

## Introducción

# La noche oscura

Todos atravesamos en determinados momentos de nuestra vida una época de tristeza, conflictos, pérdida, frustración o fracaso que nos trastorna hasta tal extremo que cabe denominarla una noche oscura del alma. Si lo que más le preocupa a usted en la vida es la salud, quizá se afane en superar cuanto antes esa oscuridad. Pero si lo que busca es significado, carácter y sustancia personal, quizá descubra que una noche oscura puede ofrecerle numerosos e importantes dones.

Hoy en día calificamos muchas de esas experiencias como «depresión», pero no todas las noches oscuras son depresivas, y esa palabra huele demasiado a patología para describir algo que hace que nos cuestionemos el verdadero significado de la vida. Ha llegado el momento de imaginar de forma distinta esta experiencia tan común, y por tanto de enfocarla desde otro prisma. Pero le advierto que se trata de un tema huidizo, que le obligará a examinarse a sí mismo y los ejemplos que propongo con mucha atención, hasta comprender cómo un episodio profundamente perturbador puede convertirse en un valioso momento de transformación.

Toda vida humana se compone de luces y sombras, felicidad y tristeza, estímulos positivos y negativos. La forma en que usted aborde este ritmo de estados de ánimo tiene

una importancia decisiva. ¿Va a ocultarse en el autoengaño y en distracciones destinadas a la evasión? ¿Se va a convertir en alguien desengañado y deprimido? ¿O va a abrir su corazón a un misterio tan natural como el sol y la luna, el día y la noche, el verano y el invierno?

Si usted es como la mayoría de las personas, habrá atravesado varias noches oscuras del alma. Quizá se encuentre ahora en una de esas noches oscuras. Quizá tenga problemas conyugales, un hijo en una situación apurada, o quizá se encuentre en un estado de ánimo persistentemente negativo. Quizá llore la muerte de su cónyuge, de su padre o de su madre. Quizá se sienta traicionado por su amante o su socio o esté en trámites de divorcio. Para algunas personas, estas situaciones constituyen un problema que es preciso resolver, pero para otras son motivo de una profunda desesperación. Una auténtica noche oscura del alma no es un reto superficial sino un hecho que le arrebató la alegría de vivir. Un hecho externo o un estado de ánimo que incide en lo más profundo de su existencia. No se trata sólo de un sentimiento sino de una ruptura de su propio ser, y quizá tarde un tiempo en atravesar ese túnel.

Es posible que una noche oscura no le produzca la sensación de una depresión. En una enfermedad prolongada o un matrimonio complicado es posible que se sienta angustiado, pero no deprimido. En el otro extremo, una depresión patológica puede muy bien considerarse como una noche oscura. Al margen de cómo se denomine, la experiencia le implica a usted como persona, un ser con una historia, un temperamento, recuerdos, emociones e ideas. La depresión es una etiqueta y un síndrome, mientras que una noche oscura es un acontecimiento significativo. La depresión es una enfermedad psíquica, una noche oscura es una prueba espiritual.

Muchas personas creen que lo importante en la vida es solventar los problemas propios y ser feliz. Pero la felicidad suele ser una sensación efímera, y uno nunca deja de tener problemas. Quizá su propósito en la vida sea reforzar su identidad y mantener una relación más profunda con las personas que le rodean y con la vida, es decir, vivir intensamente la vida. Por más que lo anterior puede parecer obvio, muchas personas se esfuerzan en evitar la vida. Temen dejar que fluya a través de ellas, de modo que canalizan su vitalidad en ambiciones, adicciones y preocupaciones que no les proporcionan nada valioso. Una noche oscura puede presentarse, paradójicamente, como una forma de volver a vivir. Elimina todo lo superfluo de nuestra vida y nos ayuda a comenzar de nuevo.

