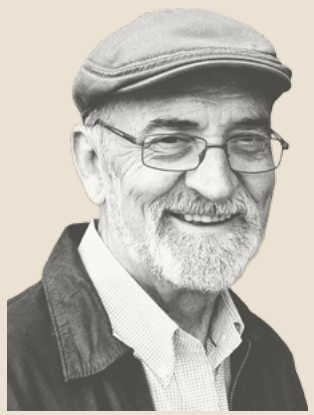


Conversación con

Enrique Martínez y Mónica Cavallé



Una entrevista, dos voces. La de Enrique, desde la psicología que acompaña sin complejos en comunión con la espiritualidad. Teólogo y sociólogo de formación, su mirada única sobre el desapego arranca, al escucharle, un inevitable gesto de asentimiento. La de Mónica, doctora en filosofía que, en su vertiente sapiencial, la pone al servicio del acompañamiento de los procesos personales. Respuestas que invitan a la reflexión y aportan mucho más que las palabras que en ella se escriben.

Ambas conviven y se dan la mano componiendo, entre las dos, algunas de las verdades que caben en cada respuesta.

Vivimos en una cultura que premia la acumulación, el control y la permanencia. ¿Desde dónde nace, en el ser humano, esta resistencia tan profunda a soltar? ¿Y crees que hay una diferencia real entre el apego que nos vincula sanamente a la vida y el apego que nos hace sufrir?

Enrique: Me parece que la respuesta a esas cuestiones se hace evidente en cuanto entendemos lo que es el yo, en particular, dos rasgos que lo definen: el *vacío* y la *resistencia*.

Lo que llamamos yo es solo un constructo mental. Tal como afirma el neurocientífico Antonio Damasio, el yo es una narrativa que el cerebro construye constantemente. Y lo hace —esta explicación es fruto de las investigaciones de otro reconocido neurocientífico, Michael Gazzaniga—, gracias a la función del llamado módulo intérprete, ubicado en el hemisferio cerebral izquierdo, que construye el relato. Creado por la mente, alimentado por el pensamiento y sostenido por la memoria, el yo es únicamente un relato que asumimos como real. Pero, al ser vacío y, por tanto, inconsistente, solo puede sostenerse a través de —y gracias a— todo aquello que se apropia. Esto explica que, de entrada, tienda, de manera voraz e insaciable, a la acumulación.

La resistencia, por su parte, no es solo una característica del yo, algo que *tiene*, sino aquello que lo define. *El yo es resistencia*. Para explicarlo, no encuentro metáfora más ilustrativa que aquella del remolino: este existe —y solo existe— en la medida en que resiste a la corriente del agua. No es que haya un remolino que ofrece resistencia, sino que es esa misma resistencia la que constituye el remolino. En esta metáfora, la tragedia del remolino es solo su ignorancia: el «olvido» de que es agua.

Metafóricamente hablando, *el yo es solo un remolino que ignora que es agua*. Mientras perdure esa ignorancia, se mantendrá la resistencia. *Solo la comprensión —verse como agua— hará posible pasar de resistir a fluir*, porque se habrá transformado radicalmente su nivel de consciencia.

Mónica: El entorno cultural, en efecto, prioriza el tener frente al ser. El clima social nos incita a cifrar nuestra identidad, nuestra valía y nuestra plenitud en la adquisición, en el consumo de objetos y experiencias, en la presencia en el escaparate social, en el estatus y el éxito, en el rendimiento entendido en un sentido cuantitativo, en las relaciones establecidas en términos de inversión, beneficio y utilidad. Para esta mentalidad, crecer es acumular y soltar equivale a perder.

Cuando se comprende que lo único que verdaderamente nos plenifica

es ser, y que ser no es un sustantivo sino un verbo —la actualización creciente y fluida de nuestra capacidad de conocer, crear y amar, estructuralmente orientada a la verdad, el bien y la belleza—, soltar se vuelve esencial; pues las potencialidades que nos constituyen de manera intrínseca —la inteligencia, el amor y la energía creadora— necesitan un estado interior abierto, flexible y dúctil para poder fluir sin obstáculos a través de nosotros.

