

---

---

# La vida humana como peregrinación

---

---

Juan Miguel Batalloso Navas

«...Caminante, son tus huellas el camino, y nada más; caminante, no hay camino, se hace camino al andar. Al andar se hace camino, y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar. Caminante, no hay camino, sino estelas en la mar...»  
(Machado; 2003, XXIX)

Las personas que hemos tenido la fortuna de hacer “[El Camino Santiago](#)”, generalmente sabemos que “**El Camino**”, además de una gran experiencia, es sobre todo una extraordinaria alegoría de la vida humana. Una alegoría, por cierto, repleta de acontecimientos que, aunque aparentemente se nos presentan como intrascendentes, en realidad no lo son. Y es que después, conforme van sucediendo otros nuevos y vamos construyendo relaciones, les otorgamos un significado y un sentido mucho más profundo.

En mi opinión, “El Camino de Santiago”, si se intenta hacer desde la experiencia interior estando siempre muy atento y consciente de lo exterior, es sin duda alguna, una experiencia muy gratificante, sanadora e incluso transformadora, o al menos así lo fue para mí. No importa el credo religioso, espiritual o ideológico que se profese, porque es realmente una experiencia inefable, o de esas a las que [Abraham Maslow](#) (1908-1970), el padre de la Psicología Humanista llamaba “*Experiencias cumbre*”. El Camino de Santiago me proporcionó una de esas grandes experiencias, mágicas, misteriosas e incluso milagrosas, en las que cualquier detalle por pequeño o insignificante que me pareciese, siempre adquiría un sentido mayor que lo trascendía. Y es en esa trascendencia, que es desde luego, una construcción personal, singular y creativa de significados y conexiones, como tomé plena conciencia de que todos los seres humanos estamos inmersos en una aventura extraordinaria de bienestar y felicidad inigualable e intransferible, no exenta, obviamente, de dolor y sufrimiento.

Es verdaderamente lamentable que El Camino de Santiago se haya convertido casi exclusivamente en un negocio turístico o folclórico-religioso de excursiones y consumo. Cualquiera que lo haya hecho varias veces, se habrá dado cuenta de que el espectáculo de caminantes que compiten entre sí para llegar a la meta de los albergues o para demostrar a los demás que son los más fuertes ha

ido a más. Pero lo más penoso es por desgracia, que, en los tiempos de aquella pandemia de 2020, numerosas empresas familiares que vivían de su trabajo de servicio a caminantes y peregrinos fueran prácticamente quebrando como consecuencia de aquella terrible crisis que nos asoló.

En cualquier caso, es necesario aclarar, que no es lo mismo “ser caminante” que “ser peregrino”. Un peregrino, es necesariamente siempre un caminante. No se puede ser peregrino si no se está dispuesto a andar y andar haciendo camino para lo cual obviamente hay que prepararse física y mentalmente. Sin embargo, no todo caminante es un peregrino. Toda peregrinación, en el fondo de los fondos, es un viaje interior mediado por las sensaciones, observaciones y acontecimientos del viaje exterior. Toda peregrinación carece en realidad de expectativas y metas porque lo importante son las emociones que se experimentan en el día a día y como esas emociones van configurando una experiencia interior única e irrepetible pero que queda ahí marcada en la vida del peregrino para siempre. La meta del peregrino es simplemente el propio caminar de cada día en el que nunca se sabe que puede suceder o que encuentros vamos a tener la oportunidad de realizar. Por eso creo con convicción, que para hacer “El Camino” es necesario tener y mostrar unos mínimos de apertura, atención, observación, generosidad y paciencia. Mínimos a los que hay que sumar también, voluntad, perseverancia, silencio, agradecimiento y sobre todo contemplación de la magnificencia de la Naturaleza, la vida, los seres humanos y la cultura. Por experiencia, me atrevo a decir, que en el caso de “El Camino de Santiago”, son muy numerosos y abundantes los caminantes, senderistas, ciclistas, corredores, paseantes, turistas, buscavidas etc, pero verdaderos peregrinos, yo al menos, vi muy pocos.

La prueba que creo puede utilizarse para distinguir a un caminante de un peregrino, es muy simple y sencilla. Bastaría preguntar por los recuerdos que cada uno tiene de la caminata y si los recuerdos solo consisten en anécdotas de lo que vio, comió y bebió, o sobre el tiempo que tardó en culminar las etapas, está claro que se trata de un caminante. Por el contrario, si los recuerdos se centran en las emociones, las personas y sus historias, en los acontecimientos de solidaridad y fraternidad, o en las conmociones o experiencias interiores inefables, está claro que estamos ante un peregrino.

