

## **RELATO DE EXPERIENCIA: UNA HISTORIA DE ACOMPAÑAMIENTO DESDE LA MIRADA DE LA DISCIPLINA MENTAL EN LA VIDA COTIDIANA**

### **¿Cómo hay que morir?**

¿Solos o acompañados? ¿En silencio o inmersos en un jolgorio de despedida? ¿Conscientes o con disimulo? ¿Y si estamos inconscientes? ¿Sentiré miedo, curiosidad, soledad, paz, temor? ¿Me lo tomaré con deportividad? ¿Podré soltar? ¿Me dará tiempo? ¿Cómo será la percepción del tiempo? ¿En qué andará la mente?

Estas preguntas con sus respuestas son habituales en personas que como mi padre o yo ensoñamos con la muerte a menudo y sentimos un fuerte deseo por permanecer. No dejan de ser divagaciones en lo que aprendemos a plantear bien la ecuación y a hacer preguntas mejor enfocadas. Porque la ecuación tiene solución pero también muchas variables y el planteamiento no es fácil.

Y así fue que de la mano, iniciamos un viaje que nos llevó años. Y juntos, fuimos tratando de despejar incógnitas sobre lo que sin duda nos ocurriría algún día, morir. A veces por rodeo y otras directamente despejamos algunas variables que intervienen en la acción de morir: actos pasados, reconciliaciones, creencias, recuerdos, personas, actitudes, comportamientos, en definitiva, todo lo que hace al valor de una vida. Por mi parte, me lo tomé como una misión, como si fuera una cuidadora de su espíritu a la vez que cuidaba del mío. En el afán estaba compensar otras etapas de desarraigo pero sobre todo, la reciprocidad, devolver algo bueno a este viejo rebelde y sentimental, contador de historias, tan fuerte y vital, pero tan frágil y perdido frente al umbral. A nuestro favor jugaba la curiosidad. Él era mi espejo y yo exploraba también mi propia muerte.

¡Y lo hicimos!, yo con más desconexión pero con ganas, muchas teorías y poca experiencia y él, con más temor, mayor conexión y necesidad pero con menos ganas. Así era que al principio, yo siempre sacaba el tema en cuanto veía oportunidad, hasta que un día, cambiaron las tornas y empezó a sacarlo él. En la medida en que su edad avanzaba noté que aflojaba este deseo de permanecer y se reducía el temor, me fijaba mucho en estos detalles y en un momento le vi soltar. Supe que se acababa aquí su tiempo y sus ganas, lo vi con una certeza y exactitud que me maravilló. A los días, quedó fuera de juego y hoy sé, después de tener el honor de acompañarle en su más profunda intimidad que esta previa de años, nos sirvió a los dos.

Doy este rodeo para explicar que nunca desatendimos las relaciones con la muerte. Muy al contrario estuvieron en un lugar central a sabiendas de que tendríamos que acometerla de la mejor manera posible.

Y el momento era ¡Ahora! El ictus llegó en la madrugada del 5 de abril como un pasaporte hacia el cielo tras un fin de semana lleno de emociones y encuentros

inusuales. Una noche especial, idónea a simple vista para abandonar este espacio y este tiempo. Pero en el último momento algo no cuadró, al ictus le faltó fuerza o a mi padre le sobró, quizá porque siempre estuvo acostumbrado a tirar del carro, pero el caso es que por mis cuentas necesitó una luna más, una prórroga de 28 días para pasar al formato espiritual. Por sus cuentas no lo sé, porque mi tiempo aquí y el suyo *medio aquí-medio allí* no coincidía.

El día anterior al ictus me dijo refiriéndose a la muerte que “solo pido que sea buena” y quizá eso fuera *morir bien* para él: disponer del tiempo necesario para preparar un buen lanzamiento.

### **¿Cruzar al otro lado por el hueco de la puerta o atravesar por medio de la pared?**

Mi obsesión nada más conocer el desenlace fue hacer lo imposible para que no se sintiera solo, y mi necesidad seguir acompañando en este fin de etapa para tratar de coger la ola a favor.

En el hospital nos dijeron, desde la más pura desconexión de lo humano, que no se podía acompañar por tema covid pero no les creímos y mucho menos lo aceptamos. Sólo imaginar que en sus breves *despertares* buscara a un ser querido y no lo encontrara, hacía que algo se nos rompiera por dentro y con esa ruptura, nuestra rebelión. Peleamos y negociamos. Y se pudo, ¡claro que se pudo! Allí estuvimos cada día mi hermana y yo, acompañando presencialmente su proceso y respetando sus tiempos. Y junto a nosotras el resto, acompañando maravillosamente desde formatos no presenciales, siempre atentos al momento en que se abría la oportunidad de conexión.

