



El verdadero significado de la *Pertenencia*

Reconectar con nuestro hogar interior



Toko-pa Turner



 SIRIO



Título original: BELONGING

Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet

Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2017 de Toko-pa Turner, por acuerdo con The Cooke Agency International e International Editors Co.

Publicado originalmente en inglés por Her Own Room Press.

© de ilustraciones de cubierta e interior

2017 de Molly Costello. Usadas con autorización.

© diseño de portada

Toko-Pa Turner

© fotografía de la autora

Morgaine Owens

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18000-98-0

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Dedicatoria](#)

[Agradecimientos](#)

[Dedicatoria](#)

[Algo más grande](#)

[Los puentes vivos](#)

[Soñar que estamos en casa](#)

[El origen del distanciamiento](#)

[El origen del distanciamiento](#)

[Estricto y estrecho](#)

[El arquetipo del marginado](#)

[La Madre Muerte](#)

[La escasez y el merecimiento](#)

[La cultura de la Madre Muerte](#)

[Curar la herida](#)

[La falsa pertenencia](#)

[La vida dividida](#)

[Virtuosa silenciosa](#)

[El matrimonio interior](#)

[La supresión de lo femenino](#)

[El gran olvido](#)

[El exilio como iniciación](#)

[El descenso al inframundo](#)

[La perseverancia y la renuncia](#)

[La rebelión necesaria](#)

[La vida simbólica](#)

[Cuidar del pozo](#)

[Caminar por la jungla de la creatividad](#)

[Dejar que se acerque el misterio](#)

[La originalidad creativa](#)

[El perfeccionismo y la comparación](#)

[La firma vibratoria](#)

[Los huéspedes oscuros](#)

[La ira](#)

[La decepción](#)

[La inquietud](#)

[La impaciencia](#)

[La vergüenza](#)

[El duelo](#)

[La casa se convierte en hogar](#)

[El dolor como aliado sagrado](#)

[Heridas ancestrales](#)

[El anhelo sagrado](#)

[Abandonar el cañaveral](#)

[Tú también eres la gota](#)

[El anhelo ancestral](#)

[Habilidades de la pertenencia](#)

[El compromiso: la ofrenda de la devoción](#)

[Una vida hecha a mano](#)

[Practicar la medicina de la belleza](#)

[Hacernos visibles](#)

[La vida como ofrenda](#)

[Soportar el placer](#)

[El músculo receptor](#)

[El merecimiento](#)

[La gratitud](#)

[La presencia invitadora](#)

[Encarnar la ambigüedad](#)

[El no-tiempo es ahora](#)

[Pozos de historia y trazos de la canción](#)

[Reescribir tu vida](#)

[Hechizar tu camino](#)

[Cuidar de una comunidad](#)

[La reciprocidad](#)

[Los valores compartidos](#)

[Los círculos y los rituales](#)

[La ancianidad](#)

[Ver y ser vistos](#)

[Conviértete en una tierra baja](#)

[Terminar bien](#)

[Ser el anhelo](#)

[Reciprocidad con la naturaleza](#)

[Recuperemos el temenos](#)

[Conclusión](#)

[Nota de la autora](#)

[La conversación sigue](#)

[Sobre la autora](#)



Para Craig,

la tierra donde están las raíces de mi pertenencia

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a Terri Kempton, mi amiga y editora, por acompañarme en cada paso de mi camino: ha sido la comadrona perfecta para dar a luz a este libro; a Angela Gygi por leer el manuscrito y regalarme sus rigurosos y valiosos comentarios; a Caoimhe Merrick por sus generosas páginas de entusiasmo; a Michelle Tocher por animarme a que le diera a mi historia la importancia que se merece; a Molly Costello, capaz de resumir en un grabado todo lo que quiero decir; a mi fallecida mentora Annie Jacobsen, quien, a pesar de mis reticencias, siguió insistiendo en que yo era escritora, y muy especialmente a Craig Paterson, mi amado esposo, por enseñarme todos los días cómo se crea el sentido de pertenencia, a través de su constante presencia, sus sabias reflexiones y la protectora generosidad de su ternura. Por último, quiero dar las gracias a Salt Spring Island, por apuntalar mis ramas místicas y prestar atención a mis palabras.



A los rebeldes e inadaptados, las ovejas negras y los forasteros. A los refugiados, los huérfanos, los que se convierten en chivos expiatorios y los bichos raros. A los desarraigados, los abandonados, los desterrados y los invisibles.

Que reconozcáis con creciente intensidad que sabéis lo que sabéis.

Que dejéis de ser fieles a las dudas sobre vosotros mismos, a la mansedumbre y a la indecisión.

Que estéis dispuestos a no agradar, y que en ese proceso seáis sumamente amados.

Que no os inmuten las proyecciones distorsionadas de los demás, y que sepáis transmitir vuestro desacuerdo con precisión y gracia.

Que veáis, con la claridad total de la naturaleza que obra a través de vosotros, que vuestra voz no solo es necesaria, sino imprescindible para sacarnos de este embrollo.

Que os sintáis fortalecidos, apoyados, conectados y reafirmados cuando ofrezcáis vuestros dones y vuestra persona al mundo.