Para comenzar hay que decir que las etapas de “El Camino de Santiago”, aunque están ya estandarizadas y programadas por las numerosas guías que ofrece el mercado editorial y turístico, en la práctica es cada peregrino el que decide libremente cuando, donde y de qué modo desea caminar cada día. A su vez y aunque todo el mundo asume y acepta que la meta es llegar a Santiago de Compostela, son tantas las circunstancias y acontecimientos que se viven, que nunca puede darse por cierto y seguro que se vaya a terminar en Santiago. De

hecho, mi experiencia de varios caminos me ha confirmado, que cuando más seguro, fuerte y protegido me sentía, era cuando se me presentaban las mayores dificultades e incluso aquellas insalvables que necesariamente me obligaron a abandonar. Por el contrario, cuanto más inseguro y dispuesto me encontraba para volver a casa en cualquier momento, más probabilidades tuve de terminarlo. Y es que “El Camino” no solo es un camino de “ida”, sino también y sobre todo de “vuelta”, porque si bien, los avatares de las caminatas se producen sin parar, solamente es a la vuelta, cuando se es capaz de procesarlos y encontrarles un sentido mayor que está más allá de los acontecimientos de la ida. Por eso entiendo que “El Camino de Santiago” es exactamente una alegoría o una sintética metáfora temporal, de lo que es la vida total o el paso por este mundo de cualquier ser humano.

Al principio, cuando somos jóvenes, el viaje de ida de nuestra vida nos parece extraordinariamente largo. por ello nuestra misión básica consiste en pertrecharnos de todo lo que consideramos necesario o deseable para el largo viaje existencial. Si bien en este asunto, son nuestros padres, las normas sociales y la cultura dominante los que influyen en el tipo de equipaje y el contenido de este. A partir de esos condicionamientos y de nuestros propios intereses y decisiones, nos hacemos de una gran mochila en la que vamos introduciendo todo tipo de viandas, herramientas y objetos para iniciar de la forma más segura, placentera y satisfactoria el camino de nuestra vida. Con esa mochila a las espaldas de nuestro ser interno, que va aumentando de volumen conforme transcurre el tiempo, vamos asumiendo determinados roles y a la vez, consiguiendo o acumulando, con mayor o menor fortuna, todo tipo de propiedades, distinciones, títulos, vínculos, seguridades, responsabilidades, poderes, etc. Materialmente, en esto consiste la vida de un ser humano, en satisfacer sus necesidades de alimentación, vivienda y vestido además de las de afecto, seguridad, vinculación, autoestima, identidad, etc, sin olvidar nuestros deseos ocultos o manifiestos de poder, ambición, prestigio, éxito, riqueza, etc. Lo cierto es que, si contamos con unas mínimas condiciones sociales que nos garanticen trabajo, salud, educación, vivienda, etc, todo parece relativamente sencillo y fluye en el sentido de que nos hacemos adultos, conseguimos trabajar, formamos una familia, tenemos hijos, amigos y adquirimos una imagen pública que define con mayor o menor exactitud nuestra identidad.

Visto desde otra perspectiva, esta primera etapa de nuestro viaje de ida, aunque transcurre en los años de mayor fortaleza física en los que el final se ve muy lejano, paradójicamente tiene un gran componente de miedo. El miedo a no ser reconocido. El miedo a no satisfacer las expectativas que los demás han depositado en nosotros. El miedo a ser invisible o a no ser considerado como

alguien digno de valor. El miedo a las amenazas de fracaso, al castigo, la condena, la crítica o a la reprobación que nuestros padres, educadores o que la sociedad en general pueda hacer de nosotros. El miedo en definitiva a ser plenamente libres y auténticos, sin necesidad de depender de la aprobación de los demás o de recurrir a racionalizaciones, autojustificaciones y mecanismos de defensa que constituyen la máscara que configura nuestra personalidad visible.

Un miedo, como dice [Jiddu Krishnamurti](#) (1895-1986) del que se encarga la educación institucionalizada que promueve la competición, la ambición y la agotadora tarea de consecución de metas y logros (Krishnamurti; 2002). Una educación que en realidad es una interminable carrera de obstáculos constituida básicamente por obediencia, sumisión, cumplimiento de normas, además de por continuos exámenes y pruebas de todo tipo para obtener credenciales y títulos. Se trata, en suma, de una carrera interminable que se disfraza de “*profesional*”, “*académica*”, “*laboral*”, “*personal*”, “*política*”, “*artística*”, etc., Disfraces que se completan y adornan con todo un variado abanico de apelativos, etiquetas y calificativos que fijan en nuestra mente la idea de que esa y solamente esa es la única vía, o la única forma posible para llegar a ser “*alguien en la vida*”. Algo, por cierto, que con la mejor de las intenciones nos repetían nuestros padres en la esperanza de que pudiéramos gozar de una posición social más importante y de mayor bienestar que la que ellos tuvieron.

Desde que somos niños y especialmente en la adolescencia, casi todos los mensajes que recibimos de los adultos significativos con los que convivimos, nos insisten en que debemos estudiar o hacer esto o aquello “*para el día de mañana*”. Muchas veces, es tanta la insistencia en “*el día de mañana*” o en esa constante preocupación de nuestros padres por asegurarnos una vida mejor que la que tuvieron ellos, que terminamos por comportarnos de forma automática y siempre obedientes por miedo al castigo o a la reprobación.