En este libro me propongo explorar las aportaciones positivas de las noches oscuras que usted haya atravesado, por dolorosas que sean. No pretendo darles un aire romántico ni negar sus peligros. Ni siquiera pretendo insinuar que uno siempre puede superarlas. Pero las considero oportunidades para transformarse desde el interior de uno mismo, de formas que usted jamás imaginó. Una noche oscura es como cuando a Dante le invade el sopor y extravía el camino, penetrando fortuitamente en una cueva. Es como cuando Alicia se mira en el espejo y luego lo atraviesa. Es como cuando Ulises sufre el embate de las olas embravecidas y Tristán surca los mares sin remo alguno. Nadie elige sumirse en una noche oscura. Ocurre por azar. La tarea de cada cual es analizarla detenidamente y tratar de hallar el oro que oculta.

#### TRABAJO NOCTURNO

Probablemente usted conoce mejor los entresijos de su alma debido a los momentos de dolor y confusión que a

los momentos de calma. En cierto sentido, la oscuridad y los problemas estimulan la imaginación. Nos permiten reparar en detalles que por lo general pasamos por alto. Nos hacen sensibles a un espectro distinto de emociones y significado. Percibimos los extremos ultravioletas de nuestros sentimientos y pensamientos, y comprendemos cosas que en circunstancias normales y gratas nos pasarían inadvertidas.

Una noche oscura del alma no es extraordinaria ni rara. Forma parte de la vida, y podemos beneficiarnos de ella tanto o más que de los momentos normales. Fíjese en sus amigos y conocidos. Uno está en trámites de divorcio. La madre de otro está gravemente enferma. El hijo pequeño de otro amigo ha sufrido un grave accidente. Otro no consigue encontrar trabajo. Varios de ellos se sienten deprimidos y se comportan de forma extraña. Esta es la lista actual en mi vida, que ni siquiera comprende la amenaza de guerra y el temor a un atentado terrorista. Cada uno de esos casos comporta sufrimiento y a la vez descubrimiento.

Si usted dedica todos sus esfuerzos a superar su noche oscura, quizá no aprenda las lecciones que puede ofrecerle ni experimente los importantes cambios que puede producir en su vida. Deseo animarle a penetrar en esa oscuridad con toda su fuerza e inteligencia, y quizás encuentre en ella una nueva visión y un sentido más profundo de su propia identidad. Incluso aunque la fuente sea externa —un crimen, una violación, un aborto, una deslealtad, las tensiones del trabajo, haber sido tomado como rehén o la amenaza de un atentado terrorista—, puede descubrir nuevos recursos dentro de sí mismo y una nueva forma de plantearse la vida. Nuestra tarea no consiste en resolver la noche oscura, sino en permitir que ésta nos enriquezca.

## SAN JUAN DE LA CRUZ

La frase «la noche oscura del alma» proviene del místico y poeta español san Juan de la Cruz (1541-1597). Juan pertenecía a la orden religiosa de los carmelitas y, junto con santa Teresa de Ávila, trató de reformar esa orden. Muchos miembros de la orden estaban tan en contra de esa reforma que encarcelaron a Juan quien, durante los ocho meses que permaneció cautivo, escribió poemas extraordinarios. Sus últimos escritos constituyen principalmente un comentario sobre esos poemas, uno de los cuales se titula «Noche oscura».

Juan escribe sobre la noche de los sentidos y la noche del espíritu. La primera frase es una purificación de las intenciones y motivaciones, la segunda un proceso de vivir conforme a una fe y una confianza radicales. La obra de Juan es utilizada principalmente por aquellos que se dedican seriamente a cultivar una vida espiritual a través de la comunidad, la meditación y diversas formas de servicio. Para describirlo menos técnicamente, el término se refiere a veces a la depresión o a los momentos difíciles y duros en la vida de una persona.

Mi utilización de la frase contiene un significado intermedio. Yo considero la noche oscura del alma como un período de transformación. Se parece más a una fase de la alquimia que a un obstáculo que nos impide alcanzar la felicidad. Por lo general dura cierto tiempo, pues no podemos considerar los problemas de un día como una noche oscura del alma. No siempre concluye felizmente con un nuevo hallazgo personal. De hecho, veremos varios ejemplos de personas que acabaron suicidándose o sucumbiendo a una enfermedad. Para apreciar estos episodios como transformaciones del alma, una persona no puede juzgarlos por una simple vara de medir externa. Debe examinar la situación

profunda y detenidamente, sabiendo que puede obtener importantes beneficios al afrontar este reto, aunque no siempre comprenda cómo puede beneficiarse de la oscuridad. A veces una noche oscura tiene sentido debido a lo que aporta a los demás, no a las ventajas que represente para uno.