Pero la resistencia a soltar tiene su origen en algo más profundo que el contexto cultural. Se relaciona con una forma específica de comprender y vivenciar nuestra identidad. Si me identifico con una imagen de mí constituida por la suma de mis cualidades, tenencias, logros, roles, ideas y expectativas rígidas, me aferraré a todo aquello que refuerza o engorda esta autoimagen y rechazaré lo que percibo como una amenaza para mi frágil identidad. En cambio, si me experimento como capacidad de amar, crear y conocer, no necesitaré aferrarme a nada para sentirme ser.

El apego que nos hace sufrir nace del olvido de quiénes somos. El apego sano, por el contrario, consiste en el contacto vivo con nuestra vulnerabilidad y nuestra humanidad, que nos recuerdan que, como individuos, no somos autosuficientes.

«Soltar» es una palabra que hoy circula con mucha ligereza. ¿Qué ideas falsas o simplificaciones habría que desmontar? Y en particular: ¿cómo distingues el verdadero dejar ir de lo que puede ser, en realidad, una forma de disociación, de indiferencia o de anestesia emocional?

Enrique: Efectivamente, suele ocurrir que, cuando una palabra se populariza —se pone de moda—, corre el riesgo de devaluarse, tergiversarse o incluso pervertir su significado. Con frecuencia, queda reducida a una mera etiqueta que, desconectada de su significado real, se utiliza como comodín. Y algo de eso puede haberle ocurrido al término «soltar» o a la expresión «dejar ir».

A mi modo de ver, es espurio el soltar que nace del voluntarismo y que se lee en clave moralista. Y es igualmente espurio aquel otro que, en la práctica, significa despreocupación o indiferencia ante la realidad.

Ambos —voluntarismo e indiferencia— son mecanismos defensivos del yo. Con el primero, parece perseguir un ideal que lo fortalezca —no olvidemos que el yo es vacío— o una imagen más plausible. Con el segundo, protege su pequeño paraíso narcisista, evitando todo aquello que pudiera incomodarlo.

Frente a esas actitudes, típicamente egoicas, *el soltar genuino nace de la comprensión experiencial o profunda de lo que somos*. Solo cuando comprendo que soy vida —cuando el remolino comprende que es agua—, puedo leerme en clave de plenitud. Y solo así puedo soltar. Vivido de esta manera, el soltar va acompañado de una sensación profunda de libertad interior, que se traduce en disponibilidad y entrega. Al comprender (ver) lo que somos, suelto. Y, al soltar, me experimento libre —básicamente, de miedos y necesidades— y, por tanto, disponible y entregado. Solo puede amar quien se siente disponible, y solo se halla disponible quien es interiormente libre de sus propios miedos, necesidades, expectativas y apegos.

Soltar es, sencillamente, dejar ir aquello que no somos —y que solo *creíamos* ser—, porque hemos comprendido lo que realmente somos.

Mónica: La disociación, la indiferencia y la anestesia emocional a veces se confunden con el genuino desapego, pero reflejan miedo a sentir, miedo a la vida, a amar, a experimentar la pérdida y el dolor. Son formas de represión de nuestra vulnerabilidad y humanidad. La invitación a soltar, por el contrario, nos anima a desprendernos de rigideces y muros defensivos, de máscaras y pretensiones, para vivir con la sensibilidad despierta y en la desnudez de lo real.

Soltar tampoco significa renunciar a nuestras preferencias y deseos. El deseo es el dinamismo que articula nuestra aspiración a la expansión y al crecimiento. El problema surge cuando el deseo se vuelve rígido y obstinado, cuando parte de la suposición de que sabemos lo que, en último término, es mejor para nosotros y ponemos condiciones a nuestra felicidad: «Solo puedo ser feliz si esa persona forma parte de mi vida», «si consigo esto o aquello».

Como expreso en *El coraje de ser*, el genuino desapego no equivale a no desear, sino a desear soltando lo deseado. Equivale a vivir con una pasión desapegada: a desear desde un estado mental abierto, ligero, dúctil y confiado, en un clima interno relajado, sin obstinación, asumiendo que, si algo no puede ser, lo aceptaremos con serenidad. Por lo tanto, en ningún caso se trata de renunciar al deseo ni de dejar de dirigirnos proactivamente hacia aquello que amamos, sino de desear desde un estado interno de soltura y flexibilidad.



Cuando hablamos del arte de soltar, ¿de qué estamos hablando en última instancia? ¿Solo de circunstancias, personas o roles… o también —y quizás sobre todo— de una idea de uno mismo?