Es obvio que, si siempre estamos obedeciendo y siguiendo los consejos de los adultos, ganaremos en seguridad, pero también en dependencia o en incapacidad para ir desarrollando nuestra creatividad y autonomía. De esta forma, en la adolescencia y juventud, construimos nuestra identidad a base de satisfacer los deseos de los demás, siendo los demás los que finalmente tienen la autoridad moral para decir si vamos o no por el “*buen camino*”. Claro que esto no es un proceso simple, sino extraordinariamente complejo, conflictivo y muchas veces cargado de sufrimiento psíquico. Y esto es así porque los deseos internos de cualquier joven, siempre se mueven entre “*el hambre de objeto y de afecto*”, como diría [Erik Erickson](#) (1902-1994) (Erikson; 1992), o entre el deseo de sentirse reconocido, querido y aceptado y la imperiosa necesidad de ser y sentirse libre y hacer todo aquello que le dicten sus impulsos emocionales.

Por un lado, deseamos ser gratificados con la aprobación de los adultos significativos, algo que desde luego nos ayuda a desarrollar nuestra autoestima y la idea que tenemos de nosotros mismos. Y por otro deseamos ser autónomos, libres y tomar nuestras propias decisiones, decisiones, por cierto, al menor costo posible, ya que no deseamos asumir el riesgo de la desaprobación. Nos enfrentamos pues al dilema de la obediencia/desobediencia, sin darnos cuenta, que el concepto que vamos elaborando de nosotros mismos, es dependiente y está apgado a lo que los otros dirán de nosotros. De una u otra manera nos enfrentamos al dilema entre obediencia/dependencia y desobediencia/independencia. Un enfrentamiento que tiene sus efectos en la construcción de la identidad y el desarrollo de nuestra personalidad.

Si optamos permanentemente por conductas de obediencia y sumisión, es obvio que seremos gratificados por la aprobación de los adultos. Sin embargo, comenzará a crecer en nosotros una de las distorsiones del desarrollo de la autoestima: hacerla depender única y exclusivamente de la aprobación, el aplauso y las felicitaciones de los demás. Y si optamos por la desobediencia, correremos el riesgo de que nuestra autoestima disminuya o de que las consecuencias o efectos imprevistos de nuestros actos nos hagan sufrir o incluso nos conviertan en personas incapaces de mediatizar los deseos y por consiguiente actuaremos casi siempre a base impulsos caprichosos. De todas maneras, estos procesos son extraordinariamente singulares y de una complejidad enorme, por lo que no podemos establecer de ellos una ley general, ya que todo lo que nos sucede dentro está permanentemente conectado y mediado por todo que nos sucede fuera.

Lo que nos sucede fuera ya sea con relación a nuestros vínculos sociales y de afecto o a las condiciones materiales de existencia en las que vive cada joven, va a influir de forma poderosa en lo que nos sucede dentro. En este sentido, lo que internamente experimenta un joven de una familia acomodada con todo tipo de recursos, no es nunca lo mismo que lo que siente aquel que vive en una familia humilde o sin recursos. Dicho en otras palabras: el origen y la pertenencia a una determinada clase social determina nuestra personalidad, determinación que está obviamente mediada por el carácter social, la cultura dominante y el momento histórico en que se vive.

La cuestión es que el tiempo va pasando y a medida que nos vamos haciendo adultos, aquellos conflictos juveniles generalmente terminan por superarse, aunque desde luego hay personas que los arrastran a lo largo de toda su vida. No obstante, siempre aparecen otros nuevos, que como en la juventud, están marcados también por la preocupación por el “mañana”.

Nuevas e inquietantes preguntas van apareciendo en el horizonte interno de cada ser humano: ¿Conseguiré lo que me propongo? ¿Terminaré mis estudios? ¿Encontraré pareja? ¿Será esta o este él o la más adecuada para mí? ¿Encontraré trabajo? ¿Trabajará en aquello en lo que realmente quiero trabajar? ¿Formaré una familia? ¿Tendré hijos? ¿Tendré dinero suficiente? ¿Me lo pasará bien? y en definitiva ¿Seré feliz? Unas preguntas que se multiplican y que, aunque no seamos conscientes de ellas, ni nos las planteemos siquiera, se enmarcan en las clásicas cuestiones existenciales de “*¿Quién soy yo? ¿Qué hago aquí? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Qué sentido tiene todo esto?*...” que son en definitiva las que nos van situando en la construcción de nuestra identidad y del sentido de nuestras vidas.