Quedó prácticamente dormido. Se conectaba y desconectaba intermitentemente. Al principio, esta alternancia era continua: despierto-dormido-despierto-dormido, sus ojos se llenaban y se vaciaban y con el paso de los días los instantes de conexión a lo externo se redujeron a segundos. Falleció en la mañana del 3 de mayo de este 2021 solo, es decir, sin que estuviéramos presentes mi hermana o yo. Lo he pensado mucho ¿por qué solo? Y tengo varias respuestas, buenas todas, pero la que más me gusta es que si bien, hay un momento en el que las constantes vitales dicen basta, el proceso de morir no se concentra en ese instante preciso. Mi padre murió a lo largo de esa luna. Y lo hizo bien acompañado.

Valga lo anterior como contexto, acotaré este relato solo a la parte del acompañamiento, experiencia que me proporcionó además de una acción válida la oportunidad de experimentar otra manera de sentir y de estar. Quizá sea el motivo de este escrito, poner todo de mi parte para que esta experiencia de *Amor Verdadero*, expresión acuñada por los cuentos y que hoy evoco con alegría, quede sellada por las palabras y quién sabe si pueda inspirar a otras personas en circunstancias similares. Añadir que la descripción está tamizada por la Disciplina Mental

## **La entrada**

Me presenté en el hospital con el objetivo claro y una firme determinación: ayudarlo a morir bien. Pero ¿cómo es ayudar a morir bien?, porque no hay tanta experiencia ni comprensión, y la escasa experiencia de antaño se me presentaba pobre y egoica. Esta pregunta me frenó en seco. La determinación se me presentó demasiado pesada, cargada de contenidos propios y ajenos, de apegos y posesión; acompañada de teorías, prejuicios y de un relato muy bien armado, pero solo un relato. Esta determinación estaba llena de exigencias y de expectativas, había amor y fuerza pero no era suficiente, si bien, creo que fueron los responsables de desordenar lo que con esmero había ido armando.

Lo que mis sentidos, mi memoria y mis propias estructuraciones habían acumulado para una ocasión especial como esta, no valía. No niego la utilidad de lecturas, recursos o de la buena voluntad, pero este acto que lanzaba requería algo más de mí. Una mirada nueva, curiosa, más profunda, más liviana, más liberadora y que minimizara el sufrimiento. Quería aprender a ver, y esto no iba de mano llena sino de calma, de silencio, de vacío y de no esperar nada

## **La primera cuaterna: el aprendizaje**

Como decía Picasso la musa te tiene que encontrar trabajando y quizá por mi buena estrella, me encontró emplazada en la tercera cuaterna y trabajando con la disciplina en la vida cotidiana. La Disciplina Mental se me presentó como un crisol, el molde perfecto para aclarar, ordenar y dar sentido a la experiencia, y comprender los días posteriores

Había que alivianar, descargar esa mochila llena de ruido y de contenidos psicológicos que aunque habituales, ocultan el Ser. Las exigencias, los mandatos, la responsabilidad y la perfección las tiré por la ventana de una 5ª planta al primer contacto con aquel viejo moribundo al que quería con toda mi alma. La tormenta perfecta para producir una experiencia que acababa de empezar e iba más allá de lo psicológico. Acompañar un momento tan íntimo requería mis mejores galas y la respuesta no podía venir determinada por elementos externos sino que debía ser verdadera y auténtica. Como casi nunca, las cosas van en la dirección de los ensueños esperando una epopeya viví una epifanía.

La tendencia a llenarlo todo, a estar siempre identificada con algo, a dramatizar, a complejizar la escena, se esfumó. Me sentí frágil pero tranquila, feliz y libre. Un registro de futuro se abrió, creo que el mismo que tengo cuando escucho al Maestro sin intermediarios o cuando toco espacios no habituales, y es que las cosas, no son tan complicadas, son más sencillas de lo que parece si no quieres controlarlas.

