

Silvia Nocera

## CANCIÓN DE LA AUSENCIA



Reflexiones breves

## Introducción

En estos últimos años, aunque tal vez sea desde el comienzo de mi vida y solo en estos últimos años me haya dado cuenta, la atención sobre el registro de la ausencia me ha acompañado de manera creciente. Ha habido muchos descubrimientos que, a menudo, se han revelado de inmediato como simples obviedades. Muchas han sido las reflexiones y conclusiones que, al final, han producido nuevas preguntas. He visto como el punto de vista o el enfoque cambiaban en el intento de describir esta sensación que tal vez haya acompañado a nuestra especie desde siempre. En esta búsqueda creo haber comprendido que, cuando este registro se manifiesta en cualquiera de sus formas, en la conciencia se activa un proceso de integración y de comprensión que, si se lo profundiza, puede llevar a experiencias internas importantes. Siempre que se quiera seguir y observar tal proceso. El mayor impedimento está constituido por el hecho de que, generalmente, no se percibe la ausencia como algo agradable, y, por consiguiente, mecánicamente se tiende a compensarla. A menos que no se trate de la ausencia de una fuerte presión o tensión, en tal caso no vamos a definir ese registro como de *ausencia*, sino de *liberación*. Curioso.

En este escrito trato de recopilar las reflexiones y experiencias acumuladas con la intención de aportar al eterno intento de describir registros que proceden de espacios más profundos de la conciencia humana.

*“No hay pasión, ni idea, ni acto humano que se desentienda del abismo. Por tanto, tratemos lo único que merece ser tratado: el abismo y aquello que lo sobrepasa.”*

*Silo (1)*

*Ya tengo miedo del invierno frío,  
y del otoño con sus hojas muertas.*



La Soledad

## La soledad o ausencia de los demás.

Cuando nos sentimos solos, lo que percibimos es la ausencia de los demás. Y esto ocurre independientemente de que uno se encuentre realmente en un estado de aislamiento real. A tal propósito, la hipótesis del buscador Richie Seco (2) es interesante y curiosa. Si se supone, como base de nuestro análisis, que el ser humano se mueva mecánicamente para compensar necesidades de dinero, sexo y prestigio (que a su vez corresponden, según tal hipótesis, a una evolución de las necesidades de la vida animal de locomoción, reproducción y alimentación), se puede llegar a la conclusión que el ser humano necesita “estar en otros”, o sea sentir que está presente en el interés y atención de otras personas, para sentirse protegido. Decir que sexo, dinero y prestigio son una evolución de las necesidades de la vida animal, resulta un poco forzado, porque esos valores son típicos de algunas épocas – incluso la actual – pero no de todas las épocas o civilizaciones. Sin embargo, es solamente un detalle. En ese contexto el prestigio es este “ser en otros”. Si no nos hacen caso, si no nos sentimos parte de un conjunto, dice Seco, surge en nosotros la sensación de peligro. Una sensación que él explica detalladamente en su escrito *Reflexiones sobre la soledad*:

“En esos momentos he sentido un registro emotivo, entre la boca del estómago y el pecho, una suerte de inquietud. Al mismo, tiempo un entristecimiento del cuerpo. Un impulso a ocultarlo de la mirada de los demás. Apareció una **distancia** entre el mundo y yo.

(Entiendo que, así como la sensación de “vacío en el estómago” es el indicador de hambre, o, así como la tensión en el plexo sexual es el indicador de necesidad de descarga sexual, ese registro de distancia entre el mundo y yo, es el indicador de soledad). Al mismo tiempo, se sucedían imágenes que buscaban “ajustar” esa distancia. Ajustar en cuanto a conductas. Conductas que hicieran desaparecer el distanciamiento entre el mundo social y yo.”

La descripción de los registros es una cosa tremendamente subjetiva. Los análisis que de allí proceden son, a su vez, arbitrarios, aunque puedan producir eco o resonancia con la experiencia de otros. En mi experiencia, el registro de la soledad se ha manifestado siempre de manera completamente independiente de la presencia física de otras personas a mi alrededor. Más bien, diría que casi siempre estaba rodeada por gente. La sensación más clara, para poder describirlo, ha sido la desaparición de un puente de empatía y de comunicación con los demás, una comunicación sutil, no verbal, hecha por expresiones de cercanía, de participación en el mismo momento y en el mismo espacio. Podría definirlo como una dolorosa desaparición de los demás dentro de mí, más que de la ausencia de mí en los demás. Pero tal vez se trate solo de un efecto especular. La causa ha sido a menudo la desilusión, la pérdida de confianza, el fracaso de una expectativa. En síntesis, la distancia, una distancia insalvable, un vacío registrado como doloroso.

Si en vez de tratar de ajustar esa distancia uno pudiera mirar ese vacío sin prisa, probablemente pasarían cosas interesantes. Uno podría develar sus juicios y prejuicios sobre uno mismo y los demás. Uno podría reconocer su propia ilusión y la estructura de sus propias creencias. Uno podría comprender la dificultad en la que estamos sumergidos en este camino de intentos de felicidad e intenciones de crecimiento a menudo frustradas. Pero para hacer todo esto tendríamos que ser capaces y estar disponibles al desprendimiento del registro doloroso. Deberíamos comprenderlo sin reprimirlo, dejarlo ser sin justificarlo. La lúcida visión de la condición humana con sus luces y sus sombras tiene en sí el gran poder de la reconciliación.

*Del viento hiriente cuando silba y clava,  
como un puñal, su gris canción de ausencia.*



El Abandono

## El abandono o ausencia de protección

Es muy probable que la primera vez que registremos el abandono sea en el momento del nacimiento, cuando se percibe la ausencia del universo en el cual estaba sumergido nuestro cuerpo. No se trata necesariamente de una experiencia traumática, por lo menos en el sentido de *trauma* al cual estamos acostumbrados, es decir con una carga de sensaciones intensas de dolor, difíciles de superar. Sin duda es una experiencia muy fuerte, que nos transforma y nos abre completamente a un diferente estado del ser. Para muchos el nacimiento es el momento en el cual la esencia de lo humano, la intención, se insinúa en una vida animal estructurada de la manera adecuada, capaz de acogerla o, mejor dicho, de dejarla surgir. Al mismo tiempo, marca el final de aquel “nosotros” líquido, indiferenciado, que de repente desaparece y nos deja sin protección. Solo la piel. Y dentro de esa sensación, gradualmente, se estructura aquel yo que va a tratar de definirnos en la distancia con el mundo alrededor.