Enrique: Por decirlo brevemente, soltar incluye absolutamente todo aquello que no somos, todo lo que son formas u objetos, sean materiales o mentales. En la medida en que soltamos los objetos, todo el espacio interno queda ocupado por el sujeto: eso que es consciente de los objetos, eso que observa y no puede ser observado, la consciencia-testigo, nuestra verdadera identidad (transpersonal), lo único que jamás podremos soltar.

De hecho, y sea cual sea la actitud que adoptemos, *vivir es un constante soltar*. El transcurso vital es un camino de pérdidas: en la salud, en los bienes de todo tipo, en los afectos, en las creencias… A poco despiertos que estemos, apreciaremos que la vida nos está invitando, de manera constante, a soltar, hasta que llegue el momento en que hayamos de soltar incluso —esa es la muerte— nuestra propia existencia en esta forma a la que estábamos aferrados.

A lo largo de todo ese camino, necesitaremos aprender a soltar también creencias de todo tipo que pudieron habernos acompañado durante un tiempo, imágenes de nosotros mismos, planes, expectativas y, en último término, el control que, erróneamente, creíamos poseer sobre la realidad.

El de la comprensión o camino espiritual —otra palabra manoseada y desgastada— es un camino paradójico, hecho, al mismo tiempo, de desnudez y de libertad, de pérdidas y de plenitud, de soltar y de encontrar. Soltando todo aquello que no somos, empezamos a saborear lo que realmente somos, en una libertad inédita y asombrosa.

Una existencia que, gracias a la comprensión, se entrena en el arte de soltar no rechaza bienes ni afectos, de la misma manera que tampoco descuida su salud. Lo que hace es vivir todo ello desde la desapropiación, la gratuidad y la gratitud.

Mónica: Circunstancias, vínculos, roles, posesiones o logros de todo tipo pueden ser realidades valiosas que nos enriquezcan y magníficos vehículos para nuestro desenvolvimiento. Lo único que es imprescindible soltar para vivir auténticamente es el error de definirnos en función de esas circunstancias, logros o roles.

El problema no es tener, sino que el tener sustituya al ser. El problema no son las posesiones, sino poner el corazón en ellas, cifrar en ellas nues-

tra identidad y ponernos a su servicio, en lugar de ponerlas al servicio de la plenificación de la vida. El peligro no radica en los roles, sino en identificarnos con lo que hacemos y representamos.

Por lo tanto, soltar circunstancias, personas y roles no equivale a renunciar en un sentido profundo. De hecho, podemos hacerlo y apegarnos a una autoimagen de personas renunciantes, con lo cual no hemos renunciado a nada. Sócrates le dijo a su discípulo Antístenes: «En el roto de tu manto se ve tu vanidad». El manto roto, lejos de ser signo de renuncia, como Antístenes pretendía, revelaba su apego a su imagen de filósofo desapegado de lo material.

La única renuncia con sentido es la renuncia al yo superficial; a la identificación con una determinada autoimagen; a los falsos personajes con los que nos hemos revestido y que asfixian nuestra expresión más creativa y originaria; a la ilusión de que somos los creadores de nuestros dones, cuando solo somos sus administradores, pues no nos hemos creado a nosotros mismos; a las ideas rígidas sobre lo que deberían ser las cosas; a la presunción de que sabemos lo que en último término es mejor para nosotros, pues esta nos hace entrar en conflicto con la realidad y nos impide vivir con inocencia, escucha y disponibilidad.

¿Qué es lo más difícil de soltar para el ser humano contemporáneo, y por qué crees que es precisamente eso?

Enrique: Me parece que, en nuestro entorno sociocultural, además del dinero y de la situación del bienestar alcanzado, *cuesta soltar la identificación con el yo*, con las actitudes y creencias que de ahí se derivan. Entre ellas, destacaría las siguientes: el individualismo, el narcisismo, la necesidad de tener razón y la tendencia a tomarse todo de manera personal.

En realidad, el yo, en un reflejo de supervivencia, se resiste a soltar justo aquello que más lo sostiene y alimenta. Si a ello se añade el hecho de que esta etapa de nuestro proceso evolutivo como especie se caracteriza por la primacía del yo, adornado con los atributos de racionalidad y autonomía —subrayados en la Modernidad y la Ilustración—, no es extraño que el resultado sea una autoafirmación egoica desproporcionada.