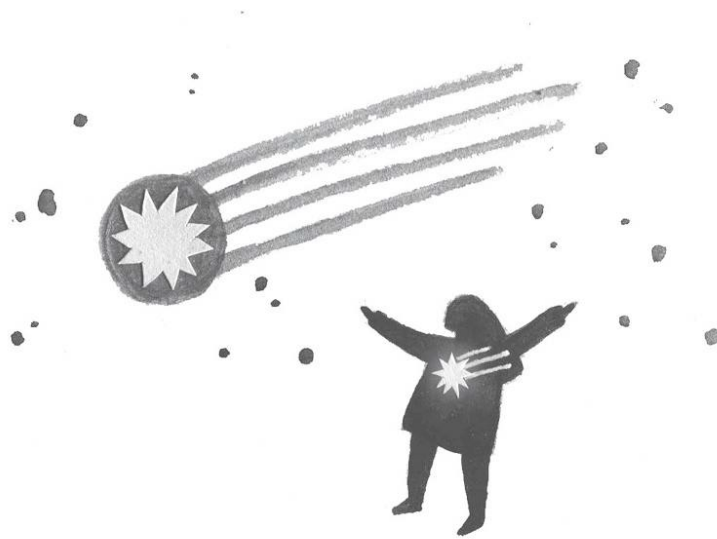
Tened la certeza de que aunque os parezca que estáis solos, no lo estáis.

Con amor,

Toko-pa

Uno

Algo más grande





Perteneces a este mundo. Algo más grande te ha guiado hasta este momento y este lugar en el que te encuentras ahora. Estás vinculado al impulso de un largo linaje de supervivientes. Tu historia se ha tejido, a raíz de sus buenas muertes, de las nuevas vidas que las sucedieron y de los incidentes de amor que las sembraron. Estás conectado con el júbilo salvaje de la naturaleza. Tu vida ha sido moldeada por las condiciones de cada estación y la tendencia sagrada invisible.

Sin embargo, puede que sientas, como nos pasa a muchos, el sufrimiento de vivir en la orfandad de pertenencia.

Podemos convertirnos en huérfanos de muchas formas. Directamente, por un padre o una madre que no han sido capaces de cuidar de nosotros, o indirectamente, por aquellos que no quisieron entender nuestros dones, por el sistema que te exige lealtad, pero comercia con tu singularidad, o por la historia que, mediante la intolerancia y la guerra, nos ha convertido en refugiados.

Pero también nos quedamos en huérfanos cuando una cultura, encarnando ciertos valores y negando otros, nos fuerza a separarnos de las partes de nosotros mismos que ella rechaza. Quizás esto sea el peor acto de orfandad, porque es un abandono del que somos cómplices.

Con este pequeño rasguño, sin tan siquiera ser conscientes de todo lo que se nos ha perdido, hemos de emprender nuestro viaje. Empezaremos por la ausencia –un anhelo de algo que tal vez nunca se calme– y nos adentraremos en las entrañas del exilio, para averiguar qué podemos hacer con la nada, si es que se puede hacer algo. Para convertirnos en huérfanos de la vida huérfana.

A pesar de todas sus implicaciones, rara vez se habla abiertamente de la pertenencia. Al igual que sucede con el duelo, la muerte y la inadaptación, se nos induce a creer que el sentimiento de no pertenencia es vergonzoso y que hemos de ocultarlo. Lo más irónico es que nuestra sociedad moderna padece una epidemia de alienación; sin embargo, muchos nos sentimos solos en nuestro desarraigo, como si todo el mundo estuviera dentro de algo a lo que solo nosotros somos ajenos. Y el silencio sobre nuestra experiencia de distanciamiento es, en gran parte, la causa de su continuidad.

Vivimos en una era de fragmentación, en que el racismo, el sexismo, la xenofobia y otras formas sistémicas de «otredad» van en aumento. Nunca antes habíamos experimentado semejantes migraciones sísmicas de seres humanos a través de

nuestras fronteras, como sucede hoy en día. Las dificultades de asentamiento e integración son inmensas y complejas, incluso al cabo de varias generaciones. Actualmente, nos encontramos en un punto crítico, divididos por fisuras políticas, sociales, raciales y de género. Tácitamente, la pertenencia es la principal conversación de nuestro tiempo.

No cabe duda de que el anhelo de pertenencia, una de las motivaciones que más me han influido en mi vida, me estaba moldeando de formas de las que ni siquiera era consciente, hasta que, al final, me agarró del pelo y me arrastró hacia el fondo de sus aterradores abismos. Este libro es un diario de viaje de mi largo proceso de años de iniciación y de las puertas aparentemente interminables que crucé, en cada una de las cuales tuve que renunciar a algo muy valioso para mí. Y por eso, no te escribo como experta en pertenencia, sino como una huérfana que necesitaba descubrir que todavía tenía más que perder, antes de poder ser encontrada.

Existen muchos tipos de pertenencia. Normalmente, lo primero que se nos ocurre es la pertenencia a una comunidad o a una zona geográfica. Pero para muchos de nosotros, el anhelo de pertenencia empieza en nuestra familia. Luego viene el anhelo de sentir la mutua pertenencia en el santuario de una relación, y la pertenencia que deseamos sentir cuando tenemos un propósito o una vocación. También está el anhelo espiritual de pertenecer a un conjunto de tradiciones, de conocer el conocimiento ancestral y participar de él. Y, aunque no seamos conscientes de cómo nos influye su separación, nos morimos por estar bien en nuestro propio cuerpo.

También existen otras formas más sutiles de pertenencia, como la que, al final, hemos de crear con nuestra propia historia, y los regalos que hemos recibido de ella. Y si adoptamos una visión más amplia, encontraremos la copertenencia * con la propia tierra, que todos sentimos (o no) en lo más profundo de nuestro ser. Por último, está la gran pertenencia, que puede ser la más ambigua y persistente de todas, el anhelo de pertenecer a ese «algo más grande» que dé sentido a nuestra vida.

Los puentes vivos

En el nordeste de la India, en la cima del conjunto montañoso de Meghalaya, las lluvias monzónicas estivales son tan fuertes que el caudal de los ríos que atraviesan sus valles aumenta extraordinariamente, se vuelven impredecibles y es imposible cruzarlos. Hace siglos los habitantes de las aldeas dieron con una ingeniosa solución. Plantaron higueras estranguladoras en las orillas y empezaron a orientar sus intrincadas raíces para que estas consiguieran cruzar al otro lado y enraizarse.