### UN ENFOQUE ESPIRITUAL MÁS QUE PSICOLÓGICO

Tengo por norma no apresurarme a calificar las emociones complicadas como trastornos psíquicos. Por lo general, prefiero considerarlas pruebas que enriquecen a una persona. Recuerdo a muchos hombres y mujeres que vivieron en épocas pasadas y a los que admiro, que eran complicados, que no gozaban de una integridad ni de buena salud. Hallará usted muchos de esos personajes descritos en este libro y expuestos como modelos, que a pesar de sus imperfecciones y taras, irradiaron una luminosidad a lo largo de su vida. Por regla general, concedo un mayor valor a las cualidades del alma que a la salud y a las reglas de conducta.

Un capítulo de mi libro *El cuidado del alma* impresionó vivamente a muchos lectores, el titulado «Los dones de la depresión». He aprendido de numerosas fuentes —textos médicos antiguos, pintores y escritores sensibles, y las obras de C. G. Jung y James Hillman— a valorar los momentos de melancolía y tristeza. He tratado de describir específicamente las recompensas que uno puede obtener de los estados depresivos. Pese a ser un estado angustioso que nos trastorna profundamente, lo que denominamos depresión no deja de ser una experiencia humana, ligada a todos los acontecimientos importantes de la vida de una persona. Es un grave error considerar nuestros sentimientos de desespe-

ración y vacío desviaciones de la vida normal y saludable que idealizamos. Los momentos oscuros, al igual que los hallazgos y logros, dejan su impronta y nos convierten en personas inteligentes y compasivas.

Este libro comienza con potentes imágenes de antiguos ritos y religiones. Las gentes del pasado remoto conocían secretos que les permitían resolver los momentos duros, que han caído en el olvido; la imagen de la travesía nocturna, la noción de la catarsis, ritos que ayudan a superar los pasajes de la vida, y un espíritu lunar que aporta bendiciones un tanto impías pero útiles. Posteriormente contemplaremos la inteligencia y el amor, cómo pensar y sentirnos conectados, como lecciones importantes que extraer de la noche oscura. Por último examinaremos varios aspectos de una vida normal y corriente en los que podemos apreciar una noche oscura del alma: los intentos de ser creativos y nuestra necesidad de belleza, la ira y los momentos en los que «perdemos los estribos»; la enfermedad y la vejez. Cada una de estas experiencias puede generar un tipo especial de noche oscura.

## EMOCIONES EN MODO MENOR

Emily Dickinson decía que su propensión a la soledad era como el modo menor en música, una alternativa interesante al brillante modo mayor. Ahora piense usted en sus noches oscuras. ¿Pueden ser tan útiles, e incluso tan hermosas, como los momentos gozosos? ¿Pueden ser estados de ánimo y sucesos en modo menor? Hoy en día se escriben libros que explican que Dickinson era neurótica. Pero ella no se consideraba «psíquicamente enferma», aunque sin duda era una excéntrica. De manera similar, deseo considerar nuestras noches oscuras como algo extraordinario, pero no enfermizo.

La noche oscura del alma proporciona un alivio a la hiperactividad de los tiempos gratos y de los agotadores intentos de comprendernos a nosotros mismos y hacer las cosas bien. Durante la noche oscura no tenemos más remedio que renunciar a nuestro afán de controlarlo todo, rendirnos ante lo desconocido, y aguzar el oído para percibir cualquier señal que nos permita comprender lo que nos sucede. Es un momento que nos obliga a replegarnos en nosotros mismos y a retirarnos del ajetreo cotidiano, mal que nos pese. La noche oscura es más que una experiencia de la que podemos obtener valiosas enseñanzas; es una iniciación profunda a un ámbito al que la cultura, tan preocupada por las cuestiones externas y los éxitos materiales, no nos prepara.

