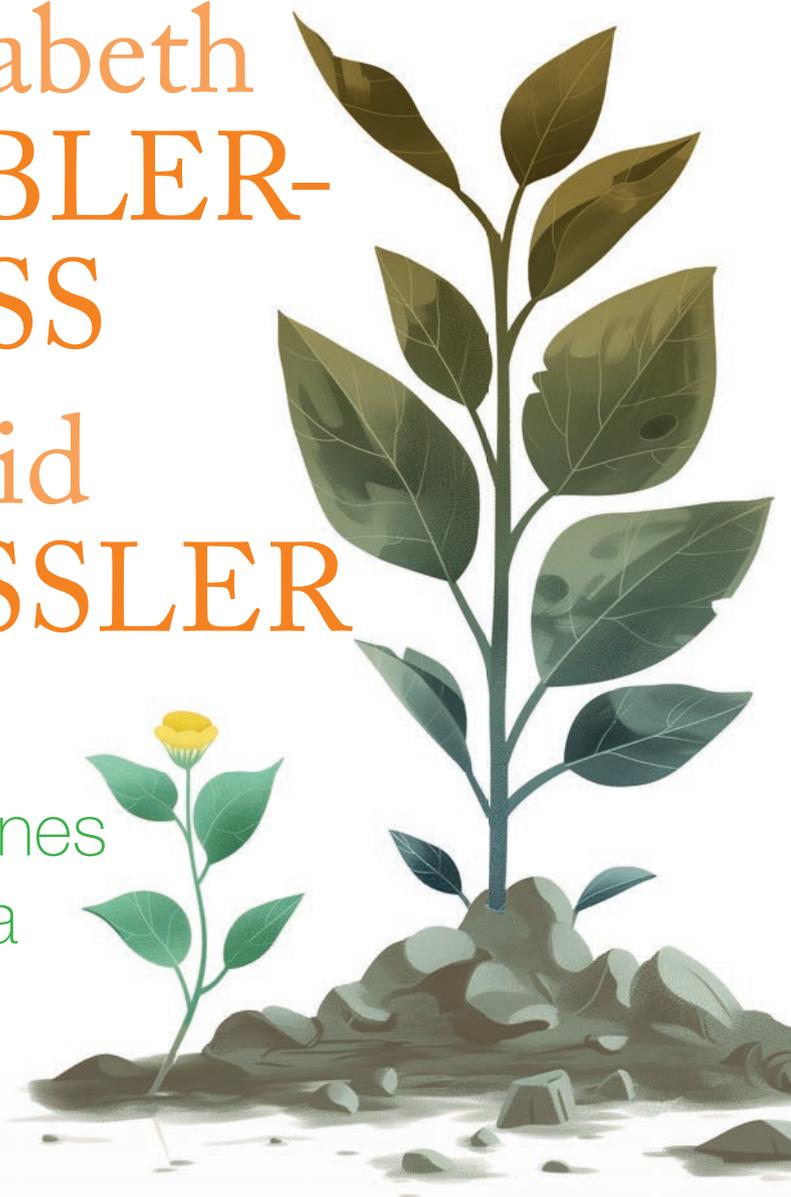


Elisabeth
KÜBLER-
ROSS

David
KESSLER

Lecciones
de vida



Luciérnaga

Elisabeth Kübler-Ross
David Kessler

Lecciones de vida

*Dos expertos sobre la muerte y el morir
nos enseñan acerca de los misterios
de la vida y del vivir*

Traducción de Blanca Ávalos



Ediciones Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Life Lessons: Two Experts on Death & Dying Teach Us About the Mysteries and Life and Living*

© del texto: Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership y David Kessler Inc., 2000
Impreso por acuerdo de Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership, David Kessler, Inc. y The Barbara Hogenson Agency, Inc., Nueva York, NY, EE. UU. Reservados todos los derechos.
Para obtener más información sobre el continuo legado de la autora, visite Elisabeth Kübler-Ross Foundation en:

www.ekrfoundation.org
facebook.com/ekublerross
www.instagram.com/ElisabethKublerRossFoundation

Para obtener más información sobre David Kessler, visite:
www.Grief.com
Facebook.com/IamDavidKessler
Instagram.com/IamDavidKessler

© de la traducción: Blanca Ávalos Cadena, 2001

Elisabeth Kübler-Ross*
Las cinco etapas de duelo*

© Imágenes de cubierta: Shutterstock / Alewiena_design

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: diciembre de 2001
Segunda edición corregida: marzo de 2004
Tercera edición: enero de 2005
Novena edición: marzo de 2010
Primera reimpresión: julio de 2016
Segunda reimpresión: febrero de 2018
Tercera reimpresión: mayo de 2020
Cuarta reimpresión: febrero de 2022
Quinta reimpresión: mayo de 2023
Sexta reimpresión: noviembre de 2023
Primera edición en esta presentación: junio de 2024

© Edicions 62, S.A, 2024
Ediciones Luciérnaga
Av. Diagonal 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19996-28-2
Depósito legal: B. 982-2024

Impreso en España – *Printed in Spain*



1. La lección de la autenticidad

Stephanie, una mujer de cuarenta y pocos años, relató esta historia en una conferencia:

«Era un viernes por la tarde de hace varios años y me disponía a salir de Los Ángeles hacia Palm Springs. No era el mejor momento para meterse en el tráfico de la autopista de Los Ángeles, pero estaba impaciente por llegar al desierto y pasar con los amigos un relajante fin de semana.