Mediante un lento proceso de unir y entretelar raíces, los aldeanos crearon un sólido puente vivo capaz de resistir el volumen de las lluvias de verano. Puesto que es una labor que no se puede completar en una sola vida, el conocimiento de unir y cuidar las raíces se transmite de generación en generación para mantener viva esta práctica, contribuyendo de este modo a lo que ahora es una emocionante red de puentes vivos por los valles de Meghalaya.¹

Si vemos los puentes vivos como una metáfora del trabajo de pertenencia, podemos imaginarnos que estamos varados en una orilla del peligroso río, anhelando ser conectados con algo más grande que está fuera de nuestro alcance. Tanto si se trata del deseo de encontrar nuestro verdadero lugar como de encontrar a nuestra gente, o una relación que dé sentido a nuestra vida, el anhelo de pertenencia es la motivación silenciosa que se esconde tras muchas de nuestras otras ambiciones.

En todos los años que llevo trabajando con los sueños, he descubierto que el anhelo de pertenencia es la causa de muchas búsquedas personales. Es el anhelo de ser reconocidos por nuestras facultades, de ser aceptados en el amor y en la familia, de sentir que tenemos un propósito y somos necesarios para una comunidad. Pero también es el anhelo de abrirnos a la dimensión sagrada de nuestra vida, de saber que estamos al servicio de algo noble, de vivir la magia y el asombro.

Sin embargo, la alienación, la hermana oscura de la pertenencia, es tan ubicua que podríamos considerarla una epidemia. Gracias a la tecnología estamos más interconectados que nunca; no obstante, jamás nos habíamos sentido tan solos y distanciados. Somos las generaciones que no han recibido la herencia del conocimiento que nos devolvería a la pertenencia. Pero lo peor es que, en nuestro estado de amnesia, muchas veces no somos conscientes de qué es lo que nos falta.

Cada vez más, nuestras interacciones con los demás son suplantadas por máquinas. Tanto si es a través de la comunicación digital como de contestadores automáticos de atención al cliente o de máquinas dispensadoras, que nos ofrecen servicios que antes eran realizados por personas, nos estamos convirtiendo en esclavos de la era mecánica. De acuerdo con los intereses de las compañías, somos reducidos a meros consumidores, convertidos en un engranaje de la propia maquinaria con la que estamos comprometidos. Esta entidad más grande, que a menudo está oculta, es una parte sustancial de lo que contribuye a que nos sintamos deshumanizados, y nos hace sentir que somos prescindibles. No amamos a la máquina, ni esta nos ama a nosotros.

Intentamos seguir adelante con nuestra pequeña aportación a la coreografía mecánica de las cosas, pero nos invade la sensación de falta de sentido. Inconscientemente, sentimos que hay algo más grande a lo que deseamos pertenecer.

Y aunque no seamos capaces de decir qué es, percibimos que otros pertenecen a ese algo más grande, mientras nosotros miramos desde fuera.

Deseamos desesperadamente que se note nuestra ausencia del círculo de la pertenencia. Este sentimiento nos envenena desde dentro. Aunque intentemos permanecer ocupados, rara vez conseguimos aplacar la soledad interna subyacente. Al primer soplo de silencio, se produce una erupción de alienación de tal magnitud que amenaza con engullirnos por completo. No importa cuánto acumulemos ni lo importantes que sean nuestros logros, la punzada de la no pertenencia sigue perforándonos desde dentro.

Y así, consideramos nuestra vida como un proyecto de mejora, un intento de ser útiles, admirados, inmunes e inteligentes. Nos esforzamos por erradicar cualquier aspecto que resulte inaceptable, que pudiera poner en peligro nuestra integración. Pero a medida que este «autodesarrollo» invade nuestro territorio salvaje interior, nuestros sueños y nuestra conexión con lo sagrado se resienten. Al utilizar todos y cada uno de los recursos al servicio del anhelo inconsciente de pertenencia, cada vez nos sentimos más alejados de casa.

Este es nuestro punto de partida: justo en la cruda fisura en la que estamos perdidos, en lo más hondo de nuestro vehemente deseo de encontrar nuestro sitio en la familia de las cosas. Antes de preguntarnos cómo vamos a curarnos de nuestro distanciamiento, hemos de profundizar en la propia herida y convertirnos en sus aprendices. Hemos de reflexionar sobre qué es lo que nos ha estado faltando. ¿Qué se nos está negando? Solo cuando somos capaces de doblegarnos a ese anhelo sacro podemos vislumbrar la majestuosidad que estamos destinados a alcanzar.

Soñar que estamos en casa

Los seres humanos tenemos una tendencia natural a adorar a ese «algo más grande» que nos une, pero, en la actualidad, vivimos en una especie de callejón sin salida, donde nuestros dones solo nos sirven a nosotros mismos. Los occidentales, a diferencia de muchas culturas chamánicas que practican la interpretación de los sueños, los rituales y el agradecimiento, hemos olvidado algo que los indígenas consideran primordial: que este mundo debe su existencia a lo invisible. Toda cacería y cosecha, muerte y nacimiento, se caracterizan por la creación de belleza y las ceremonias a aquello que no podemos ver, por alimentar a aquello que nos alimenta. Creo que nuestra alienación se debe a nuestra negligencia en sentir esa reciprocidad.

Aunque todas las culturas tienen su propia mitología, la visión animista del mundo se basa en saber que el espíritu está presente en todas las cosas. No solo en los seres humanos, sino en los seres con cuatro patas, en los grandes árboles, en las aves que

podemos ver a lo lejos, en el silencioso y fuerte acantilado, en esas durmientes montañas soñadoras y en el pueblo río que siempre está dispuesto a conversar. A veces, hasta podemos percibirlo en la forma curva de una taza de cerámica.