Cuando a las personas sólo les complace alguna tonalidad mayor, se vuelven simplistas, no sólo en su forma de pensar sino en su ser más íntimo. Hoy en día muchos de los conflictos que amenazan la paz, tanto en casa como en el resto del mundo, son fruto de burdos prejuicios y reacciones ingenuas y absurdas. Las pasiones estallan continuamente en actos violentos. Reprimir los odios y temores requiere un análisis complejo de nosotros mismos y de nuestros semejantes. Una persona madura es complicada y tiene ideas y valores complejos. La tonalidad menor de una noche oscura aporta una importante y valiosa complejidad a nuestra personalidad y nuestra forma de vivir.

## UNA OSCURIDAD INFINITA

Algunas personas se refieren a su noche oscura como si fuera un reto que deben afrontar y superar cuanto antes. «He atravesado una noche oscura —dicen—, pero ya ha termi-



nado.» Para algunos, lo que consideran una noche oscura quizá sea sólo un atisbo de lo que significa la verdadera oscuridad del alma, especialmente si la superan con relativa rapidez y facilidad, y más aún si la persona que la experimenta se ufana de haberla superado rápida y eficazmente. La verdadera noche oscura no puede ser despachada tan a la ligera. Deja una marca indeleble y cambia a una persona para siempre. No es algo de lo que debamos ufanarnos.

La noche oscura puede perturbarnos profundamente, sin ofrecernos ninguna salida, salvo quizá depender de nuestra fe y nuestros recursos más allá de nuestra comprensión y capacidad. La noche oscura requiere una respuesta espiritual, no sólo terapéutica. Nos empuja hasta los límites de lo que nos es familiar y conocido, obligándonos a tratar de analizar cómo funciona la vida y quién o qué lo controla todo. La noche oscura sirve al espíritu obligándonos a depender de algo más allá de la capacidad humana. En ocasiones nos permite vislumbrar nuevas y misteriosas posibilidades.

## LOS MaticES DE LA OSCURIDAD

Tomaremos nota de varias personas que fueron presa de esa especial noche oscura, incluyendo a Oscar Wilde, el escritor victoriano que fue encarcelado por su homosexualidad. Tras ser puesto en libertad, Wilde escribió a un amigo: «Mi deseo de vivir es tan intenso como siempre, y aunque tengo el corazón destrozado, los corazones están hechos para ser destrozados: por eso Dios envía desgracias al mundo... Ahora el sufrimiento me parece algo sacramental, algo que convierte a quienes toca en santos... Todo materialismo en la vida embrutece el alma».<sup>2</sup>

Wilde sufrió de soledad y la pérdida de su interesante vida, y en algunos aspectos salió de la cárcel hundido. Pero este pasaje muestra que aprendió mucho, y expresa en un lenguaje perfecto lo que yo deseo decir aquí: dejarse imbuir de los valores de la cultura materialista «embrutece el alma». El papel de la noche oscura puede servir para refinar nuestra sensibilidad, y para mostrarnos la forma de convertirnos en una persona multidimensional y dotada de instrumentos de gran eficacia y precisión.

Para vivir tu «matiz» particular, lo primero que debes aprender es a renunciar al lenguaje clínico que lo clasifica todo bajo unas determinadas etiquetas. Cuando describas lo que te ocurre, cíñete a tu experiencia personal. Penetra debajo de la capa de lenguaje e ideas que uno aprende de la televisión y las revistas sobre el «problema» De cada uno. Deja que éste se revele tal como es, no como la industria terapéutica pretende que sea. La medicina y la psicología, como muchas otras instituciones de la vida moderna, prefieren el caso que se puede comprender y tratar al individuo irreductible. Imaginan restituirle su salud mental, pero no se ven capaces de ayudarlo a cumplir con su destino y descubrir el significado de la vida.

Por último, y esta quizá sea la tarea más difícil, concédete lo que necesitas a nivel más profundo. Cuidados más que curas. Organiza tu vida de forma que favorezca el proceso. Estás incubando tu alma, no viviendo una aventura heroica. Suaviza tu estilo de vida. Busca los alivios que puedas, pero no luches contra este proceso. Concéntrate, reflexiona, piensa y habla sobre tu situación seriamente con amigos de confianza.

