

¿De qué color son tus hojas?

Los ciclos de la vida que somos



Ana Martínez Díaz

Canción en sol
Letra y música: Marta Gómez (2008)

¿En qué invierno estarás lleno de nieve?
¿De qué color son tus hojas, qué viento las mueve?

¿Te duele deshojarte lentamente,
o te alivia el peso de la muerte?

¿En qué invierno estarás lleno de nieve?
¿De qué color son tus hojas, qué viento las mueve?

¿A qué hora te anochece?
¿Con qué sol amaneces?

¿De qué color son tus hojas, qué viento te mueve?
¿Te duele florecerte entero?

¿En qué invierno estarás lleno de nieve?
¿De qué color son tus hojas, qué viento las mueve?
¿Te duele deshojarte, te duele florecer?

¿En qué invierno estarás lleno de nieve?
¿Te duele lloverte, te duele cuando llueve?

¿De qué color son tus raíces
que tanto, que tanto te sostienen?

(<http://www.youtube.com/watch?v=qDxRdoiWymk>)

He elegido empezar este artículo con una bellísima canción, para dirigirme así no sólo a los pensamientos e ideas, sino también a los corazones y a toda esa sabiduría que llevamos dentro y que a veces es más cuestión de re-conocerla que de otra cosa.

Vivimos unos tiempos locos en los que cada vez hay que hacer más, poder con todo, estar siempre jóvenes y radiantes, compaginar las miles de tareas que tenemos que hacer, esas que luego nos producen el famoso estrés cuando vemos que no alcanzamos a realizarlo todo. Cada vez parece que somos más conscientes (o por lo menos así lo deseo) de esto que está ocurriendo. Las milagrosas pastillas multi-vitaminas que nos ayudan a superar el cansancio y las cremas anti-arrugas que nos ayudan a camuflar lo que hay, ya no nos son suficientes para tapar el hueco que se hace evidente.



Cada vez más personas nos estamos encontrando con esa inquietante sensación de que algo falta, esa extraña sensación de engaño cuando nos preguntamos “¿y todo esto para qué?”, ese silencioso rugido interior que nos llama hacia una profunda sensación de vacío... Para algunos una crisis existencial, para otros ese 2012 que se avecina... ¿qué está por morir?

Algo valioso nos hemos perdido por el camino, y parece que estamos despertando poco a poco a la llamada de nuestra naturaleza para recuperarlo.

La propuesta de este breve escrito es la siguiente: que en este tiempo tan polarizado en dirección de valores como la competitividad, el poder, la superación del reto, lo racional y el éxito, hemos ido perdiendo a lo largo de los siglos la profunda conexión con los ritmos de la madre tierra. Esta madre tierra de la que formamos parte y que también somos, como seres humanos.

Los ritmos de la naturaleza se ven claramente reflejados en el sencillo ejemplo de los cambios por los que pasan los árboles. Es fácil vernos reflejados en un árbol. Por eso se utiliza a menudo como metáfora en historias, visualizaciones, tests proyectivos, dibujos o cuentos: somos árboles que necesitamos estar bien enraizados para crecer estables, con un tronco fuerte que representaría nuestro “yo”, y desde nuestro centro crecerían las ramas, con las que damos los frutos y tomamos la luz del sol que usamos para transformar en nuestras hojas el alimento que cogemos de la tierra. Igual que los árboles, también somos influidos por las estaciones.



Como naturaleza que somos, somos cíclicos. Ahora nos encontramos en mitad de la estación de otoño, una estación con la que solemos tener una relación menos cómoda y fluida que con la primavera, ya que el otoño representa la tristeza, igual que la primavera se asocia con la alegría del nuevo nacimiento.

En otoño soltamos nuestras hojas, todo lo que ya no es útil, aunque pueda ser doloroso el desprendernos, pero tan necesario. Necesario para después en nuestro invierno poder centrarnos en nuestro silencio, sin excesiva carga, quedándonos sólo con lo esencial. En este silencio nos regeneramos, nos recuperamos, reforzando nuestras raíces, desde lo más profundo de nosotros mismos.

En la Gestalt esta fase coincidiría con la retirada, una fase de la que tanto decimos que es igual de necesaria que la del contacto. En la retirada, nuestra atención cambia de estar dirigida hacia fuera, hacia lo otro (o el otro) fuera de nosotros que nos está nutriendo, a estar con la atención enfocada hacia

dentro, hacia nosotros mismos. Cuando nos retiramos, entramos en silencio y eso nos permite escuchar nuestra voz interior y así reencontrarnos con partes nuestras que quizás habíamos perdido de vista, ignorado o suprimido. En la oscuridad de la noche, más allá del silencio del vacío interior, nos encontramos con nuestra sombra: con esas partes nuestras que nos habíamos negado, que solemos intentar esconder, que tan fácilmente proyectamos en los demás y que, si tenemos el coraje de mirarlas y re-conocerlas, nos pueden aportar una inmensa riqueza.

Esta riqueza es la que más tarde, en la siguiente primavera, hace que nuestras nuevas hojas crezcan con más vigor, nuestras flores irradien sus colores y olor con más intensidad y nuestros frutos sean más jugosos y sabrosos.

Todo esto suena muy bien, pero luego en la práctica... ¿cómo es que nos cuesta tanto entregarnos a este proceso? Al fin y al cabo sería lo que Perls denominaba el sentido de la terapia: la transición del vacío estéril al vacío fértil. Tolerar la angustia de atravesar la nada (no vaya a ser que se pierda uno por el camino) para encontrar el regalo de una nueva semilla que desea brotar y fortalecerse (uy, aquí nos encontraríamos con el miedo a lo desconocido). Pero para entrar en el vacío, primero habría que soltar, despojarnos de lo que ya sobra.