»A las afueras de Los Ángeles, los coches que me precedían se detuvieron. Cuando a mi vez me detuve tras la larga hilera de coches, eché un vistazo por el espejo retrovisor para descubrir que el coche detrás de mí no paraba. De hecho, se acercaba a una velocidad tremenda. Me di cuenta de que el conductor estaba distraído y me iba a dar

de lleno, y que el golpe iba a ser duro. Sabía que, teniendo en cuenta su velocidad y el hecho de que yo me encontraba casi pegada al coche parado frente a mí, estaba en un gran peligro. En aquel momento comprendí que podría morir.

»Me miré las manos, crispadas en el volante. No las había apretado conscientemente: ése era mi estado natural, y era mi forma de vivir la vida. Decidí que no quería vivir de aquella manera, ni quería morir de aquella manera. Cerré los ojos, respiré profundamente, y aflojé las manos dejándolas caer a los lados de mi cuerpo. Me solté. Me entregué a la vida, y a la muerte. Después fui golpeada con enorme fuerza.

»Cuando el movimiento y el ruido cesaron, abrí los ojos. Estaba bien. El coche de delante estaba hecho una ruina, el que estaba detrás, destrozado. Mi coche quedó compactado como un acordeón.

»La policía me dijo que había sido afortunada por haberme relajado, ya que la tensión muscular aumenta la probabilidad de graves lesiones. Me alejé caminando, con la sensación de haber recibido un regalo. El regalo no era sólo que había sobrevivido ilesa: era mucho más que eso. Vi la forma en que había estado viviendo mi vida, y comprendí que me habían dado la oportunidad

de cambiar. Me había aferrado a la vida con los puños cerrados, pero ahora me daba cuenta de que podía sostenerla con las manos abiertas, como si fuera una pluma que descansara en la palma de mi mano. Comprendí que, si podía relajarme lo suficiente para soltar mi miedo frente a la muerte, podría disfrutar realmente de la vida. En aquel momento me sentí más cerca de mí misma de lo que nunca había estado.»

Como muchos otros al borde de la muerte, Stephanie aprendió una lección, no sobre la muerte, sino sobre la vida y la manera de vivir.

En lo más profundo, todos sabemos que hay alguien que estamos destinados a ser. Y podemos sentir cuándo nos vamos convirtiendo en ese alguien. Lo contrario también es verdad: sabemos cuando algo no encaja y no somos la persona que estábamos destinados a ser.

Consciente o inconscientemente, todos buscamos respuestas, intentando aprender las lecciones de la vida. Andamos a tientas con miedo y culpa. Vamos en busca de sentido, amor y poder. Tratamos de comprender el miedo, la pérdida, el tiempo. Tratamos de descubrir quiénes somos y cómo podemos llegar a ser realmente felices. A veces buscamos estas cosas en el rostro de nuestros seres queridos, en la religión, en Dios, o allí donde

estén. Sin embargo, con demasiada frecuencia los buscamos en el dinero, en la condición social, en el trabajo «perfecto», o en otros lugares, sólo para descubrir que estas cosas carecen del sentido que esperábamos encontrar y que incluso nos producen angustia. Seguir estas pistas falsas sin una comprensión más profunda de su significado nos deja inevitablemente con una sensación de vacío, creyendo que la vida tiene muy poco o ningún sentido, que el amor y la felicidad son tan sólo espejismos.

Algunas personas encuentran sentido a través del estudio, la iluminación o la creatividad. Otras lo descubren al contemplar cara a cara la infelicidad o incluso la muerte. Tal vez sus médicos les diagnosticaron cáncer o les comunicaron que sólo les quedaban seis meses de vida. Tal vez fueron testigos de la lucha por la vida de sus seres queridos o se sintieron amenazados por un terremoto o por otro desastre.

Se hallaban al borde de la muerte. También estaban a punto de iniciar una nueva vida. Al mirar directamente a «los ojos del monstruo» y enfrentarse a la muerte de una forma total y plena, se entregaron a ella, y su perspectiva de la vida cambió para siempre al aprender una lección vital. Sumidas en la desesperación, estas personas tuvieron

que decidir lo que querían hacer con el resto de su vida. Si bien no todas estas lecciones son agradables de aprender, todos descubren que enriquecen la textura de la vida. De modo que ¿por qué esperar hasta el final para aprender las lecciones que podríamos aprender ahora?

