

## Preparándose para la incertidumbre: El Trance del Caminante Completo

Por Eric Greenleaf, Ph.D.  
Traducido por Graciela Huerta Bedolla

Este es un trance de preparación general para las cosas. Saben, hubo un libro que salió hace algunos años llamado "El excursionista completo" ("The Complete Hiker") o "El mochilero completo" ("The Complete Backpacker"). ¿Han visto este libro? En la portada había una foto de un gran paquete que, digamos, explotó al abrirse. En él había todo lo necesario para un viaje largo, como linternas y equipo de lluvia, un libro para leer y aparejos de pesca para peces, ropa ligera y ropa para clima frío - todo en un espacio tan grande como una alfombra de tamaño mediano - para luego poder empacar todo y ponérselo en la espalda e ir a una excursión larga. En este sentido, este trance es "El caminante completo".

Por ello, deben reunir todo lo que necesitarán para un largo viaje a través de condiciones impredecibles. No saben si será tempestuoso o calmado y agradable. No saben si habrá suficiente agua para bañarse o si permanecerán arenosos por un tiempo. No saben si las noches serán frías o los días calientes, o al revés. Por lo tanto, tendrán que llevar cosas que sean lo suficientemente livianas como para llevar, lo suficientemente útiles como para cubrir muchas circunstancias y algunas cosas especiales solo para ustedes - algo para escribir o dibujar, o una cámara liviana. Hay mucho tiempo antes de que vayan a este viaje.

Es bueno tener cosas como un botiquín de primeros auxilios, tal vez incluso una forma de señalar si están en apuros, algunos alimentos energéticos, agua potable - un poco. No sé a dónde irá cada persona, y no pueden cubrir todas las posibilidades o tendrían que llevar un remolque y sherpas. Se trata de algo que pueden llevar con la fuerza de su propio cuerpo, cómodamente a largas distancias, a través de colinas y valles, sobre rocas y ríos, en climas secos y húmedos.

Un mapa puede ser agradable o, aún más, una brújula. Es bueno saber de qué dirección vienen y en qué dirección se dirigen, incluso si no conocen todo el terreno que les espera; y en cuanto a la información que otras personas les brinden, mi caminata difícil podría ser su caminata fácil, mi horrible tormenta podría ser su emocionante trueno. No sé qué les gustará en el camino y con qué lucharán. No sé qué les parecerá nuevo y emocionante, o misterioso. Ni siquiera sé si tendrán alguna experiencia que parezca revelarlos o transformarlos, pero esas cosas son algo raras. No sé qué viejas canciones recordarán para animarse en su marcha. Ni siquiera sé si llevarán algunas fotos con ustedes para recordar a aquellos que aman, o si llevarán sus imágenes en el corazón o en el ojo de la mente para aligerar su carga física, pero mantener sus corazones también ligeros. No sé si necesitarán un lápiz, un bolígrafo, un crayón o un pincel ...

Ni siquiera sé si en el camino lograrán algo que no esperaban. Cuando Milton Erickson fue aceptado en la escuela de medicina, estaba paralizado, no podía caminar y estaba frágil. Así que pasó el verano previo a entrar a la escuela navegando en canoa por una serie de lagos y esclusas en el Medio Oeste. Se llevó consigo un pañuelo y un paliacate para el sol, un saco de frijoles y un saco de arroz para lo básico. Remaba todo el día y, cuando llegaba a una esclusa, meneaba el poste y se sentaba allí, esperando que alguien viniera y le preguntara qué estaba haciendo allí para poder pedir ayuda para llevar su bote a la siguiente parte del lago. Para el final del verano,

había ganado tanta fuerza en sus extremidades que fue capaz de mantener el equilibrio. Fue un resultado sorprendente a un esfuerzo muy difícil, realizado sólo para la aventura, no para la mejora personal; y en el camino, por supuesto, muchas aventuras, gente excéntrica, dilemas interesantes.