Todo este proceso interno, del que generalmente no somos plenamente conscientes, va acompañado del proceso real de ir llenando nuestra mochila existencial de los más variados objetos, sin darnos cuenta de que algunos son inservibles y otros demasiado pesados. En mi opinión, tanto el proceso interno de hacernos preguntas, como las decisiones externas de llenar nuestra mochila vital de objetos, se caracteriza por dos principios o esquemas de pensamiento que se aceptan como lógicos y verdaderos. De un lado el pensamiento y la acción constante dirigida a conseguir objetivos “*para el día de mañana*”. Y de otro la muchas veces neurótica necesidad de quedar bien, ser aplaudido, ser reconocido y admirado, no ser reprobado ni reprendido, pero tomando al mismo tiempo decisiones en base a una supuesta libertad sin condicionamientos. Obviamente estos dos esquemas de pensamiento y aunque generalmente cuesta mucho tiempo darse cuenta, no son tan lógicos y verdaderos como parecen.

Sobre el primero, está perfectamente claro que ni el cielo, ni la tierra prometida, ni el paraíso terrenal, ni la arcadia feliz existen. Y es que “*el mañana*” tampoco existe, lo único que existe es el ahora y desde luego para que uno se dé cuenta de esto es necesario, darse cuenta también de que somos seres de existencia y de conciencia y de que, por tanto, estamos vivos. Con esto quiero decir, que la preocupación y la dedicación exclusiva al “*mañana*”, nos impide vivir plenamente el “*presente*” experimentando todas sus posibilidades y asumiendo todas las responsabilidades que se derivan de nuestros actos. Esta es la razón por la que creo que tenemos que “**aprender a existir**”, un aprendizaje que únicamente se termina cuando dejamos de existir como mortales que somos. Y esta es la razón también por la que todo es “Camino” y la Educación no es otra cosa que un proceso permanente e inacabado de desarrollo personal que ayuda a que nuestra peregrinación sea lo más rica, diversa, creativa y feliz posible.

«...Aprender a existir no es lo mismo que aprender a vivir. La exhortación “aprende a vivir” significa en nuestro lenguaje dos

*cosas distintas: puede querer decir aprender las reglas de la vida civilizada, de la cortesía, de las buenas maneras ... Y por tanto, es una invitación a adecuarse a los modelos socialmente reconocidos, o bien quiere decir “sé listo, aprende a salir de los apuros y a no dejarte avasallar por los demás”. También en este segundo caso que pone el acento en el aprendizaje de las reglas sociales, aunque no sean las definidas formalmente, sino más bien de las que se han consolidado en la experiencia práctica de un mundo caracterizado por la competitividad y la capacidad de arreglárselas, aún en prejuicio de los demás Aprender a existir no es algo que se refiere a reglas, ni manifiestas ni latentes. Quiere decir en primer lugar, adoptar una actitud de atención hacia la situación en que nos encontramos, para profundizar el conocimiento de las condiciones que la caracteriza. En segundo lugar, aprender a existir quiere decir disponerse a aprender, a través de la experiencia concreta, a no eludir esas mismas condiciones, sino aceptarlas con el fin de vivir lo más posible la existencia según la cara que le es propia. Como la existencia no puede abarcarse con una definición sino sólo vivirse tal y como se da en su contingencia y en sus contradicciones, nadie puede enseñar a otro a existir, sino únicamente ayudarle a disponerse de tal modo que no eluda los riesgos que en realidad la existencia conlleva, ocultando sus aspectos más inquietantes; ayudar por tanto, al otro a aprender por su cuenta a existir, enfrentándose con valor a la singularidad de una experiencia que sólo puede ser personal. En cierto sentido, se aprende a existir como se aprende a nadar: una vez que nos hemos tirado al agua es preciso hacer algo para mantenernos a flote. Cada uno de nosotros tiene alguna capacidad innata para bandearse en el mar de la existencia. Pero, en otro sentido, también es cierto que la existencia exige un aprendizaje que nunca puede ser considerado concluido...» (Crespi; 1996, p. 33).*

Conforme va pasando el tiempo nuestra mochila psíquica y existencial va aumentando de tamaño poco a poco y haciéndose cada vez más pesada. Pero una vez conseguidas todas las pertenencias materiales que hemos sido capaces o hemos tenido la suerte de acumular y que nos proporcionan seguridad y protección, empezamos a darnos cuenta de que la vida humana no funciona exactamente así. Claro que esto es muy fácil de decir, porque como ya sabemos, ni el trabajo, ni la vivienda, ni la salud, ni la educación son en la práctica Derechos Humanos Universales, dado que nuestro modo de vida se asienta y fundamenta en el individualismo, la competitividad y el capitalismo que son los que

configuran el carácter social de nuestra civilización. Por eso, debo aclarar que este tipo de reflexiones las podemos hacer cuando tenemos todas nuestras necesidades materiales más o menos satisfechas, ya que el que carece de un mínimo de recursos para sobrevivir, casi todo su tiempo lo invierte en buscar los medios para su subsistencia, si bien es obvio, que ningún ser humano es un estómago andante aunque “*de todo hay en la viña del Señor*“.