En síntesis, cuesta soltar la consciencia de separatividad en la que nos hallamos instalados, debido a que la identificación con la misma es tan generalizada que apenas es cuestionada. Al mismo tiempo, sin embargo, aunque no exento de ambigüedades, veo extenderse en ámbitos muy diferentes, el despertar de una búsqueda que aspira a trascender la consciencia egoica o de separatividad. Con todo, mayoritariamente, es esa consciencia errónea la que predomina en las sociedades noroccidentales.

Mónica: Además de lo mencionado del apego al yo-imagen («trabajamos incansablemente para embellecer y conservar nuestro ser imaginario y descuidamos el verdadero», afirmaba Pascal), añadiría:

El ruido y la distracción. Hoy en día, los mecanismos de distracción están tan a mano —basta con mirar la pantalla de ese apéndice de nosotros mismos que es el teléfono móvil— que la huida se vuelve muy tentadora. El contacto con nosotros mismos nos revela nuestras sombras, nuestros vacíos y nuestras heridas, por eso lo evitamos, pero es la vía ineludible para abrirnos a los tesoros que hay en nuestro interior.

La intoxicación informativa.

La necesidad de venderse a uno mismo, de competir para destacarse. La sociedad de mercado percibe todo en clave de venta —todo es vendible; todo busca hacer ruido, llamar nuestra atención y crearnos falsas necesidades— y son muchas las personas que concluyen que han de venderse a sí mismas con las mismas estrategias.

La necesidad de validación externa. La creencia de que valemos y adquirimos identidad en la medida en que tenemos presencia en el escaparate social; de que importa más lo que se exhibe que lo que se es; de que lo que no se exhibe no existe.

El apego al rendimiento, a la productividad, a la optimización constantes, entendidos en un sentido cuantitativo. Parece que se trata de hacer más, aunque ese hacer no refleje creatividad genuina ni sintonía con nosotros mismos, aunque no articule nuestra voz más sincera y nuestras inclinaciones profundas.

¿Soltar es algo que se practica y se trabaja, o más bien es algo que ocurre cuando se comprende algo profundo? ¿Qué papel juega el sufrimiento en ese proceso?

Enrique: *Soltar es fruto y consecuencia de la comprensión*. Solo cuando el remolino cae en la cuenta de que es agua, afloja su rigidez, suelta la resistencia y se deja fluir en la corriente del agua, vista antes como amenaza y reconocida ahora como su verdad más profunda.

Sin embargo, tanto la actitud de apropiación y aferramiento de la que venimos, como la fuerza centrípeta de la propia consciencia de separatividad requieren acometer una tarea de reeducación, que consiga dar la vuelta a la inercia anterior.

Podría decirse que el arte de soltar, como cualquier otro, requiere de un entrenamiento. En esta práctica —que solo será eficaz si nace, no del voluntarismo, sino de la comprensión—, juegan un papel importante el malestar y el dolor, siempre que sepamos leerlos adecuadamente. El malestar, en particular si es reiterado, nos alerta de algún desajuste que reclama nuestra atención y sobre el que será bueno poner luz. El dolor, por su parte, nos hace replantearnos dónde estamos situados e indagar en aquello que realmente es capaz de sostenernos en toda circunstancia, también en las más difíciles, dolorosas o frustrantes.

Mientras el dolor es un hecho bruto que puedo vivir como oportunidad de aprendizaje, incluso de puesta en verdad y de comprensión, el sufrimiento es siempre inútil y estéril. Aun así, también de él, si soy capaz de poner un poco de distancia, es posible aprender algo importante: *todo el sufrimiento lo crea la mente*. Aprendo, por tanto, que todo sufrimiento está sostenido por un pensamiento erróneo; y que, *donde hay sufrimiento no hay verdad, y donde hay verdad no hay sufrimiento*. En consecuencia, habrá sufrimiento mientras no viva en la verdad de lo que somos.

Mónica: Soltar sucede cuando se comprende que todo es impermanente y que no podemos poseer nada, tampoco a nosotros mismos.