¿Cuáles son esas lecciones que la vida nos pide que dominemos? En el trabajo con los moribundos y con los que viven, resulta evidente que casi todos nos enfrentamos a las mismas lecciones: la lección del miedo, la de la culpa, la de la ira, la del perdón, la de la entrega, la del tiempo, la de la paciencia, la del amor, la de las relaciones, la del juego, la de la pérdida, la del poder, la de la autenticidad, y la de la felicidad.

Aprender las lecciones es un poco como alcanzar la madurez. No se es repentinamente más feliz, más rico o más poderoso, sino que se comprende mejor el mundo, y se está en paz consigo mismo. Aprender las lecciones de la vida no significa hacer que la vida sea perfecta, sino contemplar la vida tal como estaba destinada a ser. Como confesó un hombre, «ahora gozo con las imperfecciones de la vida».

Nos han puesto en la tierra para aprender nuestras propias lecciones. Nadie puede decirnos cuáles son; descubrirlas forma parte de nuestro

viaje personal. En estos viajes tal vez se nos da mucho de aquello que debemos resolver, o sólo un poco, pero nunca más de lo que podemos manejar. Alguien que necesita aprender sobre el amor puede haberse casado muchas veces, o ninguna. El que tiene que enfrentarse a la lección del dinero tal vez no lo haya tenido nunca, o tal vez lo tiene en exceso.

En este libro hablaremos de la vida y la manera de vivir, y veremos cómo se ve la vida desde su lado externo. Aprenderemos que no estamos solos sino mutuamente conectados, que el amor nos hace crecer, que nuestras relaciones nos enriquecen. Con optimismo, corregiremos la noción de que somos débiles, al darnos cuenta de que no sólo tenemos poder, sino todo el poder del universo en nuestro interior. Aprenderemos la verdad sobre nuestras ilusiones, sobre la felicidad y grandeza de quienes realmente somos. Aprenderemos que hemos recibido todo lo que necesitamos para hacer que nuestra vida funcione maravillosamente.

Al enfrentarse a la pérdida, las personas con las que hemos trabajado se han dado cuenta de que el amor es todo lo que importa. El amor es realmente lo único que podemos poseer, conservar y llevarnos con nosotros. Han dejado de buscar la

felicidad «en el exterior». En su lugar, han aprendido a descubrir la riqueza y el significado en aquello que ya tienen y son, para captar más profundamente las posibilidades ya existentes. En pocas palabras, han derribado los muros que los «protegían» de la plenitud de la vida. Ya no viven para el mañana, esperando interesantes noticias sobre el trabajo o la familia, un aumento o las vacaciones. En vez de ello, han descubierto la riqueza de cada *hoy*, ya que han aprendido a escuchar su corazón.

La vida nos ofrece lecciones, verdades universales que nos enseñan los fundamentos sobre el amor, el miedo, el tiempo, el poder, la pérdida, la felicidad, las relaciones y la autenticidad. La fuente de nuestras desdichas actuales no son las complejidades de la vida: somos desdichados porque se nos escapan sus implícitas simplicidades. El verdadero reto consiste en descubrir el significado puro en estas lecciones. Muchos de nosotros creemos que nos enseñaron lo suficiente sobre el amor. Sin embargo, no encontramos satisfactorio el amor, porque no es amor. Es una sombra oscurecida por el miedo, las inseguridades y las expectativas. Caminamos juntos por la tierra, pero nos sentimos solos, desvalidos y avergonzados.

Cuando nos enfrentamos a lo peor que puede ocurrir en cualquier situación, crecemos. En lo más terrible de las circunstancias, descubrimos lo mejor que hay en nosotros. Cuando damos con el verdadero significado de estas lecciones, descubrimos también vidas felices, llenas de sentido. No perfectas, pero auténticas. Podemos vivir la vida profundamente.

Tal vez ésta es la primera pregunta y la menos obvia: ¿quién es el que está aprendiendo estas lecciones? ¿*Quién soy yo?*

Nos hacemos esta pregunta una y otra vez a lo largo de la vida. Sabemos de cierto que entre el nacimiento y la muerte hay una experiencia que llamamos vida. Pero ¿soy yo la experiencia o el que la experimenta? ¿Soy este cuerpo? ¿Soy mis errores? ¿Soy esta enfermedad? ¿Soy una madre, un banquero, un empleado o un aficionado a los deportes? ¿Soy producto de mi educación? ¿Puedo cambiar –sin dejar de ser yo– o me han hecho de piedra?

No eres ninguna de esas cosas. Indudablemente tienes defectos, pero ellos no son tú. Puedes tener una enfermedad, pero no eres tu diagnóstico. Puedes ser rico, pero no eres tu solvencia. No eres tu currículum, tu vecindad, tus calificaciones, tus errores, tu cuerpo, tus papeles o títulos.