Mientras las culturas animistas viven en la reciprocidad con lo que Martín Prechtel, autor y chamán maya, denomina lo «sagrado en la naturaleza», la nuestra se ha obsesionado con lo literal y lo racional. Divorciados del mito y de la vida simbólica, nuestras historias personales han dejado de tener sentido en el impulso colectivo global. En esta división también se está atrofiando nuestra capacidad para imaginar, asombrarnos y visualizar un camino para seguir adelante.

Pero todos tenemos nuestro propio camino para regresar a nuestro parentesco con el misterio: a través de nuestra vida onírica. La interpretación de los sueños es una forma poderosa de volver a tejer una relación íntima con lo que los sueñes llaman el Amado: la cohesión divina, lo sagrado en la naturaleza, de lo cual se originan todos los seres. Eso que nosotros recordamos también nos recuerda a nosotros. Nuestra conversación, como los puentes vivos entre las dos orillas, es la práctica de nuestra copertenencia. En este libro compartiré sueños, algunos míos y otros de las personas que amablemente me han dado permiso para hacerlo, que ilustran a la perfección las diferentes puertas en el camino hacia la pertenencia.

A mi entender, soñar es la naturaleza *naturalizándose* a través de nosotros. Igual que un árbol da frutos o una planta se manifiesta a través de las flores, los sueños son nuestros frutos. Generar símbolos e historias es una necesidad biológica. No podemos sobrevivir sin sueños. Y aunque podamos vivir sin recordarlos, una vida que se guía y se deja moldear por los sueños es una vida que sigue el conocimiento innato de la propia tierra. A la par que aprendemos a seguir los instintos de nuestra selva interior, respetando sus acuerdos y desacuerdos, también desarrollamos nuestra capacidad para la sutileza. Esta sensibilidad es lo que nos hace más permeables y políglotas, y nos acerca a conversar en los múltiples idiomas del mundo que nos rodea.

La sensibilidad es el privilegio y la responsabilidad de recordar. Tal como escribió Oscar Wilde: «Un soñador es aquel que solo puede encontrar su camino a la luz de la luna, y su castigo es que ve el amanecer antes que el resto del mundo». Cuando entendemos la simetría entre el paisaje exterior y nuestro mundo salvaje interior, no podemos más que lamentar la forma en que nuestra propia naturaleza ha sido alterada, denigrada, sometida y, en muchas ocasiones, hasta erradicada de nuestra memoria. Empezamos a afrontar las formas en que hemos sido cómplices de este lento apocalipsis, interno y externo. Solo cuando nos encontramos en ese lugar de pérdida y anhelo podemos empezar a recordar nuestro hogar.

Este libro es un intento de exaltar lo que a mi entender es la definición más amplia de trabajo de los sueños: la práctica de entrelazar un puente vivo entre lo visible y lo invisible, empresa que solo se puede lograr con paciencia, aptitud para el duelo y voluntad para asumir la responsabilidad sobre los resultados, aunque no vivamos lo suficiente para ver los beneficios. Esta es la práctica de la pertenencia.

Espero que a través de mis escritos pueda ahorrarte, aguerrido viajero, algunas de las confusiones de este camino iniciático. Te introduciré, tal como me introdujeron a mí, en las diferentes facetas de la pertenencia y te explicaré cómo hemos llegado a alejarnos de ellas. Veremos las influencias que pueden convertirnos en versiones reducidas de nosotros mismos, que es como se nos induce a establecernos en la «falsa pertenencia». Veremos el arquetipo del marginado y descenderemos a las dimensiones del exilio, un viaje agotador y doloroso, pero necesario, hacia la verdadera pertenencia. Allí, nos encontraremos con la otredad interior que quiere pertenecernos. Esta es la gran labor que a mí me gusta llamar «reintegración por recuerdo». La mayoría de nosotros pensamos en la pertenencia como un lugar mítico, que es posible que acabemos encontrando, si somos diligentes en nuestra búsqueda. Pero ¿y si la pertenencia no es un lugar, sino una habilidad: un conjunto de destrezas que hemos perdido u olvidado en nuestra vida moderna? Al igual que con los puentes vivos, estas habilidades son las formas en que podemos orientar, entrelazar y cuidar de las raíces de nuestra separación, y con ello, restauraremos nuestra membresía a la pertenencia.

* Este es un concepto que utiliza la autora a lo largo de todo el libro para indicar que es una pertenencia compartida, es decir, no hay un sujeto al cual pertenezca un objeto, sino que ambas partes son sujetos en igualdad de condiciones, y ambos se pertenecen el uno al otro. en este caso la tierra nos pertenece tanto como nosotros le pertenecemos a ella. (Nota de la T.)

¹ *Human Planet*, «Rivers: friend and foe», 2011, BBC One.

Dos

El origen del distanciamiento





Como les ha sucedido a muchas otras personas, mi búsqueda de la pertenencia tenía su origen en la alienación. Recuerdo una escena recurrente que se producía cuando estábamos sentados a la mesa, me decían algo que me hería, y yo subía corriendo a mi habitación a llorar, deseando desesperadamente que mi madre subiera a consolarme y volviera a permitirme *pertenecer*. Pero nunca lo hizo. Por el contrario, era yo la que bajaba a hurtadillas por la escalera que estaba junto a la cocina, y me ponía a escuchar lo que decía mi familia cuando yo no estaba delante, mientras mi estómago se quejaba de hambre.

Y aunque todos tenemos nuestra propia versión de *esperar en la escalera*, en el fondo, esto es lo que se siente cuando te excluyen. Es la atroz convicción de que nadie te necesita. De que la vida no te considera necesario. Cuando nadie te hace una invitación, supone la confirmación de tu peor temor y te adentra más en la región del exilio, incluso te acerca a la fría llamada de la muerte.