En cualquier caso y a las alturas de mis recién cumplidos 73 años, cada vez tengo más clara y nítida la visión de que efectivamente ha sido y sigue siendo el capitalismo en todas sus formas, el que nos ha inyectado o inoculado la creencia de que el tener, el hacer y el consumir son las claves de nuestra felicidad personal. Algo por cierto que denuncia de manera extraordinariamente brillante y magistral [Erich Fromm](#) (1900-1980):

*«...El homo consumens es el hombre cuyo objetivo fundamental no es principalmente poseer cosas, sino consumir cada vez más, compensando así su vacuidad, pasividad, soledad y ansiedad interiores. En una sociedad caracterizada por empresas gigantescas, y por desmesuradas burocracias industriales, gubernamentales y sindicales, el individuo, que no tiene control sobre las circunstancias de su trabajo, se siente impotente, solo, aburrido y angustiado. Al mismo tiempo, la necesidad de lucro de las grandes industrias de consumo recurre a la publicidad y lo transforma en un hombre voraz, un lactante a perpetuidad que desea consumir más y más, y para el que todo se convierte en artículos de consumo: los cigarrillos, las bebidas, el sexo, el cine, la televisión, los viajes, e incluso la educación, los libros y las conferencias. Se crean nuevas necesidades artificiales y se manipulan los gustos del hombre. (El carácter del homo consumens en sus formas más extremas constituye un conocidísimo fenómeno fisiopatológico. Se encuentra en muchos casos de personas deprimidas o angustiadas que se refugian en la sobrealimentación, las compras exageradas o el alcoholismo para compensar la depresión y la angustia ocultas.) La avidez de consumir (una forma extrema de lo que Freud llamó el “carácter oral-receptivo”) se está convirtiendo en la fuerza psíquica predominante de la sociedad industrial contemporánea. El homo consumens se sumerge en la ilusión de felicidad, en tanto que sufre inconscientemente los efectos de su hastío y su pasividad. Cuanto mayor es su poder sobre las máquinas, mayor es su impotencia como ser humano; cuanto más consume más se esclaviza a las crecientes necesidades que el*

*sistema industrial crea y maneja. Confunde emoción y excitación con alegría y felicidad, y comodidad material con vitalidad; el apetito satisfecho se convierte en el sentido de la vida, la búsqueda de esa satisfacción, en una nueva religión. La libertad para consumir se transforma en la esencia de la libertad humana...»* (Fromm; 1984, p. 33).

Lo cierto es, que en un determinado momento de nuestra vida comenzamos a cuestionarnos aquellos pensamientos, ideas y sentimientos con relación al sentido de lo que hacemos, iniciando así un nuevo periodo de transformaciones. Algo que sucede de muy variadas formas y circunstancias, pero que en definitiva a todos los humanos les ocurre con mayor o menor intensidad, más tarde o más temprano. Puede ser como consecuencia de un acontecimiento en el que perdimos nuestras posesiones, nuestro trabajo o nuestra seguridad material. También puede ser como consecuencia de un accidente fortuito, de una enfermedad aguda o crónica, o también como efecto de una crisis sanitaria y socioeconómica como la de la pandemia del Covid. Pero lo cierto es que en todos los acontecimientos de pérdida provocadas por las más diversas circunstancias y decisiones ajenas o propias, de pronto o por sorpresa descubrimos nuestra vulnerabilidad y nuestra inseguridad, apareciendo de forma sorprendente y persistente el miedo en toda su crudeza, que en algunas ocasiones y en los casos más graves puede venir acompañado de pánico, histeria o de lo que conocemos como Trastornos Obsesivos Compulsivos.

El descubrimiento de la vulnerabilidad, caducidad, incertidumbre e inseguridad de nuestra existencia, también lo hacemos a medida que avanzamos en nuestro proceso de envejecimiento, o por sufrimientos acumulados de experiencias dolorosas, o porque la estructura social nos condena a vivir de una determinada manera. Así, caemos en la cuenta de que el peso de la mochila que hemos venido transportando a lo largo de nuestra vida es demasiado elevado para nuestras fuerzas y que la mayor parte del equipaje que necesitamos para el camino que nos queda por recorrer ya no nos resulta necesario, ni útil.

Es en ese momento, cuando comenzamos a tomar conciencia de que estamos iniciando el viaje de vuelta y que el final del trayecto no está tan lejos. Es en ese viaje de vuelta, cuando empieza a desarrollarse en nosotros una especie de desapego o de pérdida de interés y ambición por aquellas cosas que en el viaje de ida considerábamos como fundamentales, pero que ahora realmente ya no lo son. De esta forma iniciamos, unas veces de forma directa y visible, y otras de forma indirecta o implícita, “**el camino del ser**”, un camino en el que el tener, el hacer y el consumir ya no nos sirven, ni para quitarnos el miedo, ni para aumentar nuestra seguridad, ni para satisfacer nuestros deseos.