Soltar nuestras hojas implica acoger también la tristeza de la despedida, implica el desapego, y eso es algo en lo que normalmente no se recibe mucho entrenamiento hoy en día. La enfermedad, la vejez y la muerte son fenómenos que se intentan esconder a toda costa, quedan excluidos como si no formaran parte de la vida cotidiana. Cuando algo se rompe, es inmediatamente reemplazado por un modelo nuevo, siempre mejor que el anterior. Y por otra parte, cuando se tiene más presente la enfermedad o “lo malo”, a menudo podemos quedar atrapados en el sufrimiento.

El árbol suelta sus hojas cuando llega el momento. Ni se aferra a ellas (que sería en un vano intento de mostrarse verde y frondoso para siempre), ni se cae al suelo tras ellas (que sería por creer no poder soportar la pérdida). Se queda ahí, erguido, pacientemente esperando a que los rayos del sol vuelvan a brillar con fuerza y le indiquen que ha llegado el momento de dejar aparecer sus nuevos brotes. Mientras tanto, aunque por fuera no sea visible, por dentro ocurren cosas...



Desconectados que estamos de los ritmos naturales, pensamos que este tiempo invernal de “no hacer nada y esperar” es perder el tiempo. La idea de pararse y no hacer nada nos pone de los nervios, “no hay tiempo que perder”.

Lo que enseñan los ciclos naturales es que hay un tiempo para todo, y si no lo respetamos, nos complicamos la vida. Nos agotamos empujando el río, pasando por alto cosas que son importantes pero que dejamos de ver por

haberse estrechado tanto nuestro campo de visión. Para empezar a pararnos haría falta un poco de disciplina, ya que tendríamos que practicar algo que quizás tengamos olvidado, y también un poco de confianza.

Nana Schnake dice cómo podemos aprender mucho del corazón al respecto. El corazón no para de latir en toda la vida y es capaz de hacerlo porque está constantemente tensando y relajándose, sigue un constante ritmo de trabajar y descansar que le permite seguir fuerte durante años y años sin agotarse.

El arte de rendirse al descanso esconde una inmensa sabiduría. A veces nuestro cuerpo y alma nos llaman a parar y meternos hacia dentro, sumergirnos bajo tierra (o sábanas) hasta que en algún momento notemos que hemos estado ahí lo suficiente y algo empieza a picarnos. Igual que nos vemos influidos por el vaivén del día y la noche, en el que nadie se cuestiona la necesidad de descansar por las noches, también están los ciclos de la luna, las estaciones, e igualmente los estados emocionales según las fases por las que atraviesan nuestras vidas.

El mito de Perséfone y su madre Deméter cuenta que un día Perséfone va caminando entre las flores, bella e inocente, (conocida en este estado como Kore). De repente es raptada por Hades y llevada al lugar más oscuro del inframundo. Su madre Deméter, diosa de la agricultura, abandona el Olimpo y pasa muchos tristes días buscándola, dejando así la tierra infértil. Al final consigue que Hades permita que su hija vuelva a la superficie, pero por haber comido Perséfone unas semillas de granada, deberá regresar cada año durante tres meses (o seis, según cada versión) a estar con Hades en el inframundo. Estos meses son los que representan el invierno en la tierra. La reaparición de Perséfone anuncia el comienzo de la nueva primavera.



Es interesante ver cómo la inocente Kore, narcisa e inmadura, se transforma en una mujer conocedora también del mundo de las sombras. Al elegir comer de sus frutos, elige nutrirse de la profunda sabiduría que le brinda el mundo de Hades, convirtiéndose en una mujer más madura y sabia. Desde su descenso, Perséfone es acompañada por Hécate, poderosa diosa hechicera de las oscuridades. Una vez comidas las semillas de granada, no hay vuelta atrás para ella. Este mito no sólo simboliza el ciclo solar de las estaciones, sino también los ciclos de nuestras estaciones internas.

La celebración del otoño, el día de Todos los Santos, Halloween, el antiguo Samhain, son todos originalmente elogios a este momento del ciclo en el que toca parar, rendirse al descanso y entregarse al proceso de soltar. Estas celebraciones nos recuerdan que la muerte forma parte del ciclo de la vida.

Se dice que cuando nos resistimos a la llamada de Hades, la llamada a pararnos, estar en nuestro silencio y encontrarnos con nuestras sombras, aumenta la probabilidad de que, cuando se nos abran las tierras bajo nuestros pies, sea más fuerte la subsecuente caída al inframundo. Una enfermedad que nos impide seguir con el ritmo frenético que llevamos, un accidente, una crisis emocional... Es inevitable hacerle una visita a Hades de cuando en cuando, alguna será breve, otra más profunda y duradera. Cada vez que salimos de nuevo a la superficie, hemos madurado un poco más. Esa sería la ganancia.

Celebramos el 35 aniversario de la Escuela de Psicoterapia Gestalt. Los aniversarios son excelentes momentos para pararse y hacer un balance del camino ya hecho y del que tenemos por delante. ¿Qué mejor momento para darnos el lujo de mirar a ver de qué color son nuestras hojas ahora y de compartirlo con los demás? Podríamos formar un bonito bosque entre todos y todas.

“Hay muchos finales y muchos principios, y un siempre, y entre el final y el principio, el momento más breve de todos, y en estos momentos es posible el cambio, el cambio volátil y profundo. Encontrar ese momento, agarrarlo, abrazarlo, cambiar en él, ése es el impulso de la evolución. Ése es el momento del caos, de un orden superior, del desorden de los dioses, pero orden al fin y al cabo.”

Rhoda Lerman:
“The book of the night”

Ana Martínez Díaz,
28 octubre 2011