En un sentido simbólico, he pasado muchos años de mi vida en esa escalera de espera: sedienta de amor, muriéndome por que alguien notara mi ausencia, deseando que alguien me volviera a invitar a formar parte, me devolviera mi sentido de pertenencia. Y cuando abandonar la mesa ya no era suficiente para conseguir la atención de mi familia, empecé a huir a sitios cada vez más alejados y durante más tiempo, hasta que al final, llegó la huida definitiva.

A los nueve años, descubrí una casa maldita de la cual intenté adueñarme. Había un pequeño espacio entre las tablas que habían clavado para sellar la puerta trasera, que forcé para poder entrar. Estuve escarbando, durante semanas, para hallar algo que pudiera alegrar ese sucio y apestoso escondite. Encontré una escoba y barrí parte de los escombros, me llevaba tentempiés a escondidas e hice dibujos en las paredes. Algunos muebles rotos hicieron su servicio durante un tiempo, y jugaba a haberme marchado realmente de casa.

Este temprano impulso podría haber sido la primera señal de que algo en mí quería separarse, diferenciarse de su familia de origen. A pesar de su estado ruinoso y el peligro que encerraba aquella casa, me sentí arrastrada a crearme una nueva identidad, una vida propia. Era demasiado joven para valerme por mí misma, por supuesto, y cuando empezaba a oscurecer, regresaba a casa a regañadientes, sin que nadie se hubiera percatado de mi ausencia.

Cuando la gente se entera de que me crie en un *ashram* sufí, su rostro se ilumina. Imagino lo exótico que debe de ser para quienes han sido educados en un entorno más conservador. De pronto, es como si mi existencia tuviera más sentido para algunos de ellos, pues les recuerda a los derviches giróvagos y a la poesía de Rumi y de Gibran. Aunque es cierto que para mi joven corazón, vivir en una comunidad devocional, donde la música, la oración y la poesía formaban parte de la rutina cotidiana, supuso un breve periodo de pertenencia. Pero, como sucede en muchas comunidades espirituales, la nuestra también tenía sus sombras profundas.

En el *ashram* había dieciocho habitaciones, que ocupaban devotos de paso; sin embargo, a pesar de su creciente tamaño, distaba mucho de ser lujoso. Se trataba de un edificio antiguo situado en el barrio rojo de Montreal, con murciélagos que arañaban las paredes y prostitutas y traficantes de droga delante de nuestra puerta. Éramos muy pobres y nos las arreglábamos compartiendo recursos. Recuerdo el crudo invierno de Quebec que pasamos sin calefacción, porque nos cortaron los servicios y tuvimos que dormir apiñados alrededor de una chimenea. Pero de niña, nada de eso me importaba. Siempre había algún personaje que nos entretenía — músicos, artistas, gitanos e intelectuales— y cada verano nos íbamos de retiro a un *ashram* de yoga en las montañas Laurentian, donde recibíamos la visita de maestros, como el sufí Pir Vilayar Inayat Khan.

Lo que más recuerdo es la música. Los cánticos sufíes eran poemas devocionales dedicados al Amado, que se cantaban en una mezcla de hindi, sánscrito y árabe. Eran invocaciones para abrir el corazón y dar voz a nuestro anhelo de retornar al cañaveral del que las cañas humanas fuimos arrancadas. Siempre rezábamos y cantábamos *zikr*,

* bailando hasta entrar en éxtasis.

Yo tenía ocho años cuando mi padrastro y mi madre engendraron a mi hermana; entonces, mi abuela sacó a nuestra familia de la comunidad y nos llevó a una casa pareada en las afueras. Quizás fuera por el repentino cambio de amplitud en la vivienda, el estrés de tener un bebé en la más absoluta pobreza, o porque ese barrio residencial nos era totalmente ajeno a todos nosotros, pero tenía la sensación de que acababa de conocer a mi familia. Aquella casa se convirtió en un lugar voluble, conflictivo y falto de atención.

Mi padrastro era considerado un líder espiritual dentro de la comunidad sufí, pero, a puerta cerrada, era frío en cuanto a sus emociones y violento físicamente. Y mi madre, como profesora de yoga y fitoterapeuta, era de esas personas que podían contagiarte su creatividad y entusiasmo, pero tan pronto estaba eufórica como alicaída. Era propensa a graves brotes de depresión y de rabia, para los cuales nunca buscó tratamiento, y sus cambios de humor causaban estragos en casa. Según el día o

incluso la hora, podía pasar de la obsesión al decaimiento y la crueldad, así que todos aprendimos a ir con pies de plomo cuando estábamos con ella. En los momentos de depresión, tenía tendencias suicidas, estaba convencida de que nadie la quería o la valoraba y eso le afectaba profundamente.

Como personita de tan solo ocho años que era, mi corazón se rompía al ver así a mi madre. Solo veía su belleza y sentía que mi misión era consolarla y ayudarla a que se reafirmara, devolverla al amparo del amor. Pero, como sucede en una tormenta eléctrica, su cielo se oscurecía de pronto y arremetía contra mí en sus arranques de crueldad. Quizás fuera por su incapacidad para digerir su propio dolor, pero rechazaba cualquier muestra de emoción. Cuando me ponía a llorar, se mantenía a distancia y me decía que estaba exagerando o que me lo había buscado.

Los primeros sueños que recuerdo eran que mi madre me abandonaba. Soñaba que me dejaba en un peligroso callejón, porque la había ofendido sin querer. O que me había abandonado en manos de secuestradores que me ataban a una diana para tirarme dardos. En realidad, sentía que había dos versiones de mi madre: una de la cual me sentía responsable y otra en la cual me convertía en su blanco.

Cuanto más intentaba ser amada, más sola me encontraba en la creciente oscuridad. Pronto, empecé a practicar el aislamiento.