Así, a lo largo de la vida, sobre esa primera huella, sobre ese primer surco grabado en la memoria, se acumulan progresivamente los registros que acompañan el final de las relaciones importantes con personas y cosas o lugares, según dónde se dirija el afecto, la búsqueda de protección y el apego.

Entonces, tal vez sea por la simple mecánica de la acumulación de sensaciones en la memoria que, imaginando nuestra muerte, fácilmente surge el temor del abandono. Para aquellos que creen en una vida después de la muerte, se trata de una consecuencia aparentemente lógica. Pero aquí también hay diferentes posiciones. Algunos de ellos, por ejemplo, sienten con fuerza el poder de las acciones cumplidas durante la vida, cómo se puede vivir en el interior de ellas, de sus efectos en el mundo y en otras personas. Y eso reconforta. Para los que creen en la posibilidad de trascendencia del ser humano, tendría que estar claro que, aun en ese caso, se trata de una experiencia muy fuerte, que nos transforma y nos abre completamente a un diferente estado del ser. Una profunda transformación, que ha sido a menudo comparada poéticamente a la de la oruga que, saliendo del sueño dentro de su capullo, se encuentra en el cuerpo agraciado de una mariposa. Pero, también en este caso, no es tan fácil como la lógica parece imponer. Así como es extremadamente complejo, y para algunos imposible, recordar el momento del propio nacimiento; del mismo modo imaginar el momento de la propia muerte puede ser tremendamente difícil y acompañado por un sentido de soledad y de abandono.

*“No imagines que estás solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos.*

Esta “soledad” es una experiencia que sufrimos como “abandono” de otras intenciones y, en definitiva, como “abandono” del futuro. Hablar de “tu pueblo, tu ciudad, la Tierra y los infinitos mundos” pone a todo y cada uno de los lugares pequeños y grandes, despoblados y poblados, frente a la soledad y a la nada de toda posible intención. La posición opuesta parte de la propia intención y se extiende fuera del tiempo y el espacio en que transcurre nuestra percepción y nuestra memoria. Estamos acompañados por diversas intenciones, y aún en la aparente soledad cósmica, existe “algo”. Hay algo que muestra su presencia.” (4).

Luego del nacimiento, cuando el ser humano descubre la apertura que le permite la comunicación

con todo lo que existe “afuera-de-sí”, ese sentido de abandono es integrado dentro de la gama colorida de las experiencias, mientras que muchas otras sensaciones se acumulan engendrando un paisaje interno completo. Nada nos impide creer que algo parecido pueda ocurrir luego del último saludo a nuestro cuerpo físico. Dejar ese yo inestable que desde el nacimiento ha llenado nuestra memoria de impresiones, emociones e imágenes para dirigirse hacia un nuevo “nosotros”, tal vez menos fluido e indiferenciado, pero cargado con comprensiones y significados, podría realmente ser una gran fiesta. Sin duda, con su Mensaje, Silo me ha ayudado a sentir la presencia de otra vida después de la muerte y a superar el sentido de abandono.

*Y siento miedo, porque estoy tan sola,  
que no me encuentro ni en mi soledad.*



La Abstinencia



## La abstinencia o ausencia de satisfacción

Cuando al cuerpo le falta cierta sustancia, requerida por diferentes motivos, surge el registro de que falta algo, también definido como abstinencia. Es más intenso si el pedido no encuentra satisfacción. La ausencia de la satisfacción de aquel impulso de pedido es lo que fortalece ese registro. Este fenómeno ha sido observado en detalle en los casos de dependencia de las sustancias psicotropas y hasta puede llevar a casos de disturbio psíquico patológico. No vamos a profundizar en esta dirección ya que no es el interés de este escrito, que es mucho más modesto.

Se puede registrar la falta o abstinencia de muchas cosas, también intangibles, no solo de sustancias químicas. Cuando llega a faltar, produce en nosotros una dependencia, surge el registro de abstinencia. En general se resuelve de manera casi inmediata, compensando el pedido del organismo o de la estructura psicofísica. Soy una tremenda golosa, siento un fuerte pedido de algo dulce, lo busco, lo encuentro y lo como. Fin. Me ha ocurrido algo muy interesante o divertido y me da muchas ganas de contárselo a alguien, busco a la persona disponible y comparto mi experiencia. Ya está.

A mí me ha pasado con el tabaco. El tabaco responde a un pedido físico y uno psicológico. Es una dependencia realmente liviana, si se logra observarla con calma y desapego. La sustancia química, la nicotina, tiene un débil efecto sobre el sistema nervioso central, pero el acto de fumar tiene una función de rito y de distensión mental al que adherimos de inmediato, y que luego no estamos dispuestos a soltar tan fácilmente. Hago la premisa que he fumado con gusto por veintidós años seguidos y no tengo nada en contra del uso del tabaco, que además es una planta calificada como sagrada en algunas culturas. Estoy usando este ejemplo por lo funcional que resulta para lo que quiero expresar.

Hace varios años me enfermé de una virulenta varicela que me encerró en casa por casi un par de meses. La bronquitis que la acompañó me dio la certeza de que no podría volver a fumar alegremente, como siempre había hecho en el final de cada gripe o resfrío, cuando los síntomas dejaban de deformar la percepción del gusto del tabaco. Por ello, en el momento en que mi cuerpo comenzó a pedir la nicotina, yo empecé a observar ese registro de “algo me falta”, en vez de ahogarlo con un cigarrillo. En pocas semanas el pedido físico que débilmente aparecía con un cierto ritmo, desapareció. Lo que más duró, y que me permitió estudiar más a fondo y con cuidado esa sensación de abstinencia, fue la dependencia psicológica. El pedido de un cigarrillo se manifestaba solamente en determinadas situaciones donde una tensión interna profunda me desestabilizaba. Entonces, la mecánica, bien grabada en mi memoria, era la de tapar, esconder, bloquear esa tensión con una serie de gestos que rompían la secuencia de acciones en las cuales estaba inmersa, me colocaban de diversa manera en el espacio y liberaban la atención de aquella tensión desagradable. En mi caso, el rito, más que la sustancia, era la respuesta compensatoria. Así que decidí observar esa tensión y pronto descubrí que estaba conectada estrechamente con mi clima de base (5), la impotencia. Ese clima profundo y visceral que, a su vez, había nacido para ocultar el miedo del fracaso y de la muerte, y que permanentemente pedía ser compensado a través de acciones que me dieran la sensación de capacidad, de potencia. Por suerte en ese periodo de trabajo con la Disciplina Energética (6), el contacto y la reconciliación con mi clima de base eran parte del proceso en el cual

estaba lanzada. Volver a descubrirlo detrás de la ausencia de satisfacción de una dependencia psicofísica, me alegró intensamente y la reconciliación lo borró... juntos con la dependencia del rito del tabaco. Ese vacío creó las condiciones para un proceso de profunda comprensión.