Todas estas cosas no son tú porque son variables. Hay una parte de ti que es indefinible y permanente, que no se pierde ni cambia con el tiempo, la enfermedad o las circunstancias. Hay una autenticidad con la que naciste, con la que has vivido y con la que morirás. Eres simplemente, *maravillosamente*, tú.

Cuando se observa a los que luchan contra la enfermedad se percibe claramente que, para ver quiénes somos, debemos deshacernos de todo lo que no es auténticamente nosotros. Cuando contemplamos a los que van a morir, ya no vemos esos defectos, errores o enfermedades en los que antes centrábamos la atención. Ahora sólo los vemos a *ellos*, porque al final de la vida se vuelven más genuinos, más sinceros, más ellos mismos, al igual que niños o infantes.

¿Sólo somos capaces de ver quiénes somos realmente en los comienzos o finales de la vida? ¿Sólo en circunstancias extremas se revelan las verdades ordinarias, y de lo contrario estamos ciegos ante nuestro ser genuino? Ésta es la lección clave de la vida: descubrir nuestro ser auténtico, y ver la autenticidad en los demás.

A Miguel Ángel, el gran artista del Renacimiento, le preguntaron una vez cómo creaba esculturas como la *Piedad* o el *David*. Explicó que

simplemente imaginaba la estatua que *ya estaba dentro* del bloque de mármol en bruto, y que con el cincel sólo eliminaba el sobrante para revelar lo que siempre había estado allí. La maravillosa estatua, ya creada y eternamente presente, esperaba ser revelada. Así ocurre con la gran persona que ya está en tu interior, lista para ser revelada. *Todos* llevamos las semillas de grandeza. Las «grandes» personas no poseen algo que los demás no tienen; simplemente han eliminado muchas de las cosas que obstaculizaban el camino a lo mejor de su ser.

Por desgracia, nuestros dones inherentes suelen estar ocultos bajo capas de máscaras y papeles que hemos asumido. Los papeles –como el de padre, trabajador, pilar de la comunidad, escéptico, profesor, forastero, animador deportivo, buena persona, rebelde o hijo cariñoso que vela por su padre enfermo– pueden convertirse en «rocas» que entierran nuestro verdadero ser.

A veces los papeles se nos imponen: «Espero que estudies mucho y llegues a ser médico»; «Compórtate como una dama»; «En esta empresa, si quieres progresar tienes que ser eficiente y diligente».

A veces asumimos ansiosamente un papel porque es –o parece ser– útil, edificante o lucrativo:

«Mamá siempre lo hizo así, de modo que probablemente es una buena idea»; «Todos los jefes Scouts son nobles y sacrificados, así que yo seré noble y sacrificado»; «No tengo amigos en la escuela; los chicos que gozan de popularidad practican surf, así que seré surfista».

A veces, consciente o inadvertidamente adoptamos nuevos papeles a medida que las circunstancias cambian y nos vemos afectados por el resultado. Por ejemplo, una pareja dice: «Fue maravilloso antes de que nos casáramos. Una vez casados, algo fue mal». Cuando estaban juntos en un principio, simplemente eran. En el momento en que se casaron asumieron los papeles que les habían enseñado, e intentaron ser «un esposo» y «una esposa». En algún nivel inconsciente «sabían» en qué consistía ser esposo o esposa y trataron de actuar en consecuencia, en vez de ser ellos mismos y descubrir la clase de cónyuges que querían ser. O, como lo explicaba un hombre, «como tío yo era estupendo, pero ahora me decepciona el padre en el que me he convertido». Como tío, su relación con los niños era desde el corazón. Cuando tuvo un hijo sintió que tenía que asumir un papel específico, pero ese papel se interpuso en el camino del ser que era auténticamente él mismo.

EKR: No siempre es fácil descubrir quiénes somos auténticamente. Como muchos de vosotros sabéis, nací en un grupo de trillizas. En aquellos tiempos, las trillizas iban vestidas igual, recibían los mismos juguetes, realizaban las mismas actividades, y así sucesivamente. Las personas reaccionaban ante uno no como individuos, sino como grupo. Aunque las tres fuésemos buenas en la escuela, aprendí rápidamente que, tanto si me esforzaba como si no, siempre obteníamos una calificación C. Una de nosotras podía haber merecido A y otra F, pero los profesores siempre nos confundían, de modo que era más seguro darnos a todas una C. A veces, cuando me sentaba en el regazo de mi padre, sabía que él ignoraba quién de las tres era yo. ¿Podéis imaginar lo que esto afecta a la propia identidad? Ahora sabemos lo importante que es reconocer al individuo, reconocer la diferencia que existe en cada uno de nosotros. En la actualidad, cuando los nacimientos múltiples se han vuelto habituales, los padres han aprendido a no vestir ni tratar a sus hijos igual.