Esta investigación, esta evidencia de vidas vividas, es como el conocimiento que las personas mayores tienen del campo. Pueden aprender algunas cosas de ellos, no todo; pueden decirles dónde está el agua limpia, qué tipo de raíces y bayas son seguras para comer, dónde encontrar la mejor pesca - pero no pueden decirles sus canciones favoritas para cantar por la noche al aire libre o si ustedes prefieren caminar solos o con amigos. No pueden decirles lo que es mejor, un viaje difícil de resistencia o un paseo fácil por un prado; y no pueden decirles si deben llevar acuarelas o su libro favorito, o viajar lo más ligero posible y vivir de la tierra, o que alguien se adelante conduciendo con suministros y se encuentre con ustedes para después disfrutar de un festín... pero me gustaría que empacaran todo lo que necesiten, mientras lo mantengan lo suficientemente ligero como para no estresar su cuerpo. Realmente me gustaría que su cuerpo se sienta cómodo, para que puedan moverse a su propio ritmo, sintiéndose como ustedes mismos, sintiéndose igual que cuando hacen las cosas a su manera.

Así que me gustaría que se prepararan para este viaje, que preparen su cuerpo como un atleta, estirando sus músculos, inhalando oxígeno para alimentar esos músculos, latiendo el corazón para establecer un ritmo, mirando hacia adelante para que sus hombros estén derechos y para que sus piernas y caderas se mueven libremente.

Con el tiempo las cosas cambiarán. Incluso sólo caminar cambia las cosas para bien. Incluso sólo nadando. Incluso sólo estirándose. Así que preparen su cuerpo como un atleta, para la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Me gustaría que prepararan su mente como un académico; engrandezcan su curiosidad, su sensación de sorpresa. Usen todo lo que saben, de todas las fuentes, para obtener un destello de comprensión. Aprendan a atar los nudos de una persona y a desatar nudos de otra persona. Me gustaría que prepararan su mente como un académico, como un científico, para ver los patrones de las hojas y las luces en los lagos y los senderos. Prepárense para sorprenderse.

Me gustaría que preparen sus sentimientos como un actor, preparados para expresar alegría, o enojo, o tristeza, o miedo, o esperanza, o humor, o curiosidad, o calma, o entusiasmo o satisfacción. Preparen su rostro para sentir. Preparen su corazón para sentir. Prepárense como un actor, para dar en el blanco y decir sus líneas. Prepárense para improvisar. Prepárense para disfrutar su parte- una parte principal, una parte de apoyo, un miembro del coro, un solista. Me gustaría que preparen sus sentimientos como un actor. Como dijo Jack Nicholson en una entrevista, un actor siempre debe saber cómo se siente; y prepárense para expresar un arcoíris de sentimientos.

Me gustaría que preparen su espíritu como un contemplativo - en silencio, en ignorancia, en sigilo, en oscuridad. Que preparen su espíritu como un contemplativo - profunda e incluso fácilmente. Que preparen su espíritu como un contemplativo - lleno de aliento y el lento ritmo del corazón, la naturaleza entera.

Me gustaría que preparen sus acciones como un niño, buscando diversión y amistad, cálidos y seguros en la cama por la noche, despertando temprano - para jugar con juguetes y amigos suyos. Me gustaría que se preparen como un niño - para bailar y

cantar cuando les apetezca, para acurrucarse y dormir cuando lo deseen. Me gustaría que preparen su cuidado como un padre/madre, viendo por, protegiendo, sintiendo, alentando, alabando, dando consejos. Me gustaría que, en cambio, prepararan su carácter. Me gustaría que se preparen por completo, haciéndolo a su propia manera, tomando justo la cantidad de tiempo adecuada ... así es ....

En un momento, cuando recojan el paquete de cosas, asegúrense de que todo se acomode en su propio cuerpo de manera cómoda. Cambien el paquete de posición y agítenlo un poco. Si es demasiado pesado, aligérenlo. Si hay espacio, agreguen algo, o dejen un pequeño espacio vacío para las cosas que encuentren a lo largo del camino.

El día es maravilloso. La noche es maravillosa. Prepárense de manera exhaustiva y a su propia manera; preparen sus sueños para guiarlos y refrescarlos. Preparen sus sueños como un soñador, invitando a los sueños, disfrutando de los sueños. Sueñen por un rato, durante cinco largos minutos, como si fueran cinco horas, de sueño profundo, de sueños. Y después de cinco minutos, despierten, tal vez recordando el sueño, tal vez dejando el sueño en la siesta, sintiendo - Espero que se hayan sentido - refrescados, sintiendo - Espero que hayan sentido - calma, sentimiento - Esperaría que se hayan sentido exactamente como necesitan hacerlo, para esta tarde, para mañana, para todos los días y noches por venir...



[ericgreenleaf@me.com](mailto:ericgreenleaf@me.com)

[gracyhuertab@gmail.com](mailto:gracyhuertab@gmail.com)