Estaba atravesando mi primera cuaterna y había abierto mi propia epogé. Un paréntesis para suspender los juicios anteriores y *ver como si fuera por primera vez*. No quería estar influida por nada, solo Ser con apertura total al nuevo proceso. Observaba,

como si fuera una espectadora en la última fila del cine, la manifestación de las imposiciones, capaz de diferenciarlas de lo que percibía sin más.

En aquella habitación se abrió una anomalía espacio-temporal. Allí dentro todo se redibujó como si fuera nuevo, yo era una persona nueva y hasta mi viejo padre, y sus nuevas circunstancias, era nuevo. Al fin y al cabo nunca nos habíamos visto en otra. Creo que la anomalía irradió desde su centro hacia el exterior y toda la familia nos sintonizamos en una misma frecuencia. La presencia luminosa de un *Nosotros* se hizo fuerte con el paso de los días y de ese actuar conjunto, convirtiéndose en una fuerza hacia un destino compartido, evitar el sufrimiento en él y en nosotros, y ponerlo todo fácil. Daba igual donde nos hubieran puesto las circunstancias porque todo estaba en el lugar perfecto y cada cual cumplía su función con exquisitez desde donde estaba.

Siempre en tema y muy suavcito los registros se fueron purificando. En sus breves despertares continuos al principio, sus ojos vacíos se llenaban y ocurría el reencuentro. No había drama y sí, humor. Aunque el cuerpo tiraba bastante no fue obstáculo para que él se expresara sin pizca de amargura y se relacionara con mucho cariño. En esos días tocamos lo esencial: el recuerdo entrañable de una vida. Recordamos a personas importantes, acciones queridas, nos agradecemos mutuamente, recité poemas y romances que antes recitábamos juntos, canté y hasta cantamos algún que otro estribillo. Le hablé con franqueza de lo que estaba ocurriendo antes de que surgiera cierta confusión en su mente y se mezclaran imágenes de distintos niveles de conciencia. Y pudo sentir el inmenso amor desplegado por él, que ahora volvía a su corazón a través de los contactos y las despedidas de sus seres queridos, que esperaban pacientemente su oportunidad entre intervalos de conciencia e inconciencia al otro lado de un teléfono o una pantalla.

### **La segunda cuaterna: la determinación**

Conforme pasaban los días los espacios de desconexión de lo externo se fueron ampliando y nos internalizamos más. Había un persistente ajeteo interno, una inquietud, un acto de búsqueda constante, hasta que pudimos ir aflojando, reduciendo las representaciones dolorosas y nos quedando más tranquilos. El silencio iba en aumento y entramos en la cuaterna de la determinación

El reloj se movió más lento mientras observaba la mecánica de la conciencia y como los actos ligados a objetos no podían separarse. El acto fue un soltar e ir abriendo la mano poco a poco. Ir parando el tiempo a la par que escuchábamos más el corazón

Nos ralentizamos y me quedé quieta en medio del mar, observando como las olas iban y venían ajenas a mí. Como chocaban en los acantilados o se rompían en mitad del océano, irremediablemente. Poco podemos elegir y siempre es entre condiciones. Las cosas ocurren, las cosas son y no te preguntan si te gustan, si te viene

bien, si esto es lo que esperabas, si es justo o no, o si ya estás preparada. Solo somos una gota de agua en la inmensidad del océano.

Acepté sin aspavientos que una sabe poco o nada de la vida y mucho menos de la muerte. La receta fue más humildad, más entrega y más apertura. Lo que sí podía hacer era elegir la mejor actitud posible ante un conjunto de circunstancias y aceptar la condición con suavidad. Fue un instante de libertad en un flujo permanente e inevitable. Un instante de libertad en mitad del encadenamiento.

Encontramos nuevas vías de comunicación y a medida que escaseaban las palabras, la emoción y los sentimientos se convirtieron en protagonistas absolutos. Me quedé en un sin prisa y en un silencio cada vez mayor, tratando de minimizar el sufrimiento que sacaba la cabeza en cuanto bajaba la guardia y me descentraba. En cuanto recuperaba mi centro volvía al presente y sin rastro de amargura, comprendiendo y aceptando la condición.

Nos fuimos lejos. Tenía ese registro de habernos ido juntos muy lejos. Regresábamos cuando se rompía el silencio, bien él con un gesto que reclamaba toda mi atención, bien la familia con llamadas telefónicas que traían una oración, un poema o un *te quiero* a un interlocutor mudo, bien el personal sanitario con sus idas y venidas, o yo misma, con una ceremonia o una canción a modo de arrullo. Cada cual sumando desde nuestro propio paisaje.