Como trilliza, empecé mi búsqueda de autenticidad. Siempre me he esforzado por ser yo misma, aun cuando ser yo misma tal vez no fuese la elección más aceptada. No creo en falsedades por ningún motivo.

Al haber aprendido a ser yo misma, durante toda mi vida he desarrollado un talento para reconocer entre los demás a los que son auténticamente ellos mismos. Lo llamo olfatear a alguien. No es con la nariz sino con todos los sentidos como se huele si alguien es real o no. Aprendí a olfatear a las personas cuando las conozco y, si huelen a real, les hago una señal para que se acerquen. En caso contrario, les hago una señal para que se alejen. En el trabajo con los moribundos se desarrolla un agudo sentido del olfato para la autenticidad.

A veces en mi vida lo falso no era evidente; otras sí que lo era, y mucho. Por ejemplo, es habitual que la gente quiera mostrarse amable llevándome a las conferencias y empujando mi silla de ruedas hasta el estrado. Pero después, una vez acabada la conferencia, suelo tener problemas para volver a casa. Me di cuenta de que en esas situaciones sólo me estaban utilizando para hinchar sus egos. Si realmente fuesen amables y no sólo estuviesen asumiendo el papel, también querrían asegurarse de que yo pudiera llegar sin problemas a casa.

La mayoría de nosotros desempeñamos muchos papeles a lo largo de la vida. Hemos aprendido a

cambiar de papeles, pero pocas veces sabemos lo que hay detrás de ellos. Los papeles que asumimos —esposa, padre, jefe, buena persona, rebelde, etcétera— no son necesariamente malos, y pueden proporcionarnos pautas útiles que seguir en situaciones desconocidas. Nuestra tarea es descubrir lo que funciona para nosotros, y lo que no. Es como quitar las capas de una cebolla y, lo mismo que pelar cebollas, es una tarea que puede producir lágrimas.

Por ejemplo, tal vez sea doloroso admitir la negatividad que hay en nosotros y descubrir las maneras de exteriorizarla. Cada uno de nosotros contiene el potencial de ser cualquier cosa desde un Gandhi a un Hitler. A casi nadie le gusta la idea de contener a un Hitler; no queremos ni oírlo. Pero todos tenemos un lado negativo, o un potencial para la negatividad: negarlo es lo más peligroso que podemos hacer. Produce inquietud cuando algunos niegan por completo su lado potencialmente oscuro, insistiendo en que son incapaces de pensamientos o actos intensamente negativos. Es esencial admitir que tenemos la capacidad para la negatividad. Después de admitirlo, podemos trabajar en ello y liberarlo. Y, a medida que aprendemos nuestras lecciones, con frecuencia arrancamos las capas de diversos papeles para en-

contrarnos con cosas que no nos agradan. Eso no significa que nuestra esencia, el ser que somos, sea malo. Significa que teníamos una fachada que no admitíamos. Si descubres que no eres una persona extremadamente agradable, es hora de cambiar esa imagen y ser quien eres, porque ser una persona extraordinariamente agradable durante todos los momentos de la vida es ser un farsante. Muchas veces el péndulo tiene que oscilar al lado totalmente opuesto (y volverte gruñón, por ejemplo) antes de volver al punto central, donde descubres quién eres realmente: alguien que es bueno por compasión, en vez de alguien que da para recibir.

Un reto aún mayor es abandonar los mecanismos de defensa que nos ayudaron a sobrevivir en la infancia, porque, una vez que estas herramientas dejan de ser necesarias, pueden volverse contra nosotros. Una mujer aprendió cuando era niña a aislarse de su padre alcohólico: sabía que, cuando la situación resultaba agobiante, era preferible apartarse de ella y marcharse de la habitación. Era la única alternativa al alcance de una niña de seis años cuando su padre estaba ebrio y vociferaba, y la ayudó a sobrevivir en una infancia difícil. Pero ahora que ella misma es madre, esa retirada es perjudicial para sus hijos. Las he-

rramientas que ya no funcionan deben abandonarse. Tenemos que agradecerles su ayuda y soltarlas. Y a veces las personas tienen que sufrir el duelo por esa parte de sí mismas que nunca será. Esta madre tuvo que sufrir el duelo por una infancia normal que nunca se le proporcionó.

Algunas veces extraemos mucho de estos papeles, pero a menudo nos damos cuenta con madurez de que tienen un precio. En determinado momento el precio que hay que pagar es excesivo. Muchas personas llegan a una mediana edad antes de advertir que han sido los «eternos cuidadores y pacificadores» en su familia. Cuando lo entienden, se dicen que ciertamente son buenas personas, pero esto alcanzó extremos desproporcionados en su familia. Sin ver lo que ocurría, asumieron la responsabilidad de asegurarse de que sus padres y hermanos fueran siempre felices, resolvían todas las disputas, prestaban dinero a todos, los ayudaban a conseguir empleo... En un momento dado, puedes darte cuenta de que el pesado papel asumido no eres tú, y lo dejas. Sigues siendo una buena persona, pero ya no te sientes obligado a hacer felices a todos.