La no-acción, en este caso, pero acompañada de una intensa auto observación, produjo una consecuencia más eficaz y transformadora que cualquier acción dirigida hacia afuera.

*Quiero ser ciego y olvidarlo todo,  
pero te veo, aunque no estés más.*



La Añoranza

## La añoranza o ausencia de amor o de paz

Hay momentos en la vida donde el registro de la ausencia se manifiesta de manera muy intensa y produce el sentimiento de la añoranza o melancolía.

Casi a todos nos ha ocurrido terminar una relación amorosa y sentirnos heridos.

La ausencia de aquella relación, aunque al comienzo pueda habernos dado rabia, a menudo con el tiempo se ha transformado en la sensación de falta de todas esas pequeñas experiencias que acompañaban la presencia del amado o de la amada. Esa atención, el cuidado recíproco, la expresión afectiva y sexual, esa cercanía e intimidad difíciles de describir, ya no están. A menudo se llega a concluir de manera errónea que nunca jamás vamos a tener esos momentos con ningún otro u otra persona. Como si el ser querido se hubiese llevado consigo el amor y nuestra capacidad de amar junto con su maleta y los muebles.

La ausencia del amor, un vacío que no se puede llenar.

Podemos congelar este momento y considerarnos víctimas inconsolables, esconder nuestro resentimiento e impedir que llegue la reconciliación. Pero también puede llegar el momento en que somos capaces de mirar ese barranco de emociones y, superando el vértigo, descubrir que a menudo el amor crece o muere de manera independiente de la presencia física de un ser amado. Entonces se pueden rescatar las cosas positivas de aquellas relaciones con una mirada más sincera, darse cuenta de la responsabilidad propia en su desarrollo y epílogo sin buscar más culpables. Cuando eso ocurre, la nostalgia se hace más dulce y conmovedora y el corazón se abre a nuevas experiencias.

Pero la nostalgia puede también irrumpir con fuerza en nuestra vida cuando pasamos de una edad a otra. La añoranza de la infancia idealizada, casi como si fuese el paraíso terrestre, es bastante común. Sucede que, en el cambio de etapa biográfica, la memoria padece un ajuste y a veces no queda completamente integrado el pasado. Hay experiencias que, como islas, no han encontrado un lugar y una función adecuados en el diseño de nuestra vida. Entonces, toman fuerza y pasan de la copresencia a la presencia (7). O sea, se vuelven a plantear frente a nuestra atención en forma de recuerdo o de repetición. Se nos presentan circunstancias similares a aquellas que no hemos comprendido y que no hemos querido o logrado aceptar como bagaje de experiencia.

La conciencia quiere integrar todos los acontecimientos vividos para pasar a otro ciclo, pero la incapacidad de integrar esas experiencias produce la añoranza de la infancia, en este caso, como si en esa época todo hubiese sido más fácil, más liviano, más natural. Hay un conflicto en la memoria que produce neblinas y velos opacos que ocultan y falsean los recuerdos y, hasta que no vuelva la paz, esa nostalgia nos acompañará. Cuando la mirada sobre el pasado sea capaz de relacionar de manera coherente los acontecimientos de nuestras vidas, por fin podrá adquirir sus enseñanzas, y cada etapa de la vida tendrá su valor específico y su razón de ser.

Este fenómeno ocurre también en la dimensión colectiva. Así pasa que pueblos enteros no logren integrar pedazos de su historia. Entonces algunas épocas son idealizadas y se cubren de nostalgia,

mientras que se ocultan sus aspectos discutibles. Y así se crean las condiciones para que la historia dé una vuelta sobre sí misma y se repita, esperando la próxima ocasión para dar el salto evolutivo.

*Si hasta ese cielo con sus nubes negras,  
que con la lluvia llora su pesar,*



El Silencio

## El silencio o ausencia del ruido

La lectura del libro *Camino a lo profundo*, de Enrique Collado, me ha hecho reflexionar sobre el silencio en cuanto a ausencia, una curiosa ausencia que se puede transformar en una experiencia muy importante. Dice Enrique que el silencio no es otra cosa que el opuesto del ruido, y en estos tiempos se trata de una experiencia incómoda a la que no estamos acostumbrados. De esta manera, y en esta época en la cual es importante acumular, llenar, todo lo que parece vacío, lo que no lo es – como el silencio – nos pone nerviosos y nos perturba con su desapego y su ausencia.

Pero sin dudas muchos tienen la experiencia viva y directa de qué difícil es tomar decisiones importantes sin el silencio, externo e interior; de cómo es importante tener ese instante de silencio para comprender lo que nos ha pasado, como han ido las cosas, para darnos cuenta, para proyectar.

Silencio y calma, en efecto, son emblemas de todas las formas de meditación en cada cultura, independientemente del hecho que se hayan usado previamente técnicas vocales o de motricidad o de descarga motriz o emotiva. Luego de todas las prácticas previas llega el silencio para meditar.

Y a menudo meditar significa sobretodo ser capaces de reflexionar profundamente y mover el propio punto de vista sobre sí mismos y las cosas que ocurren alrededor, para moverse partiendo de otro “centro de gravedad”.

No se llega de inmediato al Silencio, siempre hay prácticas previas.

A propósito de esto, Collado plantea una forma de meditación, que él llama silenciosa, y que necesita de una preparación.

