientos verdaderamente grandiosos se conciben caminando".

Sigo, entonces, algunos de sus pasos. También camino por senderos trazados por antiguas culturas que tienen perspectivas que ofrecemos hoy, en su mayoría girando desde su conexión espiritual (o alternativa) con el caminar. A veces, como digo, por lo menos caminé afuera de mi puerta y, en el movimiento, en la práctica, todo comenzó a desplegarse.

Esta ha sido una introducción larga, amigos. Prosigamos.

* Donde fluya, incluiré nombres, libros y *podcasts* que merecen un vistazo.

** Comparto la información más detallada sobre cada excursión en sarahwilson.com