A los once años, tenía pensamientos de suicidio. Lo que no entendía es que estaba interiorizando el rechazo que sentía por parte de mi familia. El suicidio era el autorrechazo último, era una forma de «hacer realidad» el impulso letal que asediaba mi corazón. A los catorce años, a punto de cumplir los quince, me marché para siempre. Durante un tiempo, mendigué dinero, dormí en el suelo y tuve las peores amistades que uno pueda imaginar. Al final, me detuvo la policía y me llevó a un centro de detención, donde me remitieron a algo denominado System.

System era una organización dirigida por el gobierno, cuya irónica finalidad era supuestamente el «cuidado» de huérfanos. Algunos habíamos sido abandonados, otros habían sufrido abusos o negligencias, otros tenían cualidades demasiado extrañas como para que alguien pudiera controlarlos. Muchos huérfanos, al igual que yo, todavía tenían padres vivos, pero, por una serie de razones, habían cortado sus lazos con ellos y habían llegado a la indigencia, en distintas etapas de estar sin hogar física y espiritualmente. Aterrorizados y confusos, sin nadie en quien confiar que los pudiera guiar, la mayor parte de los internos acababan en bandas, practicando la violencia, consumiendo drogas y autolesionándose.

Los días siguientes fueron los peores de mi vida; sin embargo, pensaba que vivir en el exilio era mejor que vivir deseando morir. Al menos estaba en compañía de otros huérfanos, y compartíamos nuestro desarraigo.

Sanar las heridas del corazón provocadas por el desamor puede ser labor para toda una vida. Pero para muchos de los que hemos sufrido la fractura del espíritu, he de decir que hay una medicina para salir del exilio. Es un tipo de medicina, un tesoro perdido y reencontrado, que quizás no hubiéramos conocido de otro modo. Si eres capaz de soportar plenamente tu propio desarraigo y hacerte amigo de tu terror a la soledad y a la exclusión, tu vida dejará de estar bajo el yugo del intento de evitarlos. Es decir, estás en el camino de regreso a casa.

El origen del distanciamiento

Para reflexionar sobre el origen de nuestro distanciamiento hemos de empezar por nuestra historia personal. Aunque nuestras experiencias varían notablemente de una persona a otra, compartimos más similitudes que diferencias. En nuestra infancia tenemos la tendencia natural a asombrarnos, soñar y descubrir. Podemos vivir muchas horas haciendo ver que somos algo, consultando con la naturaleza, experimentando sensaciones e ideas, seguros de que estamos a salvo, confiando en lo imposible.

Como en el Jardín del Edén, es una etapa de armonía, abundancia y ausencia de culpa. Pero a todos nos llega un momento, a unos antes que a otros, en el que experimentamos un distanciamiento súbito o gradual de nuestra relación innata con la magia. Puede que nos digan que bajemos de las nubes, que *solo* es nuestra imaginación, o que *no es más* que un sueño. Nos piden que decidamos qué queremos ser cuando seamos mayores, nos explican cómo ha de comportarse una «dama», nos empujan a la vida pública en la escuela, y somos iniciados de golpe en los caminos de la realidad consensuada.

Para algunas personas, este primer distanciamiento puede producirse a raíz de un trauma, de abusos o de negligencias. Quizás te viste obligado a cuidar de otros, mientras tu vida interior perdía fuerza, era ridiculizada o ignorada. Quizás te hicieron sentir que eras necesario solo de una manera específica, mientras las verdaderas tendencias de tu pertenencia eran enviadas a las profundidades, cual fugitivas.

Quizás tú y cualquiera como tú habéis sido calumniados por vuestro entorno social. Quizás las exigencias de ese entorno te han obligado a ocultar tus dones, porque tenías que atender a algo más inmediato.

Sean cuales fueren los pormenores de tu primer distanciamiento, habrás notado la fisura entre tu verdadero yo y la persona en la que te has convertido para poder sobrevivir. Y de este modo empieza el trabajo de moldear nuestras cualidades para que se adapten a esta nueva versión más aceptable de nosotros mismos. Con el tiempo, este esfuerzo por «parecer» normal tiene tanto éxito que hasta empezamos a olvidarnos de nuestra verdadera naturaleza.

De pequeña, recuerdo que siempre me decían que hablaba demasiado, que gritaba demasiado y que era demasiado dramática, así que empecé a actuar con «pasotismo» o indiferencia. Este pasotismo es algo muy característico de los adolescentes urbanos. Aunque en su interior son una colorida explosión de hormonas y pasiones, desesperación y anhelo, hacen lo imposible por fingir que nada les importa. ¡Y les funciona!

Después de un poco de práctica en reprimir mi expresividad, recuerdo que me felicitaron por haberme «suavizado», como si mi anterior y auténtica versión de mí misma fuese molesta o embarazosa para los demás. Pero esta represión puede tener un precio muy alto cuando nos hacemos mayores.

Esas cualidades y habilidades que están prohibidas en nuestras familias, iglesias y otros medios sociales no dejan de existir por el mero hecho de que queramos ignorarlas. Más bien, en su afán de reconocimiento, tienden a volverse en contra de sus poseedores adoptando la forma de depresión o enfermedad, ira o rebeldía.

Considerar la rebeldía de nuestros adolescentes como una patología es uno de los grandes perjuicios que ocasionamos a nuestros menores. Existe una razón por la que en muchas culturas se realizan ritos de iniciación a la etapa adulta, pues los adolescentes son los que modificarán la sociedad en el futuro. Si a la rebeldía se la trata con el debido respeto, nos aportará la confrontación necesaria con la sociedad que garantizará nuestra sostenibilidad. Así como en toda relación se debe permitir que la tensión del conflicto refuerce nuestros vínculos, también hemos de invitar a la gente joven a contribuir con sus desacuerdos en nuestra vivacidad compartida. Este es el momento en su vida en que se invierte la dinámica entre mayores y jóvenes. El mayor ya no ocupa la posición de enseñar, sino la de escuchar. Después de todo lo que estos ancianos han impartido, directa e indirectamente a través de la cultura, ahora tienen la oportunidad de escuchar la opinión de los jóvenes sobre cómo lo han hecho.