Su cuerpo iba emporando pero ya sin dolor y su consciencia también, a pesar de que capté en su aparente ausencia, momentos en los que me escuchaba y entendía. Su alma era cada día más amorosa, le sentía en paz y muy tranquilo lo que me reconfortaba muchísimo. Se corrió un velo y surgió un nuevo vínculo con otra amplitud y profundidad, un acto más amplio en el que mi padre y yo íbamos diluyéndonos en pos de una identidad nueva. Nos ayudó la 113 una habitación para nosotros solos, hasta ahora habíamos compartido con Pablo, que no nos impidió nuestro propósito sino que se incluyó y nos llenó de facilidades y de afecto. Pero agradecí inmensamente el cambio a aquel balsámico hospital y la posibilidad de disponer de un espacio para nosotros.

### **La tercera cuaterna: la libertad**

Los días se sucedían y a pesar de estar atrapado en un cuerpo roto, él estaba en paz. Pasábamos horas calladitos, sin hacer nada, en una intimidad divertida, con un padre para mí sola. Trataba de escuchar sus no-palabras que ya eran contadas y me sentía feliz de acompañar su partida. La comunicación era fácil y el vínculo lo que llamo *Amor Verdadero*. Una nueva expresión del amor que no reconocía en la relación anterior con mi padre.

En el silencio, centrados y sin dispersión. Abiertos y a disposición de lo que pudiera ocurrir pero sin tensión ni alerta. Me sorprende esta forma de sentir tan lúcida y

liviana, casi ingravida, sin prisa, llena de normalidad y de sonrisas. Nada quedaba por decir y nada por hacer. A esto le llamo yo: morir bien.

Se detiene el reloj y surge la magia. A simple vista, somos un cuerpo enfermo al borde del infinito, un cuerpo deteriorado e inerte y alguien a su lado cuidando su partida. Ya no hay máscara ninguna porque tampoco queda mucho *yo* por proteger. Pero ya somos otra cosa y me siento unida a él como nunca antes. Es un encuentro, que nos trasciende como padre e hija para tomar otra naturaleza y nacer en otro lugar.

Aquí el tiempo ya no tiene razón de ser. Es un inmenso instante con sabor a eternidad. Mueve mi curiosidad esta armonía y recuerdo la proporción aurea, el 3, 5, 8. Algo expansivo nos incluye, reconozco a ese *Nosotros* pero intuyo también a *Eso quieto y activo que se mueve por su propia naturaleza*.

El espacio tiene una luz dispuesta a alumbrar el instante de mayor intimidad y tal vez soledad de un ser humano. Nacemos solos y morimos solos por acompañados que estemos o quizá sea ese el misterio. En calma, nos quedamos a escuchar los vientos propicios para cruzar el umbral y coger la ola a favor con delicadeza y facilidad. Y con la ola, surge un sol radiante que alumbraba, envuelve y alimenta. Y entre soles te veo a ti querido padre, como una fuerza jovial, liviana y alegre.

Regreso con este eco de soles a recuperar la magia del *Todo* y a rozar el *Sentido*, recupero el recuerdo perdido del gran encuentro. Es un espacio milenario que nos acoge como si fuera un verdadero hogar, que nos da amparo sin pedirlo, que no depende ni nos necesita, me impregno del amor verdadero y de la libertad que necesito para dejarte ir en paz. Reconozco por fin y recuerdo, que aquello siempre estuvo y estará. Y de nuevo te veo a ti pero también a mí y a más, entre soles sí, pero ya no caminas solo. Jovial sí, hay mucha claridad, pero eres algo más, porque no eres la suma sino que formas parte de la esencia. Ahora el amor no tiene medida y nada me consuela tanto. Vuelvo transformada y nunca más sola, si logro no olvidar. Un poco más muerta a la muerte y más despierta a la vida y a la trascendencia. Más libre y menos temerosa.

Cada despedida es especial, particular, intransferible y se ajusta a lo que cada cual necesita. Mi padre, hombre de campo miraba siempre a la luna, ella marcaba los cambios, los principios y finales. Una luna más pidió y cumplió, porque era un hombre de palabra. Una luna para cerrar este paréntesis y buscar la eternidad. Para mí, la más bella de las lunas.

*A ese cabrerillo quinto de al pie de la sierra nevada que al contrario del de la canción, buena suerte le tocó*

Elena Jiménez  
Otoño, 2021