



**Tocando fondo.** (Capacha, 2009)

Iosu Cabodevilla Eraso

*Aquí y ahora: Detecto mi cansancio, mi agotamiento extremo, mi falta de energía para pelear más. Ya no puedo seguir luchando.*

*Trato de no rechazar esta sensación, está aquí conmigo. La saludo, la reconozco, está claramente asentada en mi interior.*

*Me recuesto en el asiento. Me pongo cómoda, cómodo.(...). Estoy tan “hecho polvo” que ahí abajo ya no tengo que dar cuenta más que a mi mismo, a mi misma, para al menos poder sobrevivir. Cierro los ojos y respiro profundamente. Al menos me queda esta forma íntima y poderosa de meditación: La respiración. Una respiración que irradia serenidad a todo mi cuerpo.*

*Buceo en la sensación de “tocar fondo” y quizás la descubro habitando en la boca del estomago, o quizás un poco más abajo del ombligo, quizás esté quieta, asentada y firme en mi cuerpo, o quizás se mueve.*

*Trato de poner delante de mi esa sensación de “tocar fondo”.*

*Renuncio a las explicaciones, a los intentos de saber por qué.*

*Expulso todas las palabras que surgen de mi cabeza y me quedo a solas con la sensación.*

*Estoy ahí, callado, callada, sin prisa. Me quedo en silencio, sobrecogido(a).*

A lo largo del ciclo de la vida, estamos continuamente expuestos a situaciones de indefensión, de angustia, de dolor intenso, de soledad dañina, de pérdidas, de frustraciones que frecuentemente vienen acompañadas con desajustes emocionales.

Ante situaciones que muchas veces nos sobrepasan al no tener el más mínimo control sobre ellas, nos sentimos indefensos, y nos decimos – “no podemos hacer nada, puesto que no depende de nosotros”-. Esta sensación nos puede generar una reacción de desmotivación, desánimo y depresión.

Ciertamente no podemos elegir las circunstancias externas que nos toca vivir, pero lo que sí podemos, lo que depende de nosotros es la actitud, es decir, la forma de reaccionar ante esos acontecimientos.

Y bien está saberlo para contrarrestar la angustia ante la incertidumbre, la desmotivación, la ira, la depresión, estados de ánimo con evidente riesgo de desajuste emocional.

Todos estos estados de ánimo displacenteros, en su extremo más intenso y doloroso nos pueden hacer “tocar fondo” y paradójicamente llevarnos a lo más auténtico y saludable de nosotros mismos para desde ahí, como decía el

jesuita J.A. García-Monge, dialogar, con verdad, con el entorno, vivir en autenticidad nuestros pasos que nos permita decir tu palabra auténtica a la vida.

Este proceso de sacar lo mejor de nosotros en circunstancias tan difíciles es lo que en psicología llamamos **resiliencia**, el ajuste saludable ante la desgracia. Y no solamente el ajuste sino también, el crecimiento, el desarrollo personal como consecuencia del enfrentamiento a la adversidad.

¿Terminó tu trabajo?, ¿se acabó tu relación?, ¿no recibiste las atenciones o el reconocimiento que esperabas?, ¿te sentiste engañado o traicionado?, ¿lo perdiste todo? ¿te sientes insatisfecho?

Te sientes “tocando fondo”, y es desde ahí donde el volver la mirada, una y otra vez a nuestro interior nos va a permitir descubrir lo que hay de imperecedero en nosotros.

Voy a traer a continuación un pasaje del evangelio de San Mateo, en el que Jesús se muestra tranquilo y confiado, tan es así que duerme, mientras que los discípulos van siendo presa del temor y la angustia, hasta que no pueden más y “tocan fondo” y deciden despertarlo.

“En aquel día les dijo, llegada ya la tarde: Pasemos al otro lado del lago. Cuando hubo subido a la nave, le siguieron sus discípulos. Y se dieron a la mar. Mientras navegaban se durmió. Vino sobre el lago una tormenta tal, que las olas cubrían la nave, y acercándose le despertaron, diciendo: Señor, sálvanos, que perecemos. Él les dijo: ¿Por qué teméis, hombres de poca fe? Entonces se levantó, mandó al viento y dijo al mar: Calla, enmudece. Y se aquietó el viento y se hizo completa calma”. Mateo 8, 23-28.

La travesía hacia “la otra orilla” no es más que un viaje al ser más profundo que eres. Confundimos el “yo” profundo con nuestro nombre, y nuestra forma, y con la historia asociada a ella. La esencia misma, el “yo” más interno es la conciencia misma, hecha de amor, y esa es la que no puede perderse. Esto nos explica por qué Jesús no temía perecer, sabía que la conciencia misma nunca muere, tan solo la forma.

Mateo nos narra cómo Jesús mandó parar los vientos y la tempestad cesó. Nuestros miedos, los fantasmas interiores, las anticipaciones catastrofistas que nos atenazan, el resentimiento, el orgullo, el dolor al que nos aferramos sin dejarlo marchar, enmudecen ante la confianza básica en la vida. Desaparecen cuando nos permitimos “tocar fondo” y estar ahí. Cualquier cosa que aceptes plenamente te llevará aun estado de paz. Nos señala Eckhart que cuando permitimos y observamos una emoción negativa, es como poner luz. De tal manera que la energía que la sustenta disminuye y acaba desapareciendo. Si aceptas una cosa esperando que cambie, es que no la aceptas. Aceptar consiste en aceptar tal y como es.

Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, hay que desprenderse. Suelta el resentimiento y el dolor. No te quedes pegado a él. Dejar ir, soltar, desprenderse, es la forma en la que enmudece el viento y se calma la mar.

Para alcanzar la otra orilla hay que cruzar alguna frontera, algún límite que nos causa inquietud o angustia. Hay que tocar fondo y deshacernos de parámetros que resultan seguros y conocidos, pero obsoletos en nuestro proceso evolutivo. Cuando tocamos fondo, cuando cruzamos una frontera ya no nos sirven nuestros conocimientos anteriores y caducos. Quizás cuando nos permitimos tocar fondo lo más terrible se convierte en una bendición.

Regresa una y otra vez al fondo fértil de nuestra esencia, regresa al silencio y a la soledad unificadora y nutriente del océano interior.

Estar atento es distinto de prestar atención. Al prestar atención algo queda bloqueado, de tal forma que la consciencia sólo se puede focalizar en una cosa. Al estar atento no se bloquea nada. Uno está abierto a todo lo que existe. Es un estado de apertura relajante, todo nos puede llegar, una sensación, un sentimiento, una visión, cualquier cosa puede acceder a nuestra conciencia abierta. Estate centrado en tu cuerpo. La transformación, la iluminación se realizará a través del cuerpo.

*Ayer y mañana no existen. Evocaciones pasadas, anhelos futuros, sólo producen inquietud. El camino de la ecuanimidad radica en observar el presente y permitir que flote libremente en el río de nuestra conciencia.*

*Irvin Yalom. La cura Schopenhauer.*

## Bibliografía.

- C. Alemany, 14 aprendizajes vitales. Desclée de Brouwer. Bilbao 2008
- Eckhart, Tolle, El poder del ahora, Gaia, Madrid 2001.
- J.A. Garcia Monge, 30 palabras para la madurez. Desclée de Brouwer.
- Cabodevilla, La espiritualidad en el final de la vida. Desclée de Brouwer. Bilbao 2007
- L. Arbea, SOS... Conviviendo con la esclerosis múltiple. Pirámide, Madrid 2009