Aquí es donde el dolor y la rabia del desarraigo son más necesarios. En la disconformidad de los jóvenes con la injusticia y en su voluntad de combatirla, existe un inmenso almacén de energía creativa en pleno desarrollo. Mientras otras culturas afrontan esta transición con un enorme respeto, nosotros la convertimos en una tragedia, y tratamos a nuestros jóvenes como si fueran seres aberrantes y rebeldes, a los que se ha de reformar y enseñar obediencia. En vez de invitar a los nuevos adultos a una posición de autoridad en nuestro círculo de pertenencia, y pedirles que renueven nuestras estructuras desfasadas, consideramos que su pasión es una vergüenza e intentamos reprimirla.

Este rechazo tiene sus consecuencias. Cuando ese poder emergente, fisiológico y psíquico, es rechazado abiertamente, nunca podrá cumplir su función, como pilar de la autoestima. Sin el ritual de bienvenida que afirma: «tu sangre es necesaria, tu ira es valiosa, tu dolor tiene sentido», el joven no encuentra lugar para canalizar su lealtad y navega perdido por los inmensos océanos de la alienación.

El día que abandoné mi casa lo hice descalza, solo con los calcetines puestos. Mi madre me había escondido todas mis botas y zapatos, antes de acostarse. A mis quince años, estaba totalmente decidida a marcharme, y lo hice de todos modos, salí corriendo por la calle en calcetines, con la esperanza de no pisar algo en la oscuridad con lo que pudiera hacerme daño. Al cabo de unos días, la policía me encontró en casa de mi novio, que era mayor que yo. Lo amenazaron con ponerle varias denuncias y a mí me llevaron de vuelta en el coche patrulla. Hubo un momento, que quedará siempre congelado en mi memoria, en que uno de los agentes se giró hacia mí y me preguntó si quería que me llevaran a casa. Y con toda la convicción de este mundo, le respondí: «No».

La alternativa, como después pude comprobar, fue un aterrador centro de detención para menores, donde me arrebatarían mis pertenencias. Por temor a que me ahorcara en la pequeña celda que solo tenía una ranura para que me dieran la comida y un botón rojo de emergencias, me sacaron hasta el cinturón. Me mandaron a ducharme con otras chicas, me dieron algunos productos de higiene diminutos, como jabón y pasta de dientes, y nos teníamos que secar con toallas que no eran lo bastante grandes para nosotras. Las cantidades eran para personas muy pequeñas, que no correspondían con la realidad de las que estábamos allí. Los grifos no tenían manija y el agua de la ducha salía a chorro de golpe y se paraba de repente, las puertas de hormigón ** se cerraban solas y la luz se apagaba automáticamente con programadores, por lo tanto no había interruptores.

Mi madre vino a visitarme una vez, pero lo único que recuerdo es que al verla al otro lado del plexiglás me sentí como un animal salvaje. Aunque solo deseaba que alguien me dijera cariñosamente que volviera a casa, creo que ella se sentía aliviada de que, por fin, estuviera controlada. Sin que tan siquiera me enterara, distintos organismos oficiales pusieron en marcha un proceso judicial por el cual me «comprometieron voluntariamente» con System.

No tenía muy claro por qué estaba allí. Puesto que mis padecimientos se debían a las carencias intangibles e innombrables de mi vida, viví durante años con la destructiva convicción de que mi traumática experiencia no era importante. Creía, como me decía mi madre, que estaba exagerando y que había destruido a nuestra familia. Tardé años en darme cuenta de que la pequeña simiente de mi destino

necesitaba esa tierra yerma para hacerse fuerte. Tenía que conocer la verdadera tristeza y vivir mi soledad, para poder descubrir que el desamor era mejor que el amor a medias. Tenía que romper con aquello que, en nombre del amor, desprecia, envidia y ofende.

System me estuvo trasladando durante meses, desde centros para menores hasta pisos compartidos para jóvenes, haciendo que me fuera imposible replantearme mis dispersas y sedientas raíces. Cada vez que empezaba a apegarme a una trabajadora social saturada de trabajo, la cambiaban de puesto. Nunca se despedían. Sea como fuere, tuve que repetir el terrible ritual de deshacer la maleta con mis escasas y pequeñas pertenencias para volver a afrontar otro traslado al poco tiempo, generalmente, de noche. Así aprendí qué era la transitoriedad y a adaptarme para sobrevivir.

Podemos volvernó sumamente adaptables en nuestro intento de pertenecer a algún lugar, como un camaleón cambia sus tonalidades para mimetizarse con su entorno. Aprendí a sintonizar con los lugares a los que me destinaban, a fin de evitar cualquier amenaza sutil, me anticipaba a sus necesidades y era útil allá donde aterrizase. Enseguida me familiarizaba con los sitios, aprendía sus atajos y costumbres, para que pareciera que siempre había estado allí. Lo más irónico es que a pesar de mi capacidad de adaptación, nunca pude llegar a experimentar un verdadero sentido de pertenencia.

Aunque el marginado aprenda a mutar para encajar en cualquier hábitat, es más difícil conocer sus verdaderos colores. Puede que se sienta libre de restricciones imaginarias o reales, pero también anhela confiar lo bastante en un lugar, en unas personas o en una vocación como para echar raíces en su suelo. Y ese tipo de soledad, que no conoce hogar duradero, puede pasar factura con el paso del tiempo.

La alienación persigue a la persona que quema puentes tras de sí. Puede que dejes partes de ti mismo en esos lugares y momentos en los que has creado algún vínculo superficial. Cuanto más dejas atrás, más fragmentado te sientes. Si eres una de esas personas, puede que incluso hayas conseguido éxitos externos, pero notas que te falta una conexión profunda con la vida que has creado.