## EJEMPLOS ESTIMULANTES

Algunas personas tienen que afrontar retos tremendos y experimentar períodos extraordinariamente difíciles. Su ejemplo nos enseña a tener paciencia, a ser perspicaces y a tener el valor de soportarlo. En 1987, cuando se hallaba en Beirut como representante del arzobispo de Canterbury, Terry Waite fue secuestrado y mantenido como rehén durante cinco años. Junto con sus compañeros que también fueron secuestrados, sufrió brutales palizas, aislamiento y numerosas privaciones. Fue apartado de la vida normal, de su familia y de todo contacto y apoyo humano.

Waite dice que a menudo recordó los libros que había leído, los cuales le ayudaron a sobrellevar esos largos años de soledad. Un día un guardia compasivo le dio un libro sobre la esclavitud en Estados Unidos. Waite lo leyó detenidamente varias veces, memorizando incluso algunos pasajes. Pensó en los esclavos que pasaban toda su vida cautivos, pero sin perder su espíritu ni su humanidad. La imagen del esclavo no hizo que desapareciera su dolor, pero lo hizo soportable. Waite se sintió inspirado y apoyado por las imágenes de otros que habían sido capaces de superar circunstancias peores que las suyas.

Existe un sencillo secreto para salir airoso de las noches oscuras. Podemos superarlas moral y espiritualmente enriquecidos, aunque todo parezca indicar que hemos fracasado. Es posible que las presiones externas acaben haciéndonos sucumbir, pero podemos sobrevivir con el alma intacta. Durante años, Terry Waite, y otros como él, no consiguieron influir en sus captores y liberarse de su tormento físico. Pero durante su largo cautiverio dominaron la situación moralmente por medio de su talante y las muchas formas en que dieron significado a su experiencia.

A lo largo de la historia, muchos han sido dominados por sus opresores, pero han triunfado a otro nivel. En el siglo XVI, Tomás Moro estuvo trece meses encarcelado antes de ser ejecutado, durante los cuales escribió algunas de sus mejores obras filosóficas. El marqués de Sade, en ciertos aspectos el extremo opuesto de un santo, reaccionó de forma parecida. Se revolvió contra sus carceleros, pero escribió algunas de sus obras de ficción más importantes durante su encarcelamiento. Nelson Mandela se preparó en la cárcel para convertirse en el extraordinario líder y un ejemplo para todos sus coetáneos.

He aquí el secreto: aunque no podamos liberarnos físicamente, podemos salir de la experiencia con dignidad, vitalidad y carácter. Podemos hacerlo durante un divorcio, la muerte de un hijo, una enfermedad grave o un fracaso en el terreno creativo. Podemos sobrevivir moralmente aunque muramos físicamente. Veremos varios ejemplos de hombres y mujeres que viven esa paradoja. La noche oscura de cada cual constituye su propia invitación a convertirse en una persona de corazón y alma.

Cada noche oscura es única. En este libro relataré numerosas historias de personas que he conocido, especialmente en mi práctica terapéutica. Historias de personas reales que demuestran la variedad de noches oscuras y los diversos métodos para superarlas. Profundizaré en muchas biografías de personas que hace tiempo me interesan, para averiguar cómo resolvieron sus noches oscuras, o sucumbieron a ellas. Podemos aprender mucho del aparente fracaso, y podemos vislumbrar las formas sutiles en que unas vidas trágicas han salido triunfantes. Por lo demás, no dudaré en citar mis propias experiencias sobre la oscuridad, puesto que no me es ajena.

Para resolver esas perturbaciones necesitamos también ideas fértiles, sólidas y útiles, bienes más bien escasos en un

mundo de datos y opiniones. He obtenido la seguridad en mí mismo como terapeuta de mis estudios de religión, mitología, bellas artes y la psicología profunda. Los mejores terapeutas que conozco son los que se han educado a sí mismos en los grandes misterios del amor, la agresividad y la muerte. No utilizan técnicas al uso ni respuestas fáciles. Tú también puedes plantearte las preguntas básicas, leer a los mejores autores, ver buenas películas y cultivar la vida del alma. Entonces, cuando se presente la noche oscura, estarás preparado para ella.