“En la meditación silenciosa es imprescindible una preparación previa. Esa preparación tiene que ver con la disposición con la que me pongo. Una disposición que conecta con el centro de gravedad. Esa “esencia” que has ido construyendo y que no tiene el sabor del yo sino de algo más interno, más profundo, más sentido. Desde ahí puedes hacer una pregunta a tu guía interno y esperar una respuesta –en ese hecho de tratar de escuchar ya has producido silencio–, desde ahí puedes tratar de escuchar algo lejano. Te puede servir de apoyo una respiración calma. Se necesita mucha práctica y/o muy buena disposición. Ten paciencia y perseverancia. Es muy buen síntoma que cada día que pasa tengas más gusto, tanto por experimentar la atención en la vida cotidiana como por experimentar la meditación silenciosa. Entonces, a veces puedes producir un gran silencio. Y cuando el silencio es profundo y calmo puedes conectar con otro plano.” (8)

El guía interno del que habla Enrique es parte de un trabajo interno importante, presente en el corazón de todas las culturas y que, en el siloísmo, tiene especial relevancia. Se trata de un modelo interior muy especial, porque posee la fuerza, la sabiduría y la bondad. A través de diferentes prácticas y con la reflexión se puede llegar a conocer o construir este modelo y crear un canal de comunicación que nos permita recibir su ayuda en los momentos de necesidad.

El silencio, interno, deseado y amado es el lugar desde donde surgen las respuestas más sabias.

*nubla el paisaje de mi vida oscura,  
pero yo canto, pues, no sé llorar...*



La Pérdida



## La pérdida o ausencia de la vida de los otros

Cuando muere un ser querido, se experimenta una fuerte sensación de pérdida. En su Monografía sobre *El doble y el espíritu*, Madeleine John (9), investigadora, describe con extremada claridad la situación en que tal registro surge, y deduce sus consecuencias.

“La primera experiencia siempre es la muerte del otro. Y tanto hoy como hace miles de años en los albores del homo sapiens sapiens, este hecho es de un impacto enorme para la conciencia, un suceso incomprensible y de difícil integración. ¿Cómo es posible que ese amigo, ese ser querido con el que ayer reía, jugaba, cazaba, compartía, ya no esté? Frente al cuerpo inerte y frío, en el cual no puedo reconocer al conocido, surge ineludiblemente la pregunta: '¿Dónde está? ¿A dónde se fue?' Y desde el vacío y ausencia del otro surge el acto de búsqueda que recorre todos los paisajes, e impulsado por el amor se atreve a ir más allá de los límites conocidos.”

En otro texto, un libro dedicado a la figura de Silo, también Pía Figueroa (10), escritora, explica que normalmente las actividades humanas están identificadas con el cuerpo, no con las funciones de la vida. Cuando cesan esas funciones, la situación está rara: el cuerpo está presente, pero la vida no. Se sufre entonces por la ausencia de aquella persona querida que ahora se nota más porque no está presente. La ausencia le da valor. Cuando no está, se siente cuán importante es.

Aquí también se puede ver cómo el registro de la pérdida está relacionado con la posesión y el apego. El sufrimiento procede de la posesión y del apego más que de la muerte en sí.

La sensación de “desgarro” interno se da como si el otro fuese una parte adentro de nosotros. Como si su presencia tuviese una base física y energética dentro de nuestro cuerpo, además de en nuestra memoria. Y en el momento de su muerte se va con todo su bagaje, tangible e intangible. Entonces, sentimos que nos quitan desde adentro algo importante y profundamente anclado a nuestro ser. La pérdida de un ser querido es una ausencia dolorosa y a menudo incomprensible, y por ello luego se intenta ocultar y no hablamos más de ella pensando que el tiempo cure la herida. Ilusión. Si en cambio profundizamos la observación dentro de nosotros y nos proyectamos más allá del registro de la pérdida, más allá del dolor y del luto, la búsqueda de comprensión profunda podría llevarnos a las conclusiones descritas por Madeleine John en el texto ya mencionado. Es decir, podríamos llegar también a creer, intuir y/o experimentar que no solamente estamos constituidos por un cuerpo, sino que hay otro “algo” que, en la historia y en diferentes culturas, ha sido llamado alma, mente, energía, espíritu. Creer en este otro “algo” es común a todas las culturas en todas las épocas.

Así que es posible, partiendo del registro de pérdida de un ser querido, llegar a una conversión profunda donde las propias creencias sobre la muerte y sobre la vida post-mortem se transformen radicalmente.

Con respecto a la pérdida, también ocurre un fenómeno que puede parecer inverso, pero que, en realidad, en el fondo, confirma las observaciones recién hechas.

Cuando muere una persona muy querida y muy importante por su influencia en nuestra vida, o una

persona muy significativa para nosotros, aunque no hayamos tenido una relación muy frecuente, o bien solamente esporádica, puede ocurrir un efecto curioso. Tal vez a la muerte de esta persona, el “desgarro” de la pérdida no será tan físico y doloroso, y sus características positivas ocuparán velozmente un lugar central dentro de nosotros. Pero, aunque la pérdida fuese intensamente dolorosa, la parte positiva, la fuerza positiva de lo que esa persona representaba, velozmente se pondrá en marcha, cerrando la herida del mundo interno con el hilo del consuelo, alimentando nuestros modelos más profundos.

Paradójicamente, luego de su muerte, su imagen o su recuerdo estarán más presentes en nuestra vida, o su “presencia” se manifestará con más fuerza. Su ausencia en el mundo “afuera” de nosotros, aumentará la carga emotiva y la fuerza de su imagen, amada y admirada, en el mundo “adentro” de nosotros.

Esto pasa con las personas que son Guías para nosotros, y es una de las formas en que se realiza la trascendencia del ser humano.

*Gime en la noche mi canción de ausencia,  
oigo tu voz de nieve y de cristal.*



El Sinsentido

## El sinsentido o ausencia de sentido en la vida

El registro del sinsentido, según Dario Ergas (11), escritor, no es especialmente doloroso. Lo describe con extrema precisión en su libro *El sentido del sinsentido*.

“En este estado no se registran grandes problemas, ni aparecen fuerzas internas contradictorias; hay una suerte de tranquilidad en que las cosas "dan lo mismo". Toda mi acción hacia el mundo es inercial. Me levanto en la mañana porque suena el despertador, voy al trabajo porque es lo que siempre he hecho, si alguien me invita al cine, voy. Pocas cosas me sacan de esa neutralidad emotiva y si algo logra emocionarme es por un corto instante. Hago lo que siempre he hecho y me dejo llevar por los acontecimientos. No registro sufrimiento, pero tampoco motivación. Así es todo, y todo da lo mismo. Romper la inercia es innecesario, ya que todo es igual. Si alguien pregunta cómo estoy, digo que bien. No parece que tuviera grandes problemas. Tampoco me suceden cosas interesantes.”

