

Conversaciones en el FORO GOGOA

FIDEL DELGADO
Psicólogo clínico y Titiripeuta

“El morir, como el vivir, tiene una gama de calidades”

**“En nuestro interior hay una esencia que nos pide cambiar,
soltar las formas de vida que caducan”**
**“Somos una unidad con todo y con todos, pero para vivir nos
ponemos un ego destrozador”**
**“La neurociencia ha demostrado que la mayor parte de
nuestra vida escapa a nuestro control”**

Fidel Delgado, psicólogo clínico con ejercicio en el Hospital La Paz de Madrid, ha acompañado a muchas personas a bien morir. Su último libro se titula “Saber cuidarse para poder cuidar”. 600 asistentes participaron en su taller para el foro Gogoa, titulado “Eso del YO es una broma. Modos de recuperar la unidad que somos”

Entrevista

Javier Pagola: Usted ha ejercido de psicólogo clínico. Y ahora se presenta como titiripeuta. Parece un salto acrobático ¿no?

Fidel Delgado: Es solo un reciclado. Porque un “ólogo” y un “peuta” es un técnico que procura sanar a alguien que se deje. Eso se puede solicitar previa declaración de “qué malo estoy, qué necesitado” o sencillamente diciendo: “me viene bien cambiar en mi vida, ¿me acompañas? La titiripéutica va más por el lado creativo y lúdico que por el lado patético y tremendo de una intervención.

¿Qué nos pasa a los humanos que andamos tan rotos?

Somos una unidad con todo y con todos, pero para vivir nos ponemos un ego destrozador. Y así, nos separamos de los demás y nos separamos de partes de nosotros mismos. El destrozo es una forma de estar en este mundo

Si se encuentra usted a Hamlet con la calavera, ya tiene la respuesta: Ser, estúpido, ser.

Ser. No hay alternativa. Pero, a veces, en el escenario de la vida erramos, en tragedias, comedias y tragicomedias.

Acompañó usted a muchas personas a bien morir. ¿Qué cosas aprendió en ese acompañamiento?

No siempre fue a bien morir. El morir, como el vivir, tiene una gama de calidades. El morir suele ser según ha sido el vivir. Las diferencias personales hay que tenerlas muy en cuenta para acompañar a alguien en su tránsito.

¿Cómo se muere la gente? ¿cómo se pasa ese trance?

Todos lo pasan. Como dice el dicho popular “aquí no se queda nadie” Ahora estamos tratando de descubrir en qué consiste el arte de hacer bien los tránsitos. No todas las personas tenemos miedo. En nuestro interior, hay una esencia que nos pide cambiar y que considera imprescindible soltar las formas de vida que caducan. El miedo a morir es más una cuestión del ego que del yo profundo.

Tránsito, dice usted. Tránsito ¿a dónde?

Tránsito es otro modo de definir todo el fluir de la vida. Ese “a dónde” se redacta según la capacidad de comprensión del viajero. Algunos ven solo la estación siguiente, otros no ven esa estación, hay quienes hacen el tránsito llenos de ansiedad y de susto, y para otros es un regreso al origen de donde uno nunca acaba de salir; como los niños que salen de su casa, van a la escuela y por la tarde regresan a Casa. Si lo escribes con mayúscula, puede servir la metáfora. Transitamos de una forma de conciencia a otra. Salir de una forma de conciencia estrecha y estrenar otra más amplia es un regalo liberador y gozoso. Pero, a temporadas, desatinamos y regresamos a formas de conciencia estrechas. A la larga, tomo el mundo vuelve a Casa, pero nos podemos extraviar un buen rato, si no estamos lúcidos y atentos.

¿Se habla ahora más de la muerte que antes?

En algunos círculos sí. Pero el tabú sigue estando ahí. En las fiestas de Halloween, o en los telefilmes aparece a menudo la muerte, pero se presenta de manera divertida, manejable. Yo creo que el Morir con mayúsculas es muy distinto de los morires sin sustancia.

Morimos un poco a diario. Cada día una muertecica, dice Fidel Delgado. Esas muertecicas, ¿nos sirven de entrenamiento?

Se trata de soltar, de redondear bien al final de cada día lo que nos ha pasado: los pequeños éxitos y fracasos, los contratiempos y emociones, los sufrimientos y las grandes alegrías. Tenerlos presentes, ponerlos en su sitio, y soltarlos. Y prepararse para dormir, desnudándonos y desmaquillándonos de las vestiduras y máscaras que hemos llevado puestas durante el día para nuestra actuación en el gran teatro del mundo. Luego, si hemos desanudado todas las ataduras, si dormimos bien, hemos logrado que el cuerpo repose, descansar en nuestro solo ser y que se duerma hasta nuestro ego, que está siempre trajinando. Si hemos soltado bien no recordaremos el ayer con pena. Ayer caducó gloriosamente. Esta es la esencia del asunto, que el vivir sea pleno y que cada día, que tiene su afán, se redondee y se deje atrás, se suelte.