PRIMERA PARTE  
PASAJES



*¿Me preguntas qué pensé  
durante esa larga noche?  
Escuché cómo la lluvia  
batía con persistencia  
contra las ventanas.*

IZUMI SHIKIBU<sup>3</sup>





# 1



## La travesía nocturna

La noche oscura del alma puede producir una sensación amorfa, carente de significado, forma o dirección. El hecho de utilizar imágenes para representarla y conocer a personas que hayan pasado por esa experiencia y hayan sobrevivido a la misma nos sirve de ayuda. Las grandes historias y mitos de muchas culturas también sirven de ayuda al permitirnos imaginar un esfuerzo humano que nos inspira y ayuda a comprender la situación. Una antigua historia que arroja luz sobre la noche oscura se refiere a un héroe que es engullido por un pez gigantesco. El héroe, o mejor dicho el antihéroe —pues es una víctima de las circunstancias— permanece en las entrañas del pez mientras éste le transporta a través del agua. Dado que se trata de una historia asociada con el hecho de que el sol se pone en el oeste y viaja por debajo de la superficie del agua hacia el este para salir al amanecer, en ocasiones este tema se denomina «Travesía nocturna.» Es un pasaje cósmico utilizado como metáfora para describir nuestras noches oscuras, cuando nos sentimos atrapados en un determinado estado de ánimo o por circunstancias externas y apenas podemos hacer nada sino esperar a ser liberados.

Imagine que su estado de ánimo sombrío, o la fuente externa de su sufrimiento, es un contenedor gigantesco y

vivo en el que permanece cautivo. Pero este contenedor se mueve, se dirige a un lugar, le transporta a donde usted necesita ir. Por más que le disguste la situación en la que se encuentra, conviene que la imagine de forma constructiva. Quizá se encuentre en estos mismos momentos embarcado en una travesía nocturna.

Quizá sienta a veces en su oscuridad que algo se está incubando, o que usted se está preparando para afrontar la vida. Se dirige a un determinado lugar, aunque no existan señales externas que lo indiquen. He recibido en mi consulta a muchos hombres y mujeres que no tenían ni remota idea de lo que les estaba ocurriendo, sólo que se sentían apartados de las alegrías normales de la vida. Todos experimentaban una anodina y vaga confusión. No obstante, la mayoría estaban dispuestos a acudir a mi consulta, una semana tras otra, y analizar lentamente los hechos conmigo hasta que apareciera un significado. Algunos tenían desde el principio la sensación de que se estaba produciendo en ellos algo creativo.

El vientre de la ballena constituye naturalmente una especie de útero. Al replegarse en su interior y en su incertidumbre, usted se asemeja a un niño que aún no ha nacido. La oscuridad es natural, forma parte del proceso de la vida. Puede sentir la esperanza, por leve que sea, de que la vida sigue adelante, aunque usted no tenga ni remota idea de hacia dónde se dirige. Es una época en que debe esperar y confiar. Mi actitud como terapeuta en estos casos es la de no tratar de alcanzar una conclusión ni descentrar la situación rápidamente. Es preciso que usted soporte con paciencia estos momentos difíciles y deje que el tiempo lo aclare todo.

## EL HÉROE-SOL Y EL MAR

La historia clásica de la travesía nocturna es el relato bíblico de Jonás. Dios pidió a Jonás que contara a los habitantes de la ciudad de Nínive que su conducta le enojaba, pero Jonás intentó escapar embarcándose hacia la lejana ciudad de Tarsis. Estalló una tormenta, y los marineros comprobaron que Jonás pretendía rehuir esa misión. A fin de salvarse, lo arrojaron por la borda, y un gigantesco pez lo engulló. Jonás permaneció en el vientre del pez tres días y tres noches antes de que éste lo vomitara en tierra firme. Dios lo llamó de nuevo, y esta vez Jonás obedeció sus órdenes.