A raíz de haber expuesto tu verdadera naturaleza en alguna parte donde fue rechazada, te has vuelto receloso de esos lugares. No podrías soportar que te hirieran de nuevo, así que te niegas a volver a revelar quién eres realmente. Dejas de vivir desde tu propia verdad y, con el tiempo, la falta de voluntad se convierte en alienación de tu propia naturaleza.

Con el paso de los años, dejamos de sentir con tanta intensidad nuestra carencia. Entonces, es la propia carencia la que se vuelve maligna y se propaga en forma de

depresión o ansiedad imperceptible. Dicho simple y llanamente, cuando nos sentimos marginados, es porque se están manifestando esos aspectos de nosotros mismos que hemos marginado.

Estricto y estrecho

Nuestros sueños son el primer lugar donde se manifestará nuestro yo alienado. La energía psíquica que ha sido desterrada puede asumir muchas formas en sus compulsivos intentos de volver a pertenecernos. Esta es la razón por la que siempre digo que los sueños oscuros son una confirmación, en y por sí mismos, porque significan que hay algo que está a punto de salir al plano de la conciencia. Las pesadillas solo son sueños que han aumentado de volumen, que intentan por todos los medios llamar nuestra atención hacia algo que está a punto de ser sanado. Pero si no les hacemos caso, esta energía rechazada puede adoptar la forma de síntomas psicológicos, como ansiedad, ataques de pánico, rabia o depresión.

Veamos el caso de Elaine, por ejemplo, una mujer de cincuenta y pocos años, que se crio en una familia cristiana tradicional. Gracias a una serie de tomas de conciencia de sus propios valores, recurrió a la terapia de la interpretación de los sueños para hacer las paces con su anhelo de tener otro tipo de vida. Puesto que dejar la iglesia implicaba romper con su comunidad, con su forma de ganarse la vida y con su fidelidad a la familia, fue un proceso muy difícil y gradual, en medio del cual tuvo el siguiente sueño:

Estricto y estrecho: sueño de Elaine

Estoy con mi hermana, que es una devota cristiana, entramos a comprar en un centro comercial cerrado. El pasillo de entrada es muy estrecho y cuando estamos a mitad de camino, una aterradora figura oscura, que viene a por mí a hacerme daño, empieza a agarrarme. Me caigo hacia atrás y me quedo atrapada allí, sin poder moverme y pidiendo socorro a gritos. Entonces, aparece una figura fantasmagórica y me pone una inyección para que «me calle». Me tranquilizo, pero sigo atrapada.

En nuestro análisis del sueño, Elaine describió el centro comercial como un lugar social, donde todo el mundo consumía bajo la presión de ser «siempre felices». Cuando dijo esas palabras, se dio cuenta de cuánto se parecía a la presión que sentía en la iglesia.

El centro comercial estaba cerrado, sin actividad, lo cual parecía reflejar que Elaine se había cerrado a muchas de esas influencias en su vida. Sin embargo, todavía quedaban algunos vínculos profundos, como su relación con su hermana, que hacía

que ella siguiera «comprando» allí. A pesar de lo «estricto y estrecho» que le parecía ese mundo a su nueva visión expandida, no estaba dispuesta a abandonarlo por completo.

Le pregunté si recordaba la figura oscura que la agarraba, y lo único que podía recordar era que llevaba «guantes sin dedos, como los de un mendigo». Gracias a ese pequeño detalle empezamos a entender que esta figura, en la estrecha transición de dentro hacia fuera, era el arquetipo del marginado. Él simbolizaba el centro comercial-iglesia que estaba intentando evitar. Era un lobo solitario, rechazado por la sociedad, sin clase, dinero ni pertenencia. Y estaba agarrando a Elaine, como lo hace el peor temor de cualquier persona, con la convicción de que si no seguía esforzándose por seguir en ese mundo, podría acabar relegada de la sociedad.

Cuando le pregunté qué había sentido al recibir la inyección tranquilizante, me respondió que tuvo un efecto paralizador. Me llamó la atención el contraste entre que estuviera pidiendo socorro desesperadamente y que, de pronto, fuera anestesiada, y le pregunté si se había sentido deprimida. «Sí —me respondió sin dudar—. Hace unas pocas semanas, he estado sintiendo un torbellino de emociones y he entrado en una especie de estado depresivo».

Si considero todos los personajes de su sueño como aspectos de sí misma, podríamos pensar que el personaje del marginado es uno de sus aspectos que han sido rechazados y que vive en la no pertenencia. Por ejemplo, jamás menciona en su ámbito familiar o con sus amistades de la iglesia que está trabajando con sus sueños, a pesar de que es una de sus grandes pasiones. Pero esas partes marginadas de sí misma, en su desesperación por captar su atención, se volvieron posesivas y dañinas, como le sucedería a cualquier ser rechazado o calumniado.

El marginado, debido a sus diferencias, es desterrado a la no pertenencia o se marcha voluntariamente, cuando ya no puede seguir soportando las condiciones de la normalidad. De cualquier modo, se convierte en un vagabundo, en busca de un lugar al que pueda llamar hogar.

Como le sucedió a Elaine, el héroe o la heroína de las fábulas míticas ha de cruzar un umbral en el que rompe con la tradición, a fin de descubrir quién es fuera de las expectativas del reino. Pero sin la ayuda de los sueños y de los cuentos de hadas para navegar por estas huidas simbólicas, el marginado puede quedarse atrapado toda su vida identificándose con su arquetipo no redimido.

El arquetipo del marginado

Los seres humanos, al igual que otros cazadores en manada, están en guardia y desconfían de los que son diferentes. Tanto si has cometido un delito o eres de otro