La realidad del mundo es que algunas relaciones no funcionan; es natural que haya desacuerdos y desilusiones. Si asumes la responsabilidad

de arreglar todos los problemas, pagarás un elevado precio porque es una tarea imposible.

¿Cómo reaccionarías ante el nuevo tú?

- Comprenderías que el papel era una faena rutinaria: «Es estupendo ahora no sentirme responsable por la felicidad de todos».
- Comprenderías que engañabas a los demás: «Estaba manipulando a todo el mundo, mostrándome amable para lograr gustarles más a todos».
- Comprenderías que eres digno de ser amado tal como eres auténticamente.
- Comprenderías que tus acciones eran consecuencia del miedo: miedo a no ser bueno, miedo a no ir al cielo, miedo al rechazo.
- Comprenderías que te servías de tu papel para ganar trofeos: «Siempre quise ser una persona a la que todo el mundo ama y admira, pero sólo soy humano como todos los demás».
- Comprenderías que no es grave que los demás tengan problemas, que forman parte de su senda para descubrir quiénes son realmente.
- Comprenderías que haces que los demás sean débiles para sentirte más fuerte.

- Comprenderías que te concentras en lo que hay de «imperfecto» en ellos para evitar tus propios problemas.

La mayoría de nosotros no ha cometido actos criminales, pero sí tenemos que trabajar en las zonas oscuras de nuestra personalidad. El blanco y el negro son fáciles de distinguir; son las partes grises las que solemos ocultar y negar: el «buen» muchacho, el aislador, la víctima y el mártir. Éstas son las zonas grises de la sombra de nuestro ser. No podemos trabajar en la negatividad profunda si somos incapaces de admitir la existencia de nuestro lado negativo. Si reconocemos todos nuestros sentimientos, podemos convertirnos en nuestro *yo íntegro*.

Tal vez te duelas por la pérdida de estos papeles, pero sabrás que estarás mucho mejor porque eres más genuinamente tú.

El ser que eres es eterno; nunca ha cambiado y nunca cambiará.

El ser que somos es mucho más que nuestras circunstancias, grandes o pequeñas, aunque tendemos a definirnos por nuestras circunstancias. Si es un gran día –si el tiempo es bueno, la Bolsa sube, el coche está limpio y brillante, los niños obtienen buenas calificaciones, la cena sale

bien— nos sentimos grandes. Si no es así, nuestra sensación es que no valemos nada. Nos movemos con la marea de los acontecimientos, algunos controlables, otros no. Pero el ser que somos es mucho más inmutable que todo eso. No se define por este mundo o por nuestros papeles. Todos ellos son ilusiones, mitos que no nos sirven para nada. Por debajo de nuestras circunstancias, de todas nuestras situaciones, hay una gran persona. Descubrimos nuestra verdadera identidad y grandeza cuando abandonamos todos los espejismos de identidad para descubrir nuestra verdadera naturaleza.

A menudo miramos a los demás para definirnos a nosotros. Si los demás están de mal humor, nos abatimos. Si los demás creen que estamos en un error, nos volvemos defensivos. Pero el ser que somos está más allá del ataque y la defensa. Somos íntegros, completos y valiosos tal como somos, seamos ricos o pobres, viejos o jóvenes, con una medalla de oro olímpico o en el inicio o final de una relación. Ya sea al principio o al final de la vida, en la cima de la fama o en la profundidad de la aflicción, siempre somos las personas detrás de nuestras circunstancias. Eres lo que eres, no tu enfermedad, no lo que haces. La vida concierne al ser, no al hacer.

DK: Le pregunté a una mujer que se estaba muriendo: «¿Quién eres ahora?». Y ella contestó: «En todos los papeles que desempeñé en la vida me sentía completamente ordinaria, como si hubiera vivido una vida que muchas otras personas podrían haber vivido. ¿Qué hacía que mi vida fuese diferente de la de cualquiera?»

»Lo que comprendí gracias a mi enfermedad fue muy revelador para mí: la verdad es que soy una persona única. Nadie más ha visto o experimentado nunca el mundo exactamente como lo he hecho yo. Y nadie más podrá jamás hacerlo. Desde el principio hasta el final de los tiempos, nunca habrá otro yo».

Esto es tan cierto para ti como lo era para ella. Nadie ha experimentado nunca el mundo exactamente de la manera en que lo has hecho tú, con tu historia particular y los acontecimientos que te ocurrieron a ti. El ser que eres es único más allá de toda comprensión. Pero, hasta que descubrimos quiénes somos realmente, no podemos empezar a celebrar nuestra condición de seres únicos.