Es posible que en su noche oscura usted experimente una sensación que podríamos denominar «oceánica», de hallarse en el mar, surcando el mar, o inmerso en las aguas del útero. El mar constituye el vasto potencial de la vida, pero al mismo tiempo es la noche oscura de cada cual, que quizá nos obligue a renunciar a una parte de los conocimientos que hemos adquirido. Conviene que periódicamente desmontemos el desarrollo del yo que tantos esfuerzos nos ha costado, que deshagamos el yo y la cultura que hemos ido tejiendo a lo largo de los años. La travesía nocturna nos transportará a nuestro yo primigenio, pero no al yo heroico que se quema y es sometido a juicio, sino a nuestro yo original, a nuestro yo como un mar de posibilidades, a nuestro yo más noble y profundo.

Es posible que esté usted tan influido por la exigencia moderna de triunfar a toda costa que quizá no aprecie el valor de desandar el camino. No obstante, en cierto aspecto retroceder significa regresar a los orígenes, apartarse de la línea de combate de la existencia, recordar los dioses, los espíritus y los elementos de la naturaleza, inclusive nuestra

propia naturaleza original, la persona que era cada uno al principio. Regresamos al útero de la imaginación para que nuestra gestación se recicle. Renacemos y morimos constantemente, hasta el día en que hallamos las aguas restauradoras de la noche.

El gran teórico del arte y teólogo Ananda Coomaraswamy dejó dicho: «Ningún ser puede alcanzar el grado superior de la naturaleza sin dejar de existir».<sup>4</sup> Durante la noche oscura deja de existir una parte de nuestro ser: nuestro ego, nuestro yo, nuestra creatividad, nuestro significado. Es posible que halles en la oscuridad la clave de tu fuente, el alma profunda que hace que seas quien eres y sostiene los secretos de tu existencia. No basta con apoyarse en la brillantez de tus conocimientos y tu intelecto. Debes entregarte de forma receptiva a los poderes naturales de transformación que siguen siendo misteriosamente oscuros.

Un poderoso ejemplo de esta travesía nocturna es el último año de la vida de santo Tomás Moro de Inglaterra. Era abogado, teólogo y persona muy culta, que fue condenado a muerte por Enrique VIII por no reconocer formalmente la validez del divorcio del rey. Hacerlo equivalía a contradecir la doctrina de su religión. Moro fue encarcelado en una pequeña celda abovedada en la Torre de Londres, una habitación carente de muebles y con las paredes encaladas cuando yo la visité, un espacio semejante a un útero, que constituía una metáfora muy concreta de la terrible embarcación en la que se hallaba Moro. Al entrar en esa habitación incluso hoy día, puede uno imaginarse las entrañas de un animal gigantesco, y fue en ese espacio uterino donde Moro pulió sus ideas y su conciencia.

La familia de Moro, especialmente su adorada e inteligente hija Margaret, trató de convencerle de que accediera a los deseos del rey. En una carta escrita a su hija desde la

torre, Moro utiliza el símbolo de Jonás: «En cuanto a mí, suplico humildemente a Dios que me conceda la gracia de aceptar con paciencia este elevado gozo, de modo que después de la tempestad de estos tiempos tormentosos, su gran misericordia me conduzca al puerto seguro de la jubilosa bienaventuranza del cielo».

Moro escribió a Margaret que no podía conciliar el sueño al pensar en las posibles y dolorosas muertes que quizá le aguardaban. Sentía «un temor abrumador» en su corazón. Pero en medio de esa pesadilla, experimentó una profunda paz porque tenía la conciencia tranquila. Es posible que nadie comprendiera su postura con respecto al rey, pero lo cierto es que Moro poseía profundas convicciones basadas en su fe religiosa.

No conozco mejor ejemplo de una persona común y corriente, amante de la vida, que se hallaba en medio de una terrible tempestad, capaz de abstenerse de culpabilizar a sus enemigos y aconsejar serenamente a su familia y allegados. Tomás Moro fue una figura semejante a Jonás que tuvo que dedicar un tiempo a comprender cuál era su misión. Ésta contradecía todo cuanto él deseaba y se contraponía a los afectos de su corazón. Pero halló una paz y un equilibrio inescrutables en su fe y sus creencias. Dedicó el tiempo que permaneció encarcelado a profundizar sus ideas y convicciones.

