

Aksak
Manifiesto de un cojo

A mi yayo Antonio, por su compañía.

En el mundo de la música, aksak son aquellas composiciones cojas, desacompasadas adrede, que suponen un verdadero dolor de cabeza para la mayoría de los intérpretes. Los músicos saben perfectamente lo que tienen que hacer, conocen la teoría de estas piezas, pero el compás habitual los arrastra a no tocar lo que pone en la partitura y seguir el ritmo de la mayoría. Han de tocar como no están acostumbrados a hacerlo.

Como ocurre con estas composiciones, todas las personas somos graciosamente imperfectas. Somos ese bloque de mármol dentro del cual hay una obra de arte maravillosa. Todos somos cojos emocionales en busca de un ritmo que nos sostenga: Dios, poder, éxito, reconocimiento, estabilidad, paz, dinero... Pero al final del día, cuando todo está oscuro y en silencio, si prestamos atención con detenimiento podremos escuchar el único sonido, la única música, el único lenguaje que justifica verdaderamente nuestras vidas. BUM-BUM, BUM-BUM. ¿Lo oyes? Está en tu interior. Es tu corazón.

1

Compartir: la tecla que no hemos tocado

Cazador, guerrero, caudillo, chamán, hechicero. Emperador, senador, rey, cardenal, obispo, califa, emir, Papa, general, comandante, mariscal, almirante, virrey, gobernador, juez, presidente, ministro... A lo largo de la historia siempre ha habido una autoridad máxima monopolizadora del poder, legitimadora moral y legisladora terrenal. Desde la tribu a la metrópoli y el nacimiento del capital, hasta la actual situación de neocolonialismo económico y crisis global. En el relato del Gran Inquisidor, dentro de Los hermanos Karamazov, Dostoyevski lo describe magistralmente:

Han pasado ya quince siglos desde que Cristo dijo: "No tardaré en volver. El día y la hora, nadie, ni el propio Hijo, las sabe". Tales fueron sus palabras al desaparecer, y la Humanidad le espera siempre con la misma fe, o acaso con fe más ardiente aún que hace quince siglos. Pero el Diablo no duerme; la duda comienza a corromper a la Humanidad, a deslizarse en la tradición de los milagros. En el Norte de Germania ha nacido una herejía terrible que, precisamente, niega los milagros. Los fieles, sin embargo, creen con más fe en ellos. Se espera a Cristo, se quiere sufrir y morir como Él... Y he aquí que la Humanidad ha rogado tanto por espacio de tantos siglos, ha gritado tanto "¡Señor, dignáos, aparecérosnos!", que Él ha querido, en su misericordia inagotable, bajar a la tierra.

Y he aquí que ha querido mostrarse, al menos un instante, a la multitud desgraciada, al pueblo sumido en el pecado, pero que le ama con amor de niño. El lugar de la acción es Sevilla; la época, la de la Inquisición, la de los cotidianos soberbios autos de fe, de terribles heresiarcas, *ad majorem Dei gloriam*.

No se trata de la venida prometida para la consumación de los siglos, de la aparición súbita de Cristo en todo el brillo de su gloria y su divinidad, "como un relámpago que brilla del Ocaso al Oriente". No, hoy sólo ha querido hacerles a sus hijos una visita, y ha escogido el lugar y la hora en que llamean las hogueras. Ha vuelto a tomar la forma humana que revistió, hace quince siglos, por espacio de treinta años.

Aparece entre las cenizas de las hogueras, donde la víspera, el cardenal gran inquisidor, en presencia del rey, los magnates, los caballeros, los altos dignatarios de la Iglesia, las más encantadoras damas de la corte, el pueblo en masa, quemó a cien herejes. Cristo avanza hacia la multitud, callado, modesto, sin tratar de llamar la atención, pero todos le reconocen.

El pueblo, impelido por un irresistible impulso, se agolpa a su paso y le sigue. Él, lento, una sonrisa de piedad en los labios, continúa avanzando. El amor abrasa su alma; de sus ojos fluyen la Luz, la Ciencia, la Fuerza, en rayos ardientes, que inflaman de amor a los hombres. Él les tiende los brazos, les bendice. De Él, de sus ropas, emana una virtud curativa. Un viejo, ciego de nacimiento, sale a su encuentro y grita: "¡Señor, cúrame para que pueda verte!" Una escama se desprende de sus ojos, y ve. El pueblo derrama lágrimas de alegría y besa la tierra que Él pisa. Los niños tiran flores a sus pies y cantan Hosanna, y el pueblo exclama: "¡Es Él! ¡Tiene que ser Él! ¡No puede ser otro que Él!"

Cristo se detiene en el atrio de la catedral. Se oyen lamentos; unos jóvenes llevan en hombros a un pequeño ataúd blanco, abierto, en el que reposa, sobre flores, el cuerpo de una niña de diecisiete años, hija de un personaje de la ciudad.

-¡Él resucitará a tu hija! -le grita el pueblo a la desconsolada madre.

El sacerdote que ha salido a recibir el ataúd mira, con asombro, al desconocido y frunce el ceño.

Pero la madre profiere:

-¡Si eres Tú, resucita a mi hija!

Y se posterna ante Él. Se detiene el cortejo, los jóvenes dejan el ataúd sobre las losas. Él lo contempla, compasivo, y de nuevo pronuncia el *Talipha kumi* (Levántate, muchacha).

La muerta se incorpora, abre los ojos, se sonríe, mira sorprendida en torno suyo, sin soltar el ramo de rosas blancas que su madre había colocado entre sus manos. El pueblo, lleno de estupor, clama, llora.