Sucede cuando se llega al punto de la entrega, cuando se da un salto de confianza y nos ponemos, y ponemos nuestra vida, al servicio de algo más grande que nosotros mismos. Entonces cedemos las riendas a la inteligencia de la que nuestra vida es expresión y comenzamos a vivir como los lirios del campo, «dejando mi cuidado / entre las azucenas olvidado»: ya solo nos ocupa responder en el presente con sinceridad, dando lo mejor de nosotros, sin inquietarnos por el futuro y sin apegarnos a los resultados de nuestra acción.

A menudo, el sufrimiento evitable nos revela el sinsentido de luchar contra la realidad y nos abre a la aceptación. Cuando es escuchado, nos invita a soltar nuestras resistencias y empecinamientos, pues sufrimos cuando nuestra mente dice «no» a la situación presente; cuando nos aferramos a algo, o bien lo rechazamos obstinadamente, desde el supuesto de que realmente sabemos cómo deberían ser las cosas aquí y ahora.

Hay una paradoja en el corazón de este tema: soltar parece una pérdida, y sin embargo muchas tradiciones apuntan a que es exactamente ahí donde aparece algo esencial. ¿Qué es lo que emerge cuando se suelta de verdad?

Enrique: Ciertamente, la paradoja contiene el secreto. De hecho, cuando nos preguntamos ¿qué somos?, la primera respuesta que me surge es: una paradoja. Somos la consciencia (o la vida) y somos esta forma particular que llamamos persona (yo),



en la que la consciencia (o la vida) se expresa. Solo reconociendo esa doble dimensión —forma y fondo, nivel psicológico y espiritual (o profundo), personalidad e identidad—, podemos responder de manera adecuada a la pregunta por lo que somos y a lo que ocurre cuando soltamos.

Esa paradoja básica contiene la clave para entender nuestra existencia, tal como han reconocido las grandes tradiciones sapienciales. En la que, geográfica y culturalmente, puede resultar más cercana a nosotros, resuenan aquellas palabras de Jesús, con frecuencia malinterpretadas —precisamente por haber olvidado la paradoja—: «El que quiera salvar su vida, la perderá, pero el que la pierda, la encontrará» (Mc 8,35). Y en otra ocasión: «¿De qué le sirve a uno ganar el mundo entero si pierde su vida?» (Mc 8,36).

¿Significa que perder el yo es ganar la vida? No lo diría de ese modo, porque eso equivaldría a demonizar al yo y leer la paradoja como mera contradicción o lucha de opuestos. Desde mi punto de vista, la lectura adecuada sería esta otra: la identificación con el yo —la personalidad— nos encierra en la ignorancia radical y básica, *porque ignora nuestra verdadera identidad*. Esa ignorancia es el origen de la confusión y del sufrimiento.

La paradoja viene a decirnos: *solo cuando sueltas* (tu identificación con) *el yo, te encuentras* (en tu verdadera identidad). Con lo cual, vienes a constatar que *soltar equivale a decir sí a la vida*. Y compruebas que, cuando quieres lo que la vida quiere, siempre ocurre lo que quieres.

Mónica: Al soltar el apego y el rechazo obstinados, lo que emerge es la realidad, porque dejamos de imponerle nuestras expectativas y permitimos que se manifieste. Al soltar nuestras falsas certezas nos liberamos para experimentar la vida tal como es. Cesa la resistencia a la inteligencia que se expresa en el momento presente. El flujo de la vida, con toda su belleza y sabiduría intrínsecas, se despliega entonces sin obstáculos.

Por ejemplo, cuando dejo atrás la imagen idealizada de un ser querido y me atrevo a contemplarlo en su singularidad, en su irreductible diferencia, sin el filtro de mis expectativas y deseos, es posible que una ilusión se desvanezca. Sin embargo, en ese acto de soltar hay una ganancia mucho más profunda. Gano en capacidad de amar, porque el amor auténtico permite al otro ser quien es y quien libremente elige ser. Gano también en lucidez, porque dejo de temer la verdad de esa persona y de nuestro vínculo, y puedo encontrarme con el otro tal como es, en su realidad. Gano, además, en libertad, porque ya no hago depender mi bienestar de aquello que escapa a mi control. Y encuentro serenidad, porque la paz verdadera solo nace de la aceptación de lo real. La relación deja de sostenerse sobre la ilusión y se restablece en un nivel más elevado de conciencia donde, entre otras cosas, la unidad y la diferencia dejan de oponerse para integrarse armónicamente.