La lección que extraigo de este ejemplo es que ninguna pérdida es demasiado grande ni ningún reto demasiado abrumador, siempre y cuando uno esté fundamentado en su visión y sus valores, a medida que sigue su destino. Hasta el último minuto Moro se sintió tentado de renunciar a su decisión, pero el haber podido pulir su visión en la cárcel le permitió mantener sus valores claros. Por más que se sintiera aterrorizado y apesadumbrado, se dejó guiar por la claridad de su visión.

Al igual que otros ejemplos en este libro, Moro fue un hombre extraordinario que se encontró en circunstancias extraordinarias, y no sobrevivió físicamente. Es posible que usted atraviese en estos momentos una crisis, capaz de transformar su vida, aunque de menores proporciones. En medio de la tormenta personal que usted atraviesa, puede descubrir la forma de mantener su visión clara y permitir que su travesía nocturna defina su vida.

## NOCHE Y DÍA

Piense en una noche oscura como parte de la vida orgánica. Evitarla sería como elegir sólo comida artificial que no se estropee nunca. Como persona natural que es, usted sentirá una amplia gama de emociones y atravesará por numerosas y variadas experiencias. A lo largo de su vida, unas partes de usted crecerán y prosperarán, otras se pudrirán. El estar triste, sufrir, luchar, sentirse perdido o impotente forma parte natural de una vida humana. Al dejarse transportar por la ola de su noche oscura, potencia su identidad, camina hacia la persona que debe ser.

Para experimentar una sensación de bienestar, tiene que brillar, pero es preciso que ese brillo no sea superficial. Puede brotar de un lugar profundo en su interior, oscuro, pero que posee su propia luz. Santo Tomás de Aquino dijo que un elemento central en la belleza es su esplendor, pero otros escritores —Beaudelaire, el marqués de Sade, Beckett, Sexton— incluyen una luminosidad oscura, lo que la psicoanalista francesa Julia Kristeva llama, según una antigua tradición, el Sol Negro. Imagine que hay un sol negro en lo más profundo de su ser, una luminosidad oscura que es menos inocente y más interesante que la ingenua

luz del sol. Este es uno de los dones que una noche oscura le ofrece.

Humphrey Bogart fue uno de los muchos actores que poseían esa luminosidad oscura que resplandecía a través de sus personajes. Sus padres eran alcohólicos y adictos a la morfina, y durante su infancia pasaron mucho tiempo alejados de él, quedando al cuidado de unas personas que le azotaban. Posteriormente, trabajando duramente como actor contratado por unos estudios cinematográficos, interpretó numerosos papeles de detective rudos y de asesino, transformando su tristeza y dureza en una forma que le iba como anillo al dedo. Eric Lax, su perspicaz biógrafo, dice que su eficacia como actor se debía a su capacidad de «proyectar la sensación de que algo latía bajo la superficie». Bogart convirtió a sus personajes Sam Spade y Philip Marlowe en personajes «deseables y remotos, a la vez demasiado cínicos y demasiado honestos para ser auténticos». <sup>5</sup> No pretendo presentar a Bogart como la solución ideal a una noche oscura, sino como un ejemplo de cómo una persona puede cuando menos construir algo positivo a partir de experiencias negativas. Una de las películas que protagonizó se titulaba *The King of the Underworld* [El rey del mundo subterráneo], la imagen perfecta de su suerte. En sus películas representó a la perfección el personaje del hampa porque en su infancia había conocido un infierno emocional.

Tanto en su infancia como en su sometimiento a los estudios cinematográficos, Bogart atravesó por duras noches oscuras. Paradójicamente, fue la oscuridad del personaje creada por esos tormentos lo que le dio fama, convirtiéndole en el mito que sigue siendo hoy en día. Bogart constituye un excelente ejemplo de una persona que, aunque no lograra derrotar a sus captores, sí los eclipsaba.