En este caso, sigue Ergas, solamente la palabra 'futuro' es capaz de desestabilizar ese estado. Mejor dicho, el concepto de futuro, la imagen del futuro, la sensación que el futuro será sin duda alguna una repetición idéntica del presente hasta el inevitable 'The End'.

Así es que la ausencia de sentido es también la ausencia de futuro. Y por cuanto se pueda negar ese tiempo en el cual navega la conciencia – el futuro – siempre habrá un momento donde se asomará, de una u otra forma, poniendo en crisis este estado, esta especie de limbo.

En otro libro de Dario Ergas, *La mirada del sentido*, lo explica así:

“La deshumanización es el eclipse de lo humano, la expresión de la nada. Es vaciar de significado el mundo externo y el mundo interno. Nada importa, todo da lo mismo, la vida es cuerpo y el cuerpo se agota. Nada significa nada. Es el sinsentido el que vacía el corazón humano. Nada hay para construir, nada hay para hacer, nada hay para creer.” Y más adelante, con su característica forma expresiva nos conduce en “un espacio plano, desértico, en que no corre la mínima brisa, da lo mismo adónde vayas porque el paisaje no varía en ninguna dirección. Es el sinsentido. Llámalo depresión si quieres. En ese desolado lugar olvidaste tus expectativas, ocultaste tus deseos y hasta los culpables perdieron la carga que te enojaba. Recuérdalos, recuerda, no llegaste por azar, seguiste a ídolos engañosos; recuerda y reconoce que no te llevan a ningún lado salvo al desierto en que te hallas. Acepta el fracaso, reposo del caminante, afectuoso encuentro contigo mismo, intersección de todas tus búsquedas.”

Así es que el sinsentido se presenta aun cuando, simplemente, nuestras expectativas quedan frustradas y nos negamos a aceptar su fracaso. Demasiado doloroso. Mejor no sentir nada.

He reflexionado sobre esta paradoja. Todos los grandes maestros o guías espirituales, de una u otra manera, dicen que para ser realmente libres es necesario el desapego de las expectativas. Esto no quiere decir no tener expectativas, porque es prácticamente imposible, siempre que nos interese una cosa. Quiere decir que no hay que tener apego por las expectativas, que no importa el resultado.

¡Que buen trabajo! Porque, normalmente, cuando se derrumban todas las expectativas, o cuando buscamos el desapego de ellas a la fuerza, para no quedar demasiado afectados por su derrumbe, es muy fácil caer en el sinsentido. Si no me importa en absoluto el resultado, si no me importa lo que estoy haciendo por un objetivo, ese “no me importa” empieza a teñir todo y puede transformarse en simple sinsentido. Vamos sobre un marco muy sutil y en el crecimiento espiritual nos volvemos equilibristas.

El sinsentido y la profunda serenidad cargada de sentido yacen al final de caminos increíblemente similares.

Para Enrique Collado, el sinsentido es el fruto de una profunda contradicción que produce un tal bajón de energía que se puede caer en depresión. “Entonces se está en presencia del sin-sentido de la vida. A uno le es extraño todo lo que pasa a su alrededor y se siente como instalado en un agujero negro donde su energía es succionada, al punto que sigue viviendo por inercia como por inercia continúa la barca cuando se ha apagado el motor. En esas situaciones lo único que deseas es dormir”.

La ausencia de sentido se presenta aun cuando nace de la pérdida. La pérdida del sentido de la vida supone que, en algún momento, haya habido percepción de un sentido que daba dirección. Tal vez en este caso un trauma o un accidente debe haber producido una desilusión tan fuerte que se ha perdido toda referencia. Probablemente el sentido que uno creía tener no estaba tan profundizado y claro internamente, de otro modo no perdería su fuerza por un accidente.

En el *Paisaje Interno* (12) Silo explica que los “sentidos provisionales, necesarios para el desarrollo de la actividad humana, no fundamentan mi existencia. Por otra parte, si me afirmo en una particular situación, ¿qué sucederá cuando el accidente la desarticule? A menos que se quiera reducir la existencia al agotamiento o la frustración, será menester descubrir un sentido que ni aún la muerte (si fuera el accidente), pueda agotar o frustrar.”

La pérdida de sentido se experimenta como aniquilación y frustración. La ausencia de sentido es un vacío dinámico, no está quieto. En el fondo hay una especie de espera, un pedido silencioso no percibido, un movimiento interno de compensación frustrado, una tensión escondida a nuestra mirada. Podemos acostumbrarnos a este estado y quedarnos ahí toda la vida. Distracción tras distracción. Pero a menudo es la vida misma, o sea el sentido más amplio que guía la humanidad y todo lo que existe hacia la evolución, la que nos pone de frente a una crisis donde se necesita reflexionar y tomar nuevas decisiones. Solamente a partir del reconocimiento del sinsentido, es decir, si nos paramos para observarlo con lucidez, vamos a poder salir de aquel sueño sin sueños, de aquella muerte-en-vida. Parece que lo que creemos respecto de la muerte tenga un valor fundamental en cuanto a la posibilidad de encontrar un sentido en la vida que nos pueda guiar sin temer accidentes. ¿Qué lógica nos impone creer en la ausencia de una existencia post-mortem? ¿Qué razón iluminada y que ciencia exacta, cuando el ser humano aún está en los albores de su historia, jugando todavía con los elementos esenciales de la vida, sin haber comprendido mucho? Sigue Silo: “Si la razón debe estar en función de la vida, que sirva para hacernos saltar sobre la muerte. Que la razón, entonces, elabore un sentido exento de toda frustración, de todo accidente, de todo agotamiento.”

“Un sentido que quiera ir más lejos que lo provisional, no admitirá la muerte como el fin de la vida, sino que afirmará la trascendencia como máxima desobediencia al aparente Destino. Y aquel que afirme que sus acciones desencadenan acontecimientos que se continúan en otros, tiene tomado entre sus manos parte del hilo de la eternidad.”

Así podríamos decir que, luego de haber superado el temor de la ausencia de sentido, es con el reconocimiento y la lúcida observación que podemos salir del sinsentido y encontrar o armar un sentido realmente válido para nuestra existencia.