De una u otra manera, ya sea con mayor o menor intensidad o de forma diferente para cada individuo, se produce en nuestro Yo una especie de pérdida de ambición, de desinflamiento, de vacío y aburrimiento. Estados emocionales que vienen por lo general acompañados de tristeza, melancolía, depresión, sufrimiento interno y desesperanza. Comprobamos, en suma, que los sueños, ambiciones y deseos de nuestra juventud y adulterez temprana no solo no se han cumplido, sino que además ya no tenemos ni suficiente tiempo, ni tampoco energías para seguir manteniéndolos. No obstante, y a pesar del mayor o menor dolor psíquico con que comienza nuestro viaje de vuelta, provocado por las pérdidas, el cansancio, la enfermedad, los achaques físicos de la vejez, el vacío existencial, la soledad interior o el sentimiento de ser incomprendidos, o incluso la sensación de que todo lo que hiciste no fue suficiente o no valió la pena, algo misteriosamente comienza a cambiar y nos ayuda no sólo a sobrevivir, sino incluso a vivir más plenamente nuestra existencia.

Casi sin darnos cuenta, se va desarrollando en nosotros una nueva visión de lo que consideramos realmente importante en nuestra vida. Vamos agudizando poco a poco nuestra observación que al mismo tiempo se hace más en perspectiva y descentrada, dando lugar a la aparición de un significativo desinterés por todo aquello que antes daba sentido a nuestra vida y nos proporcionaba seguridad. Surgen así toda una serie de rasgos de los que carecíamos en el viaje de ida y que misteriosamente parecen dotarnos de una cierta conformidad, tolerancia y paciencia, así como de una relativa capacidad para estar a solas con nosotros mismos dándonos cuenta de que para ser “*alguien en la vida*” ya no necesitamos casi nada. Los miedos de antaño que tanta ansiedad, estrés e hiperactividad nos producían, no desaparecen del todo, sino que son sustituidos por otros nuevos más relacionados con el final de nuestra peregrinación, pero ahora tienen un nuevo carácter porque ya no nos provocan conductas de consecución, sino más bien actitudes de conformidad. Una conformidad que no es pasiva, sino centrada en la apuesta por vivir el presente del modo más pleno y auténtico posible y en la que el miedo comienza a aceptarse como un componente más de nuestra vida psíquica, con lo que paradójicamente pierde toda la fuerza provocadora de las reacciones de antaño.

En el viaje de vuelta de nuestra peregrinación existencial nuestra mochila de objetos, deseos y aspiraciones físicas y mentales se va haciendo cada vez más ligera, cada vez más suave y llevadera. Aquellas molestias e incluso dolores intensos en los hombros, producidas por el peso y el mal ajuste de la mochila a nuestro cuerpo comienzan a desaparecer en cuanto que nos damos cuenta de que ya no hay que llegar el primero, ni incluso llegar siquiera. Es a partir de ese momento cuando sentimos que respiramos mejor y entonces descubrimos que el

remedio infalible para evitar molestias y dolores es quitarse la mochila y descansar todo el tiempo que se nos antoje. O también descargarla de todo aquello que al principio nos parecía indispensable, pero que ahora comprobamos que es inútil, inservible e incluso perjudicial para nuestra caminada.

Comprendemos entonces que no hay metas, que no hay necesidad de machacarse o martirizarse física o psíquicamente por llegar. Que ya no tiene ningún sentido competir, ni con las circunstancias, ni con los demás ni con uno mismo para dar satisfacción a nuestro Ego. Y así abandonamos esa culpabilidad, cargada muchas veces de masoquismo, cuyo fundamento está en creer que somos los responsables de todo lo que nos sucede porque pensamos que lo podemos controlar y cambiar todo conforme a nuestros deseos e impulsos.

En consecuencia, ya no hay necesidad de correr o avanzar con ansiedad para encontrar una plaza en el próximo albergue. Nos damos cuenta entonces de que tampoco hay necesidad de huir, esconderse, lamentarse, decepcionarse o deprimirse, porque toda esa carga existencial de ambiciones, proyectos y deseos irrefrenables que echamos en nuestra mochila al principio de nuestra caminata, la hemos ido tirando por el camino. Y así, mágica y misteriosamente, no solo seguimos caminando, sino que además ahora lo hacemos con una energía diferente que incluso nos permite sentir que una cuesta arriba puede tranquilamente convertirse en una cuesta abajo. Y esto es realmente así, porque la más auténtica manera de aprender algo de forma significativa, permanente e indeleble es mediante nuestros errores, obstáculos, dificultades, fracasos, dolores y sufrimientos. No quiere decir esto, claro está, que haya necesariamente que pasarlo mal para aprender como creían aquellos salvajes domadores de niños que Goya pintaba en su famoso cuadro “La letra con sangre entra“. Lo que quiero decir es que por mucho que se insista en que para incrementar nuestra autoestima es necesario obtener éxitos, alabanzas, aplausos, premios, a lo sumo lo que se aprende es a engordar nuestro Ego, sobre todo si no somos capaces de construir dicha autoestima desde nuestro interior y sin necesidad de estímulos externos. Es como si la felicidad de un ser humano dependiese de lo que los demás nos hagan, digan o piensen de nosotros, cuando ni lo que hacen, piensan, ni lo que sienten, ni lo que dicen los demás depende de nuestra voluntad.