Muchas personas sufren serios trastornos anímicos al darse cuenta de que no saben quiénes son; tratar de llegar al conocimiento de sí mismo por

primera vez es una tarea que infunde temor. Comprenden que no saben reaccionar ante sí mismos como lo que son sino como lo que creen que deberían ser.

Cuando una persona se ve afectada por una enfermedad terminal, es probable que por primera vez pueda explicarse quién es. La pregunta «¿Quién se está muriendo?» suele conducir a la respuesta de que hay una parte de nosotros que no muere, sino que continúa, y siempre ha existido. Cuando llega el día en que enfermamos y ya no podemos ser el banquero, el viajero, el médico o el entrenador, tenemos que hacernos una pregunta importante: «Si no soy nada de eso, entonces ¿quién soy?». Si ya no eres el tipo agradable en la oficina, el tío egoísta, el vecino servicial, ¿quién eres?

Para conocernos y ser auténticos con nosotros mismos, para descubrir lo que queremos hacer y lo que no, necesitamos comprometernos con nuestras propias experiencias. Todo lo que hacemos debemos hacerlo porque nos produce alegría y paz, desde el empleo que tenemos hasta la ropa que usamos. Si hacemos algo para aparentar respetabilidad a los ojos de los demás, no estamos viendo el valor que hay en nosotros. Es sorprendente hasta qué punto vivimos mucho más por lo

que *deberíamos* hacer que por lo que *queremos* hacer.

De vez en cuando, cede ante un impulso que habitualmente reprimirías, intenta hacer algo «excepcional» o nuevo. Tal vez aprendas algo sobre quién eres. O pregúntate qué harías si nadie estuviese mirando. Si pudieses hacer algo que desearas, sin consecuencias, ¿qué sería? Tu respuesta a esa pregunta revela mucho sobre quién eres, o al menos sobre lo que te lo impide. Esa respuesta puede indicarte una creencia negativa sobre ti mismo, o una lección en la que debes trabajar para descubrir tu esencia.

Si respondes que robarías, probablemente tienes miedo a no tener suficiente.

Si respondes que mentirías, probablemente no te sientes seguro diciendo la verdad.

Si respondes que amarías a alguien que ahora no amas, tal vez temes al amor.

DK: En vacaciones siempre corría de un lado a otro. Me levantaba muy temprano por la mañana para ver y hacer tantas cosas como me fuera posible durante el día, para luego volver tarde a mi hotel, exhausto. Cuando comprendí que nunca había disfrutado durante mis vacaciones, que siempre habían sido agotadoras, me pregunté

qué haría si nadie estuviese mirando. La respuesta fue que dormiría hasta tarde, iría a unos cuantos lugares tranquilamente, y me sentaría en la terraza o en la playa durante al menos una hora al día para leer un buen libro o simplemente para no hacer nada. El papel de «vacacionista entusiasta que quiere verlo absolutamente todo» no era yo. Lo hacía porque creía que así debía ser, pero era mucho más feliz cuando me daba cuenta de que me había divertido y aprendido a la vez, cuando hacía una buena mezcla de turismo y relajación.

¿Qué harías si tus padres, la sociedad, el jefe, el maestro, no estuvieran cerca? ¿Cómo te definirías a ti mismo? ¿Quién está debajo de todo eso? Ése es tu verdadero ser.

A los sesenta años, Tim, padre de tres hijas, tuvo un ataque cardíaco. Había sido un buen padre de sus hijas, ahora mayores, a quienes había criado él solo. Después del ataque empezó a examinar su vida. «Me di cuenta de que no eran sólo mis arterias las que se habían endurecido —explicaba—. Yo mismo me había endurecido. Todo había empezado años atrás, cuando murió mi esposa. Necesitaba ser fuerte. Quería que las niñas también crecieran fuertes. De modo que fui exigente con ellas. Ahora la tarea ha concluido. Tengo sesenta

años, mi vida pronto acabará. No quiero seguir siendo duro. Quiero que mis hijas sepan que tienen un padre que las ama mucho.»

En su habitación de hospital les dijo a sus hijas que las amaba. Ellas siempre lo habían sabido, pero esta confesión hizo que brotaran lágrimas en los ojos de todos. Él ya no consideraba necesario continuar siendo el padre que debería ser, y que tal vez tuvo que ser en aquellos tiempos. Ahora podía ser la persona que era en su interior.

No todos somos genios como Einstein o grandes atletas como Michael Jordan, pero si «eliminamos el sobrante con el cincel» lograremos ser brillantes en un aspecto u otro, de acuerdo con nuestros propios talentos.

El ser que eres es el amor más puro, la clase de perfección más grandiosa. Estás aquí para sanarte y recordar el ser que siempre has sido. Es la luz que te guía en la oscuridad.