Lucidez, atención, son palabras clave en su diccionario. ¿A qué hay que estar atento?

La atención la dirige nuestro espíritu desde dentro. Si uno escucha a su ser profundo el apetito de la vida le va guiando a cubrir sus propias necesidades. Pero si, en vez de es-

cuchar a nuestro ser profundo, solo escuchamos a los anuncios de la mercadotecnia, vamos a parar no a lo que necesitamos, sino a lo que otros necesitan vendernos.

Un psicólogo, ¿cómo ve las aportaciones de la neurociencia?

La ciencia nos ha contado los límites de las ilusiones que teníamos montadas acerca de nosotros mismos. No somos los reyes de la creación para nada; compartimos genes con la mosca del vinagre y nuestros pensamientos tienen orígenes que no podemos rastrear. Igual que pasa en el macrocosmos, en mi microcosmos interior queda claro que yo sé de mí mismo solo el cinco por ciento de lo que soy. El otro noventa y cinco por ciento también lo soy, pero le pasa desapercibido a mi consciencia. La neurociencia ha cambiado el horizonte de trabajo y ha dejado patente que la mayor parte de nuestra vida no está bajo nuestro control. Resulta pues que habíamos manejado con excesivo orgullo aquello del libre albedrío de los seres humanos.

¿Está usted de acuerdo con eso de que “la vida le pone a cada uno en su sitio”?

Para nada. La vida no tiene sitios. Fluye. A nosotros nos gustaría mucho que hubiera sitios, incluso plazas en propiedad, para estabilizarnos en algún lugar. Lo de los “estados de conciencia” no es más que una convención para seguir hablando. La conciencia, por definición, es inestable, es indefinida. Los conceptos tienen que renovarse al ritmo de la ciencia actual. Desde la física cuántica no hay un concepto que resista.

La vida fluye, ¿basta con dejarla fluir o hay que proponerse algo?

Claro, podemos programar. Ese es el aprendizaje. Los intentos que hacemos de incidir en nuestra propia vida y la de otros. Tenemos en el exterior presas, pantanos y actividades para intentar controlar la vida que fluye, igual que intentamos, desde nuestro interior, ejercitar el autodomínio y el autocontrol. ¿Cuánto da eso de sí? Pues ahí estamos, intentando ser realistas para no toquitectar demasiado un sistema que es demasiado inteligente, y desde luego para no toquitectarlo desde un ego que es demasiado orgulloso. A medida que tenemos más luces nos volvemos más humildes y modestos.

Es difícil cambiar el mundo, pero cabe intentarlo ¿Qué podemos hacer contra la injusticia, la desigualdad, o la corrupción?

Lo que pido lo doy, es la única manera que tenemos de meter en la red humana lo que queremos para todos. Pero, además hay que dejar de ver las cosas con ojos que enfrentan, limitan, maldicen, y etiquetan, y procurar una mirada que abraza, integra y comprende. Porque el destino final se llama amor, unidad. Pero la unidad amorosa se puede destrozar con toda clase de enfrentamientos que, por un tiempo, son dolorosos.

En nuestra sociedad individualista ¿Queda espacio para lo comunitario?

Estamos unidos por origen y añoramos reunirnos. Pero rompemos la unidad para hacer experimentos. Ya está bien de individualistas, peleones, conflictivos, neuróticos y psicópatas. No se puede ser nada de eso cuando se está dormido. Tal vez, una forma de solución, o de disolución, de los conflictos es dormir. Oiga, si tiene usted muchos problemas, duerma profundamente. Y, por acumulación de tanto dormir con el ego

apagado, algún día descubrirá usted que lo puede apagar también de día, estando en vigilia.

Hay que saber cuidarse para poder cuidar. ¿Cómo cuidarnos?

En resumen: encendiendo más luces. Así podemos darnos cuenta de que el dolor es un regalo de la vida para que prestemos más atención a lo que habíamos descuidado. Cambia todo de significado cuando encendemos suficiente luz.

Decía Rabelais que lo propio del ser humano es reír ¿Exageraba un poco?

No sé desde dónde decía eso Rabelais. A mí, la risa que nace de la ternura me parece estupenda. Pero hay risas que son sardónicas, caústicas e hirientes y que tienen virus. Nunca está bien reírse de nadie, y menos si esa risa hace daño.