*Todo te nombra cuando estoy tan solo,  
pero te siento, aunque no estés más.*



La Finitud

## La finitud o ausencia de la propia vida

Nos acercamos a una manifestación muy profunda de la ausencia, más difícil de registrar en la vida cotidiana. Por el contrario, en general, huimos a la misma idea de percibirla. Es casi un ejercicio para investigadores del alma.

En el texto ya mencionado de Pía Figueroa, se toca este tema desde el punto de vista de las dificultades encontradas cuando se trata de imaginar la ausencia de la propia vida.

*“Hay algunas dificultades con lo de imaginar la propia muerte; problemas psicológicos porque resulta complejo representarse a sí mismo en la inactividad. Uno siempre se piensa en algún lugar, haciendo cosas y desde luego, sintiendo algo. (...) Si trata de imaginarse muerto, resulta difícil porque –paradójicamente– ese cadáver parece estar registrando actividades, que son las de la propia conciencia justamente al elaborar esa imagen.”*

*“Cuando se piensa en la pérdida de uno mismo, la cosa se complica. Porque, ¿cómo hace uno para perderse a sí mismo?”.*

Está claro que cuando la vida declina, cuando comenzamos a contar en los dedos de las manos el número de primaveras que probablemente nos quedan, este pensamiento se insinúa y pide ser observado y tomado en cuenta. La conciencia se proyecta en el futuro y pide silenciosamente: ¿cómo haremos sin el cuerpo? Este fenómeno por cierto ocurre también en el caso de que se haya contraído una enfermedad letal, no importa nuestra edad. La certeza de nuestra muerte en breve término se nos revela con intensidad y la conciencia quiere por fin una respuesta. Si pudiéramos convivir con la presencia de esta certeza a lo largo de nuestra vida, quizás nuestros pensamientos también, nuestros sentimientos y nuestras acciones tendrían un sabor trascendente.

*“Ya tengo miedo del invierno frío,  
y del otoño con sus hojas muertas.*

*Del viento hiriente cuando silba y clava,  
como un puñal, su gris canción de ausencia.*

*Y siento miedo, porque estoy tan solo,  
que no me encuentro ni en mi soledad.*

*Quiero ser ciego y olvidarlo todo,  
pero te veo, aunque no estés más.” (13)*

Así cantaba Chabuca Granda, famosa cantautora de hace unos tiempos, en las notas de un tango que se transforma en bossa-nova, y el tono se hace más introspectivo, alegórico y simbólico. En lugar del dolor por la pérdida de un amor, queremos divisar el dialogo interno de la conciencia en busca de una respuesta, cuando la muerte física se acerca. La vida, como se había conocido hasta

entonces, se está yendo. Inevitablemente.

*“Si hasta ese cielo con sus nubes negras,  
que con la lluvia llora su pesar,  
nubla el paisaje de mi vida oscura,  
pero yo canto, pues, no sé llorar...”*

*Gime en la noche mi canción de ausencia,  
oigo tu voz de nieve y de cristal.*

*Todo te nombra cuando estoy tan solo,  
pero te siento, aunque no estés más.”*

Aunque el sonido de la vida que se va lleve consigo notas sufrientes e intensos claroscuros, siempre se puede divisar un punto de luz, al final del paisaje donde nos lanza imaginar nuestra muerte.

Por decirlo como Chabuca: *“pero te siento, aunque no estés más”*. O bien, en otras palabras: pero siento que algo de mí va a sobrevivir. La intuición que nos coge desprevenidos. Y si nos sumergimos en aquel punto de luz, dejando todo atrás nuestro, dejando las penas y las alegrías, alguien o algo desde el fondo de nuestra conciencia podría decirnos que estamos vivos y no estamos solos.

*“ No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad” (14)*





El gran vacío

## El gran vacío o ausencia del yo

Mientras trataba de profundizar mi conocimiento del registro de la ausencia a menudo me ha ocurrido encontrarme en un estado particular. La búsqueda, guiada por el propósito de la comprensión y la experimentación en profundidad, ha superado las tensiones y los miedos, y el yo ha dejado espacio a un observador menos inquieto. El movimiento interno era expansivo y distenso mientras se liberaban endorfinas y se pasaba a otro espacio sobrepasando la luz y el silencio.

“En las regiones más profundas de la mente, desaparecen las coordenadas del tiempo y el espacio; se accede a una suerte de “nada”, que no es la nada. Al vacío se lo experimenta, es una abstracción, pero se lo experimenta.” Así, comenta Pía Figueroa en uno de sus cuentos de *Silo. El Maestro de nuestro tiempo*.

No es nada fácil describir ese vacío, esa ausencia profunda de todo lo que se suele identificar consigo mismos. Este vacío *“se da en ausencia de toda percepción y de cualquier representación. A eso se accede practicando, ejercitándose, dilatando esa postura mental. En ese proceso se producen conmociones. Si registras conmoción, es porque han cambiado algunos aspectos de tu pensar y sentir. La experiencia del vacío te transforma.”* (15)

Me he dado cuenta que cada vez que iba profundizando mi búsqueda viva de la ausencia, no importa desde donde empezara, a través de qué aspecto más periférico de aquella sensación yo tratara de encontrar una entrada, al final el camino me llevaba allí, a aquel vacío insondable de la suspensión del yo. (16)

He coincidido con el rechazo de conformarse con las inclinaciones naturales de las que habla Mircea Eliade cuando describe las prácticas del yoga (17), cuyo objetivo es aquel de superar o anular la condición humana. En síntesis, mi actitud consistía en el rechazo de compensar el registro de la ausencia. Y así se asomaban nuevas comprensiones.

En una de ellas he descubierto que no conviene combatir mucho con el yo. Es un epifenómeno tan frágil que toma fuerza solo si tiene que defenderse, de lo contrario pierde consistencia. Suprimir la inestancable voz narradora del yo es un poco como reconciliarse profundamente. Nos lanzamos en un espacio donde es posible integrar toda la biografía, destilar sus significados, dejarla desvanecerse suavemente, y con ella el yo.

Saliendo de ese vacío he creído comprender de un modo nuevo los fenómenos de la reconciliación y de la integración de la vida y de ver en ellos el mismo movimiento interno. La biografía está hecha de episodios agradables o desagradables, pero ninguno de ellos puede conducirse más allá del umbral de esta vida. El vacío me pedía de descubrir la esencia de los hechos biográficos, de destilar en significados todo lo que llena nuestra existencia. Y así preparar un bagaje mucho más liviano.