El intento de descubrir el ser que eres te conduce al trabajo que necesitas realizar, las lecciones que necesitas aprender. Cuando nuestros seres interior y exterior son uno, ya no necesitamos ocultarnos, temernos o protegernos. Vemos el ser que somos como algo que está más allá de nuestras circunstancias.

DK: Una noche ya tarde me encontraba hablando con un hombre en un centro hospitalario. El hombre padecía una esclerosis lateral amiotrófica, conocida como enfermedad de Lou Gehrig.

–Para ti, ¿qué es lo más difícil de esta experiencia? –le pregunté–. ¿La hospitalización, la enfermedad...?

–No –repuso–. Lo más difícil es que todos me ven en tiempo pasado, como algo que una vez fue. No importa lo que ocurra con mi cuerpo: seguiré siendo una persona completa. Hay una parte de mí que no es definible y no cambia. Esa parte no la perderé, ni desaparecerá con la edad o la enfermedad. A esa parte de mí mismo es a la que me aferro. Ése es el que soy y el que siempre seré.

El hombre descubrió que la esencia del ser que era iba mucho más allá de lo que estaba ocurriendo con su cuerpo, del dinero que había ganado, o de los hijos que había tenido. Después de quitar de en medio estos papeles, lo que queda es lo que somos. Dentro de todos nosotros existe un potencial de bondad inimaginable, la capacidad de dar sin esperar recompensa, de escuchar sin juzgar, de amar incondicionalmente. Ese potencial es nuestro objetivo. Si lo intentamos, podemos acercarnos a él, poco o mucho, cada minuto del día.

Muchas personas, afectadas por una enfermedad y deseando acercarse a los demás, se han abierto paso hacia su propio crecimiento. Sienten el impulso de terminar sus asuntos inacabados y se encuentran en condiciones de encender velas por los demás.

Ser quienes somos significa rendir honor a la integridad de nuestra esencia humana. A veces eso abarca esas partes oscuras de nuestro ser que con frecuencia tratamos de ocultar. Solemos creer que sólo nos atrae el bien, pero en realidad lo que nos atrae es lo auténtico. Nos gusta la gente que es real, más que los que ocultan su verdadero ser bajo capas de refinamientos artificiales.

EKR: Hace años, en la escuela de medicina de la Universidad de Chicago, tuve la suerte de que me eligieran «profesora favorita». Era uno de los mayores honores que los profesores podíamos recibir, y todos queríamos ser reconocidos por nuestros estudiantes. El día que se anunció que yo había ganado, todos actuaron muy amablemente conmigo, como de costumbre. Pero nadie me dijo nada respecto a mi elección. Percibí algo tras sus sonrisas, algo que no estaban expresando. Hacia el final de aquel día, un hermoso arreglo floral llegó a mi oficina de parte de uno de mis

colegas, un psiquiatra infantil. Su tarjeta decía: «Aunque estoy verde de envidia, ¡enhorabuena!». A partir de ese momento supe que podía confiar en aquel hombre. Me gustó su sinceridad, su autenticidad. Siempre tuve la sensación de que con él sabía a qué atenerme, y me sentía segura a su lado porque me había mostrado su verdadero ser.

Para alcanzar la grandiosa perfección de lo que somos hemos de ser sinceros respecto a nuestro lado oscuro, nuestras imperfecciones. Así como nos sentimos cómodos cuando sabemos quién es el otro, es sumamente importante aprender la verdad sobre nosotros mismos, la verdad sobre quiénes somos.

Un hombre relató la historia de su abuela, que cuando se acercaba a los ochenta enfermó gravemente. «Me costaba mucho aceptar que se fuera —explicó—. Finalmente reuní el valor para decirle: “Abuela, no creo que pueda dejarte ir”. Sé que suena egoísta, pero es lo que sentía.

»“Querido mío”, replicó ella, “estoy completa, mi vida ha sido plena y total. Sé que tú me ves como alguien a quien ya no le queda mucha vida, pero te aseguro que he vivido intensamente mi viaje. Somos como una tarta: le damos un trozo a nuestros padres, otro trozo a nuestros amores,

otro a nuestros hijos, y otro a nuestras profesiones. Al final de la vida, hay algunos que no se han guardado ni un trozo para sí mismos... y ni siquiera saben qué clase de tarta han sido. Yo sé qué clase de tarta soy; es algo que cada uno descubre por sí mismo. Puedo dejar esta vida porque ahora sé quién soy.”

»Cuando escuché estas palabras, “ahora sé quién soy”, pude dejarla ir. Eso me ayudó. Sonaba muy contundente. Le dije que confiaba en que, cuando me llegara a mí el momento de morir, fuera como ella y supiera quién era yo. Ella se inclinó hacia adelante como para confiarme un secreto, y dijo: “No tienes que esperar hasta que te estés muriendo para descubrir qué clase de tarta eres”.»