En este punto, no me resisto a contar aquí una experiencia real que tuve en el último de mis Caminos a Santiago que no terminé y en el que tuve que abandonar, debido a una extraordinaria ampolla sangrante que no había manera de curar y de cortar la hemorragia.

Siempre, en todas mis caminatas, en las cuestas arriba, a mí me adelantaba toda la gente. Recuerdo que, en mi primer Camino, tuve varias tentaciones para

acelerar el paso, pero cuando comprobé que físicamente no podía, desistí de seguir el ritmo de los demás o de competir conmigo mismo para demostrarle que estaba fuerte. Desde entonces me inventé una estratagema mental para subir las cuestas a mi ritmo y sin ningún tipo de prisa o aceleración competitiva. Y desde entonces también perdí toda ambición por llegar de los primeros, de destacar o de decirle a los demás lo que creía que esperarían oír de mí para obtener su aplauso o su reconocimiento.

La estratagema que se me ocurrió para subir las cuestas y que siempre, hasta ahora, me ha dado resultado no solo en las cuestas arriba físicas, sino también en las psíquicas, era y sigue siendo algo muy simple, pero puedo asegurar que a mí me funciona y me sirve. Se trata sencillamente de combinar paradas periódicas de descanso físico y mental para respirar profundamente y tomar aire, para después volver a caminar con el ritmo mental que me proporciona la recitación de un mantra, que generalmente para mí, es la famosa oración de Santa Teresa de Jesús “[Nada te turbe](#)”.

Pues bien, siguiendo esta ocurrencia personal, en dos ocasiones tuve una sensación extrañísima y sorprendente al subir tres cuestas seguidas. Iba, como siempre solo, y en aquellos momentos no me encontré a nadie ni por delante, ni por detrás. Y cual no sería mi sorpresa cuando completamente concentrado en mi paso lento y en el sonido de mis bastones, al mismo tiempo que miraba al suelo recitando la oración-mantra de Santa Teresa, experimento, compruebo y siento en realidad exactamente la misma sensación física de levedad, suavidad y comodidad que sentía al bajar las cuestas. Obviamente no me lo podía creer y me paré a mitad de la cuesta para serenarme de la emocionante sorpresa sensitiva que había experimentado. Me dije a mi mismo que seguramente sería una alucinación producida por el cansancio o debida a esos movimientos electromagnéticos de la corteza terrestre en determinados lugares. Sin embargo, al emprender de nuevo la subida, hasta en tres ocasiones volví a tener incluso una sensación de bajada aun todavía más intensa que la anterior, cuando precisamente la cuesta era aún más pronunciada. Finalmente, todo esto lo asimilé a ese tipo de experiencias cumbre, de flujo o de autorrealización de la que nos hablan Abraham Maslow y Mihály Csíkszentmihályi y que en mi caso tuvo también un componente físico, psíquico y espiritual.

Siguiendo con el camino de vuelta de nuestra peregrinación existencial y alimentados por todas nuestras experiencias de caminatas con mochilas supercargadas que vamos descargando con el tiempo, poco a poco empezamos a perder el miedo a todo. Claro que el miedo siempre está ahí y nunca se va completamente, pero si nos llega, porque siempre llega, nos cogerá trabajando, haciendo o disfrutando de aquello que más y mejor nos realiza como seres

humanos en permanente proceso de transformación. Perdemos así el hábito de “reaccionar” ante todo aquello que creemos agrede o afecta de manera negativa a nuestra seguridad, nuestro bienestar o a nuestro Ego. Y esto es algo que personalmente vengo hace tiempo experimentando cuando tengo la necesidad de cuestionar, criticar, argumentar o decirle al interlocutor que debate o discute conmigo que está en un error. Y así interiormente muchas veces me digo: “*¿Y qué más da? ¿Qué necesidad tengo yo de llevar razón o de quedar encima? ¿Qué necesidad hay de convencer a nadie a estas alturas? Si no está de acuerdo o no estoy de acuerdo, pues que no esté de acuerdo y no estoy de acuerdo y punto. Pero ¿podría encontrarse un punto de acuerdo?*” En fin, lo cierto es que, en el viaje de vuelta, nos volvemos o al menos yo lo he vivido así, un tanto indiferentes y pasotas, pero no en el sentido relativista de perder cualquier tipo de referencia ética o moral, sino como una especie de serena conformidad íntima, pero no como reacción de desprecio o indiferencia hacia los demás, sino como acción que surge del propio interior, del propio ser. Así comienzan a desarrollarse en nosotros nuevas necesidades y capacidades que en el viaje de ida centrado en el tener, el hacer, el consumir y en el llevar razón siempre, no pasaban por mi imaginación.