¿Qué relación tiene el arte de soltar con la libertad, con la presencia plena, con una vida que merezca ser llamada vida?

Enrique: Cuando sueltas tu identificación con el yo —porque has comprendido que no te reduces a él—, lo que queda es Vida. Y, alineado con ella, reconociéndote a ti mismo como Vida, lo que emerge es libertad radical, presencia y plenitud, que, sin negarlo, trascienden por completo el mundo de las formas.

Dicho al revés, en forma de paradoja: *no puede haber experiencia de plenitud mientras no se suelta la identificación con el yo*. Porque la plenitud no es algo añadido a lo que somos, que debamos conquistar por determinados medios. Plenitud es lo que somos. Y la experimentamos al reconocernos en ello.

El arte de soltar nos permite superar la dinámica del yo y ver abierta la senda de la sabiduría. La dinámica del yo se asienta en un triple error, que podría formularse de este modo: 1) la realidad debe responder a mis expectativas, 2) puedo y debo llevar el control de la realidad; 3) soy un yo separado de la vida. De manera instintiva, amanecemos a la existencia equipados con esa triple creencia errónea, que garantiza el sufrimiento.

Al soltar, descubrimos el error de esas resistencias —que, por cierto, se hallan incrementadas por dos rasgos característicos de nuestro momento cultural: el narcisismo y la baja tolerancia a la frustración— y se abre paso en nosotros la actitud de *vivir diciendo sí a la vida*, en un camino de aceptación profunda que termina —si se entiende bien— en rendición —alineamiento pleno— a lo que es. Solo esta forma de vivir merece ser llamada vida.

Mónica: La relación entre el arte de soltar y una vida plena es total, pues solo nos sentimos realmente vivos cuando no resistimos nuestra experiencia y la vivimos con una conciencia total: desnudos, abiertos, receptivos, riendo cuando hay que reír y llorando cuando hay que llorar; cuando confiamos en la inteligencia de la vida, que se manifiesta en nosotros, pero es más grande que nosotros; cuando aceptamos y abrazamos la incertidumbre; cuando recobramos la libertad, espontaneidad y falta de pretensión que acompañan al hecho de sencillamente ser.

Todos hemos experimentado que, en los momentos de verdadera rendición —cuando dejamos de resistir aquello que antes rechazábamos o soltamos nuestras defensas frente a los demás—, algo cambia profundamente en nuestra manera de estar en el mundo. De forma casi inmediata, nos sentimos más asentados en nosotros mismos y en la realidad: más presentes, más conscientes, más abiertos y, en definitiva, más vivos. Dos ejemplos pueden ilustrarlo. Cuando renuncio a la necesidad de tener razón, surge la posibilidad de

una intimidad genuina con el otro, incluso en medio de la diferencia y el desacuerdo. Cuando dejo de resistir el dolor inevitable, se incrementa mi capacidad de sentir: no solo puedo acoger el dolor cuando aparece, sino también abrirme con mayor hondura a la alegría. El hedonismo superficial, impulsado por la compulsión a escapar del dolor, da paso a una forma de gozo más profunda y auténtica; a una alegría serena, apreciativa, creativa, firmemente arraigada en la realidad.

Para cerrar: ¿hay algo que tú mismo/a hayas tenido que aprender a soltar, y que haya marcado tu comprensión de este tema? Y para alguien que siente que necesita soltar algo pero no sabe por dónde empezar, ¿cuál sería tu primera invitación?

Enrique: A lo largo de los años, he tenido que aprender a soltar, como todo ser humano, realidades de distinto signo a las que me hallaba muy apegado. Por eso, como todo ser humano, me he visto llevado a vivir diferentes duelos. El duelo aparece —y requiere ser vivido hasta el final— siempre que se produce la pérdida de algo considerado valioso a lo que nos hallábamos apegados.

Así constato cómo la vida me ha ido conduciendo en el camino del soltar, en un aprendizaje constante, no exento de resistencias y de dolor. En contra de mis expectativas y de mi propia imagen, aprendí a soltar mi yo ideal. Fue un camino largo, porque había hecho de él mi salvoconducto para valorarme a mí mismo y alcanzar algo perseguido desde siempre: sentirme reconocido. Afortunadamente, aun en contra de mi pretensión, la vida, en forma de adversidades y contratiempos muy dolorosos —que, por momentos, me hicieron sentirme perdido en la confusión y el desconcierto—, me mostró el error de tal apuesta y me fue introduciendo, con sabiduría y cuidado, por el camino de la aceptación profunda.