*“Quienquiera que quiera amar de verdad,  
que no guarde nada para él.  
Es la sola vía para conocer*

*las profundidades últimas del Amor”*

*“Soportar que nos falte todo para tenerlo todo.” (18)*

Inspirada por Hadewijch de Anversa, mística del XII siglo, me he preguntado profundamente y con intensidad acerca del registro de la ausencia. He preguntado para comprender y pasar por todos los senderos que desde ella nos llevan al lugar del profundo encuentro.

A propósito de esto, es emblemático un episodio recién ocurrido. Me encontraba en el jardín de la casa y el ocaso preveía un atardecer especialmente bello. He querido aprovechar y, en vez de cerrarme en mi cuarto, para estar en un lugar silencioso durante mi meditación, he buscado velozmente una silla y he tomado lugar frente a ese espectáculo de diaria maravilla. He cerrado mis ojos, me he relajado y he intentado dirigir hacia el interior el sentido del oído para lograr esa campana de aislamiento en la cual es posible empezar mi trabajo.

Alrededor mío parecía que el público hubiese aumentado. Todos contemplando, aunque dentro de su movimiento usual, el saludo al astro más vistoso. Zumbidos, gorjeos, crujir de frondas, silbidos, repiqueteos. Y después leves caricias de una atmosfera tibia con inesperadas notas de flores olorosas. Toda esa vida que me rodeaba y en la cual estaba yo sumergida, en el intento frustrado de desconectarla, entraba en mi espacio interno que, como respuesta, se dilataba. He levantado apenas los párpados y he visto los colores intensos de la puesta del sol, colores intensos y conmovedores, los he absorbido y me he dicho que estaba bien así, aunque no había logrado hacer nada de lo que normalmente realizo en la práctica. Cada día un intento, simplemente un intento. Como un diapasón para afinarme con el sonido del universo.

Y en aquel momento, desde muy atrás y muy dentro una voz sin voz, la que conozco desde siempre y que siempre me ha acompañado, me ha susurrado suavemente y con calma estas pocas palabras, dejando un espacio y un tiempo no medibles entre una y otra: “todo esto... existe realmente... y evolucionará.... aún.... sin... ti...”. Entonces desde el fondo de mi ser se ha expandido una emoción vibrante, una alegría que no se puede describir con expresiones conocidas y que con ondas crecientes me ha llenado los ojos de lágrimas de conmoción. Y he entendido que había logrado mi respuesta, que mi investigación sobre el registro de la ausencia, esta búsqueda encarada hasta el momento con los limitados instrumentos de que dispongo, se había cumplido en aquel momento. Se había acabado.

Solo me quedaba tratar de describirla como mejor podía.

## Conclusiones

En este breve escrito he recopilado las reflexiones que han surgido durante la observación del registro de la ausencia. Me ha parecido entender que este registro, si se observa con atención, desencadena un proceso de comprensión y de integración que puede llevar a experiencias internas importantes.

El mayor impedimento a la atenta observación es, sin duda, la mecánica de compensación que tiende a llenar ese vacío incómodo.

La ausencia se ha manifestado a través de sentimientos y sensaciones diversos pero comunes en la vida cotidiana, como la soledad, el abandono, la abstinencia, la añoranza, la pérdida y el sinsentido. Profundizando cada uno de ellos he llegado a una experiencia de reconciliación y de sentido. El silencio, la sensación de finitud y el gran vacío, además, aunque tal vez sean menos frecuentes, pueden constituir una puerta directa a experiencias de Sentido.

En síntesis, la intuición que ha dirigido esta cadena de reflexiones ha sido la que me ha empujado al contacto con lo Profundo a través de la observación y la profundización de un registro interesante, presente en muchísimos aspectos y situaciones de la vida cotidiana.

## *Agradecimientos*

*Cada vez que termino de escribir algo, se libera energía, y la mirada ya está lista para lanzarse a otro lado.*

*Así que, cuando más tarde retomo el texto para volver a leerlo y corregirlo, me invade un sentido de extrañeza que me genera de inmediato la duda.*

*Claro, a mí me sirvió de algo escribirlo, pero, ¿realmente será de utilidad para alguien leerlo?*

*Agradezco aquí, con gran afecto, a las personas queridas que en este caso me han ayudado a corregir el primer borrador y a disipar la duda.*

## Notas.

(1) Con el término español *registro*, que constituye uno de los conceptos centrales de su psicología, Silo entiende la experiencia vivida que se tiene de un fenómeno, lo que de un fenómeno la conciencia “registra”, la “impresión” del fenómeno en la conciencia. El término se puede considerar más o menos equivalente al alemán *erlebnis* usado en la fenomenología, normalmente traducido al italiano con “vissuto” o “esperienza vissuta”. La psicología de Silo, de derivación fenomenológica, se basa en el análisis de los registros y no en teorías o interpretaciones de los fenómenos de conciencia, como por el contrario hace la psicología tradicional de derivación naturalista (NdT extraída de la versión italiana de Silo. *Contributi al pensiero*. Edizioni Multimage 1997).

(2) Silo. Humanizar la Tierra. El Paisaje Interno. Cap. I [www.silo.net](http://www.silo.net)

(3) Richie Seco. Reflexiones sobre la soledad. Parques de Estudio y Reflexión Punta de Vacas, diciembre 2013. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

(4) Silo. Comentarios al Mensaje. [www.silo.net](http://www.silo.net)