Como por arte de magia, van apareciendo en nosotros actitudes, emociones y sentimientos que, en el viaje de ida, casi nunca aparecían. Sosiego, serenidad, calma, lentitud, saber esperar, paciencia, valoración del tiempo presente siendo conscientes de que es único e irrepetible, atención plena a la tarea que realizas, contemplación del misterio de la Naturaleza, pararse y valorar todos los pequeños detalles por insignificantes que puedan parecer a los demás. Y desde luego, todo ello mezclado y atravesado por un intenso, profundo y permanente agradecimiento a la Vida, al Universo, a Dios o a lo incognoscible, por el simple hecho de estar vivo aquí y ahora, sentimiento interior que se incrementa de sobremanera, cuando ves como tus familiares o amigos más queridos, se van marchando hacia lo inexistente.

Comienza en suma una nueva etapa en la que se ven mejor los colores; se huelen más intensamente los olores; se disfruta más de los sabores; valoras muchísimo más los afectos, los encuentros y la amistad o sencillamente eres capaz de embelesarte con la forma de una nube pasajera o con una pequeña flor que te encuentras en el camino.

Una etapa sin duda, de mayor claridad, no exenta de miedos, pero ahora con la diferencia de que somos conscientes de ellos. Ya no es necesario correr ni conseguir nada, porque comienzas a comprender desde el fondo, que el pasado no tiene solución y que el futuro no existe, quedándote así únicamente el presente y descubriendo que esa conciencia, es la que te permite mantenerte vivo, fresco y

dispuesto a comenzar de nuevo sin idealizaciones del futuro y sin culpabilizaciones del pasado. Comenzamos en suma a aceptarnos a nosotros mismos rompiendo muchos de los condicionamientos y “debería” que habían fundado nuestra vida hasta que comenzamos el viaje de vuelta.

A este viaje existencial de ida que comenzamos llenos de ambiciones, proyectos, deseos y planes de futuro (sociales, culturales, físicos, mentales, ideológicos, etc,) y que continua en el viaje de vuelta en el que terminamos abandonando por el camino todo tipo de equipajes y objetos inservibles y pesados, muchos autores lo llaman “*proceso de maduración personal*”. Un proceso que es también de limpieza y purificación interior, de disminución del Ego y de encuentro con el propio ser, pero que también está repleto de proyectos y experiencias, pero ya sin la ansiedad por la consecución de metas del viaje de ida. No obstante, este proceso singular e interminable, [Carl Rogers](#) (1902-1987) lo denomina “***El Camino del Ser***”, una obra que publicó a los 78 años, siete años antes de su fallecimiento en 1987 (Rogers; 2007).

*«...Reconozco que he sido inusualmente afortunado en cuanto a mi salud, mi matrimonio, mi familia, mis jóvenes y estimulantes amigos, y los inesperadamente adecuados ingresos procedentes de mis libros. Por consiguiente, no soy en sentido alguno un caso típico. Pero, para mí, estos últimos 10 años han sido fascinantes, repletos de intrépidos proyectos. He tenido la oportunidad de abrirme a nuevas ideas, nuevos sentimientos, nuevas experiencias y nuevos riesgos. Descubro cada vez más que estar vivo implica arriesgarse, actuar sin una certeza absoluta, comprometerse con la vida. Eso produce cambios y, para mí, el proceso de esos cambios es la vida. Me doy cuenta de que si fuera estable prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante. Por tanto, creo que soy sincero al afirmar, que, en su conjunto, esta ha sido la década más satisfactoria de mi vida. He logrado ser cada vez más yo mismo y he hallado la felicidad en ello. De joven era bastante enfermizo y mis padres me han dicho que, según los doctores, no llegaría a viejo. Este pronóstico ha resultado ser completamente falso en un sentido, pero profundamente cierto en otro. Creo que es correcto que no viviré hasta ser viejo. Ahora estoy de acuerdo con el pronóstico. Estoy convencido de que moriré joven...»* (Rogers; 2007, p. 49)

## **Referencias**

- CRESPI, Franco. **Aprender a existir.** Barcelona: Alianza, 1996.
- ERIKSON, Erik. **Identidad, juventud y crisis.** Madrid: Taurus, 1992.
- FROMM, Erich. **Sobre la desobediencia y otros ensayos.** Barcelona: Paidós, 1984.
- KRISHNAMURTI, Jiddu. **El arte de vivir.** Barcelona: RBA, 2002.
- MACHADO, Antonio. **Proverbios y cantares.** Madrid: El País, 2003.
- ROGERS, Carl. **El camino del ser.** Barcelona: Kairós, 2007.