Más adelante, me vi llevado a soltar todas mis creencias religiosas. En este caso, lo viví de manera distinta, porque tuve la certeza de que ese soltar no era fruto de una opción, sino algo que, como fruta madura, caía por sí mismo. Por eso, aun viviendo un duelo acompañado por sensaciones de orfandad y de culpa, me sentí sostenido por la certeza y la confianza de lo que me era regalado.

Y, tras la muerte de la persona más amada, la vida me siguió enseñando a soltar incluso aquello que se había convertido en la expresión más alta de intimidad y complicidad. En este caso, el duelo tomó forma de desgarro y de angustia. Y, sin embargo, ahora, sin negar el dolor y la añoranza, puedo verlo como un paso más en el camino de la comprensión. Comprendí que, a pesar de la ausencia física, el vacío sensible y la añoranza, en lo que realmente somos, nada había cambiado.

¿Cuál sería mi primera invitación para alguien que siente que necesita soltar? Antes que nada, me parece necesario reconocer la sabiduría que se encierra ya en esa misma invitación. Por eso, si siento que necesito soltar, puedo confiar en esa sensación y seguir preguntándome: soltar, ¿qué? Incluso si no tuviera una respuesta inmediata, dejo la pregunta abierta, en la certeza de que, de un modo u otro, la respuesta llegará.

Con todo, antes de invitarlo a soltar, *lo invitaría a vivir y a escuchar su anhelo profundo*, tal como en él se exprese: anhelo de unificación, de plenitud, de vida…, de ser él mismo en profundidad. Reconocer, nombrar y seguir su propio anhelo constituirá, sin duda, la luz y la motivación más poderosas para poder soltar todo aquello que descubra como obstáculos para vivirlo.

Y dado que, con frecuencia, la experiencia del dolor constituye una alerta que merece ser escuchada, lo invitaría a poner luz en aquello que más sufrimiento le está generando. Ese sufrimiento probablemente sea el mensajero más acertado que señale lo que es preciso o más urgente soltar.

Pero antes incluso de soltar, me parece decisivo cultivar la confianza: *la vida sabe y, en nosotros, hay algo que sabe…*, aunque mi mente ni siquiera se haya enterado todavía y, en ocasiones, se sienta presa del desconcierto. Más allá del remolino aparente, sin negarlo ni ignorarlo, somos agua; más allá de la forma frágil e incluso carente, somos plenitud.

Mónica: La experiencia más profunda y transformadora que he tenido en el aprendizaje del arte de soltar no ha tenido tanto que ver con aspectos concretos de mi vida como con la actitud de fondo con la que la vivo: soltar la creencia de que yo sé lo que, en último término, es mejor para mí y la de que mi voluntad personal es la artífice de mi propio crecimiento.
A quien siente que necesita soltar, le invitaría a recordar cuántas veces aquello que parecía un final terminó siendo el suelo fértil de un nuevo comienzo; cómo, cuando hubo aceptación, detrás del dolor de soltar siempre se escondió un regalo espiritual profundo: una fortaleza que desconocíamos y una paz que solo llegó cuando dejamos de resistir la dirección que nos marcaba la realidad y nuestra voz interior.

Para profundizar en el arte de soltar, invitaría a acercarse a la fuentes del taoísmo metafísico, a los escritos de Chuang Tse y Lao Tse. Son pura poesía. No conozco textos que expresen de una forma más bella lo que significa vivir con soltura, confianza, transparencia y ductilidad: la blandura y flexibilidad son lo propio de lo tierno y vivo, lo duro y rígido de la muerte; el agua todo lo ocupa sin competir con nada, sin pretenderlo, y puede horadar la piedra más dura; el no-hacer conquista el mundo; el sabio no atesora, y cuan do más da, más posee; el cielo y la tierra perduran eternamente porque no hacen de sí mismos la razón de su existencia. Nos revelan la gran paradoja de la vida: el que quiera retener su vida, la perderá; el que la pierda por amor, la ganará.

«Mi otoño anticipado me vuelve reflexivo;
me encuentras casi triste, sereno, pensativo»

- Medardo Ángel Silva