(5) Clima de base o núcleo de ensueño. Desde el Glosario de Autoliberación: **ENSUEÑO, núcleo de**. Existen ensueños de mayor fijeza o repetición, o aquellos que, aun variando, denotan un mismo clima mental. La característica principal de este clima es su permanencia. A veces esos ensueños aparecen también en los fantaseos del semisueño y del sueño nocturno, pero denotando un núcleo fijo de divagación, que es el que orienta las tendencias, aunque el sujeto no lo advierta. Ese núcleo fijo se va a manifestar como imagen y esa imagen va a tener la propiedad de orientar al cuerpo, a las actividades, en una dirección. Ese núcleo de ensueño orienta las tendencias de la vida humana en una dirección que no es advertida por la conciencia. El núcleo de ensueño puede evolucionar o quedar fijado a una etapa vital, dando lugar a repeticiones de actividades o de actitudes frente a un mundo que va cambiando. A ese núcleo no se lo puede visualizar y es experimentado como "clima mental", como "estado" del sujeto, que tiene connotaciones fuertemente emotivas; así que de él hay registros, pero no imagen, aunque él motiva la producción de numerosas imágenes compensatorias que son las que van a guiar conductas. Cuando el núcleo de ensueño empieza a manifestarse como imagen fija, como arquetipo, comienza a variar pues su tensión básica se orienta ya, a través de la imagen, en el sentido de la descarga. Decimos que ese núcleo pierde efectividad cuando surge la imagen que exactamente le corresponde. La función de la imagen es la de terminar descargando tensiones; por tanto, ese clima de gran fijeza está trasladando sus cargas hacia la periferia. El núcleo de ensueño puede variar por: a) cambio de etapa vital, ya que su surgimiento está relacionado con el de determinadas tensiones, y es así que, al pasar a otra etapa vital, las tensiones también se modificarán considerablemente; las presiones internas que han dado lugar a su nacimiento varían justamente con esos cambios fisiológicos, manifestándose un sistema de climas emotivos diferentes del de la etapa anterior; b) por accidentes o shocks, ya que si accidentalmente varían esas presiones, varía el núcleo, cambiando así los climas y, consecuentemente, las imágenes secundarias. En estos casos la conducta experimenta modificaciones importantes. (...) Para profundizar el tema ver L. Amman. Autoliberación. [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

(6) Disciplina Energética. Desde antiguo existieron procedimientos capaces de llevar a las personas hacia estados de conciencia excepcionales en los que se yuxtaponía la mayor amplitud e inspiración mental con el entorpecimiento de las facultades habituales. Ya en épocas históricas, en las distintas culturas (y con frecuencia a la sombra de las religiones), se desarrollaron escuelas místicas que fueron ensayando sus vías de acceso hacia lo Profundo. Las vías que hoy conocemos (las Disciplinas, NdT) se apoyan en los descubrimientos que realizaron diferentes pueblos en un lapso no mayor a los siete mil años. Nuestras Cuatro Disciplinas trabajan con la manipulación de objetos materiales externos (D. Material), con la energía psicofísica (D. Energética), con los objetos

mentales (D. Mental) y con las formas mentales (D. Morfológica). Queda claro que esas Disciplinas no agotan otras posibles vías. Extracto libremente de Antecedentes de la Escuela. Las Cuatro Disciplinas [www.parquepuntadevacas.net](http://www.parquepuntadevacas.net)

(7) Desde el Glosario de Autoliberación: **ATENCIÓN**. Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo pasa el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al que se dirige la atención. Es decir que la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos campo de presencia, que tiene que ver con la percepción. Todo lo que no aparece ligado estrictamente al objeto central se va diluyendo en la atención, acompañando sin embargo a la presencia del objeto mediante relaciones asociativas con otros objetos no presentes, pero vinculados a él. A este fenómeno atencional lo llamamos campo de copresencia y tiene que ver con la memoria. Para profundizar sobre el funcionamiento del psiquismo humano según la Psicología del Nuevo Humanismo, ver Silo. Nota de Psicología, Silo. Contribuciones al pensamiento. [www.silo.net](http://www.silo.net)

(8) Enrique Collado Rueda. Camino a lo profundo. p.74-75. Ediciones León Alado 2016

(9) Madeleine John. El doble y el espíritu. Centro de Estudios, Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas. Marzo 2014

(10) Pía Figueroa E. Silo. Il Maestro del nostro tempo. Racconti di Pía Figueroa E. pág.211- Ed. Multimage 2013

(11) Dario Ergas B. Il senso del Non senso. p.32. Edizione Multimage 2006

Dario Ergas B. Lo sguardo del senso. p.59 e p.63. Edizione Multimage 2006

(12) Silo. Humanizar la Tierra. El Paisaje Interno. [www.silo.net](http://www.silo.net)

(13) Mi canción de ausencia. Tango. Música de Roberto Pansera y letra de Roberto Lambertucci, en la versión arreglada a bossa-nova, revisada y arreglada por Chabuca Granda. Traducción propia. <https://www.youtube.com/watch?v=CIZ4lyKLk0U>

(14) Silo. El camino. El mensaje de Silo. [www.silo.net](http://www.silo.net)

(15) Pía Figueroa, op. cit. pág. 197

(16) “También se puede penetrar en un curioso estado de *conciencia alterada* por “suspensión del yo”. Esto se presenta como una situación paradójica, porque para silenciar al yo es necesario vigilar su actividad de modo voluntario lo que requiere una importante acción de reversibilidad que robustece, nuevamente, aquello que se quiere anular. Así es que la suspensión se logra únicamente por caminos indirectos, desplazando progresivamente al yo de su ubicación central como objeto de meditación. Este yo, suma de sensación y de memoria comienza de pronto a silenciarse, a desestructurarse. Tal cosa es posible porque la memoria puede dejar de entregar datos, y los sentidos (por lo menos externos) pueden también dejar de entregar datos. *La conciencia entonces, está en condiciones de encontrarse sin la presencia de ese yo, en una suerte de vacío. En tal situación, es experimentable una actividad mental muy diferente a la habitual.*” Silo. Apuntes de Psicología. Psicología III. [www.silo.net](http://www.silo.net)

(17) “En todas las prácticas yoga el fin es superar (o anular) la condición humana mediante el rechazo de conformarse a las inclinaciones naturales. La asana representa el rechazo a moverse, el pranayama, la disciplina de la respiración, es el rechazo a respirar como comúnmente hacen los hombres, o sea de manera arrítmica.” (traducción propia) Mircea Eliade. Storia delle credenze e delle idee religiose. Vol II pág. 67, 68 Ed. BUR. Milano 2006

(18) *Hadewijch D'ANVERS, Amour est tout*, traduit du moyen néerlandais par Rose Vande Plas, Éditions Téqui, Paris, 1984, *Chant XXIV*, pág. 166-170, pág. 84, pág. 178-179 Cit. en La mística femenina en la región renano-flamenca. Claudia Salé. Parques de Estudio y Reflexión La Belle Idée. Enero 2013. Traduzione di Claudia Salé. [www.parclabelleidee.fr](http://www.parclabelleidee.fr)