En el mismo momento en que se detiene el cortejo, aparece en la plaza el cardenal gran inquisidor. Es un viejo de noventa años, alto, erguido, de una ascética delgadez. En sus ojos hundidos fulgura una llama que los años no han apagado. Ahora no luce los aparatosos ropajes de la víspera; el magnífico traje con que asistió a la cremación de los enemigos de la Iglesia ha sido reemplazado por un tosco hábito de fraile.

Sus siniestros colaboradores y los esbirros del Santo Oficio le siguen a respetuosa distancia. El cortejo fúnebre detenido, la muchedumbre agolpada ante la catedral le inquietan, y espía desde lejos. Lo ve todo: el ataúd a los pies del desconocido, la resurrección de la muerta... Sus espesas cejas blancas se fruncen, se aviva, fatídico, el brillo de sus ojos.

-¡Prendedle! -les ordena a sus esbirros, señalando a Cristo.

Y es tal su poder, tal la medrosa sumisión del pueblo ante él, que la multitud se aparta, al punto, silenciosa, y los esbirros prenden a Cristo y se lo llevan. Como un solo hombre, el pueblo se inclina al paso del anciano y recibe su bendición.

Los esbirros conducen al preso a la cárcel del Santo Oficio y le encierran en una angosta y oscura celda.

Muere el día, y una noche de luna, una noche española, cálida y olorosa a limoneros y laureles, le sucede.

De pronto, en las tinieblas, se abre la férrea puerta del calabozo y penetra el gran inquisidor en persona solo, alumbrándose con una linterna. La puerta se cierra tras él. El anciano se detiene a pocos pasos de umbral y, sin hablar palabra, contempla, durante cerca de dos minutos, al preso. Luego, avanza lentamente, deja la linterna sobre la mesa y pregunta:

-¿Eres Tú, en efecto?

Pero, sin esperar la respuesta, prosigue:

-No hables, calla. ¿Qué podrías decirme? Demasiado lo sé. No tienes derecho a añadir ni una sola palabra a lo que ya dijiste. ¿Por qué has venido a molestarnos?... Bien sabes que tu venida es inoportuna. Mas yo te aseguro que mañana mismo... No quiero saber si eres Él o sólo su apariencia; sea quien seas, mañana te condenaré; perecerás en la hoguera como el peor de los herejes. Verás cómo ese mismo pueblo que esta tarde te besaba los pies, se apresura, a una señal mía, a echar leña al fuego. Quizá nada de esto te sorprenda...

Y el anciano, mudo y pensativo, sigue mirando al preso, acechando la expresión de su rostro, serena y suave.

-El Espíritu terrible e inteligente -añade, tras una larga pausa-, el Espíritu de la negación y de la nada, te habló en el desierto, y la Escrituras atestiguan que te "tentó". No puede concebirse nada más profundo que lo que se te dijo e aquellas tres preguntas o, para emplear el lenguaje de la Escritura, en aquellas tres "tentaciones".

¡Si ha habido algún milagro auténtico, evidente, ha sido el de las tres tentaciones! ¡El hecho de que tales preguntas hayan podido brotar de unos labios, es ya, por sí solo, un milagro! Supongamos que hubieran sido borradas del libro, que hubiera que inventarlas, que forjárselas de nuevo. Supongamos que, con ese objeto, se reuniesen todos los sabios de la tierra, los hombres de Estado, los príncipes de la Iglesia, los filósofos, los poetas, y que se les dijese: "Inventad tres preguntas que no sólo correspondan a la grandeza del momento, sino que contengan, en su triple interrogación, toda la historia de la Humanidad futura", ¿crees que esa asamblea de todas las grandes inteligencias terrestres podría forjarse algo tan alto, tan formidable como las tres preguntas del inteligente y poderoso Espíritu? Esas tres preguntas, por sí solas, demuestran que quien te habló aquel día no era un espíritu humano, contingente, sino el Espíritu Eterno, Absoluto. Toda la historia ulterior de la Humanidad está predicha y condensada en ellas; son las tres formas en que se concretan todas las contradicciones de la historia de nuestra especie. Esto, entonces, aún no era evidente, el porvenir era aún desconocido; pero han pasado quince siglos y vemos que todo estaba previsto en la Triple Interrogación, que es nuestra historia. ¿Quién tenía razón, di? ¿Tú o quien te interrogó?...

Si no el texto, el sentido de la primera pregunta es el siguiente: "Quieres presentarte al mundo con las manos vacías, anunciándoles a los hombres una libertad que su tontería y su maldad naturales no les permiten comprender, una libertad espantosa, ¡pues para el hombre y para la sociedad no ha habido nunca nada tan espantoso como la libertad!, cuando, si convirtieses en panes todas esas piedras peladas esparcidas ante tu vista, verías a la Humanidad correr, en pos de ti, como un rebaño, agradecida, sumisa, temerosa tan sólo de que tu mano depusiera su ademán taumatúrgico y los panes se tornasen piedras." Pero tú no quisiste privar al hombre de su libertad y repeliste la tentación; te horrorizaba la idea de comprar con panes la obediencia de la Humanidad, y contestaste que "no sólo de pan vive el hombre", sin

saber que el espíritu de la tierra, reclamando el pan de la tierra, había de alzarse contra ti, combatirte y vencerte, y que todos le seguirían, gritando: "¡Nos ha dado el fuego del cielo!" Pasarán siglos y la Humanidad proclamará, por boca de sus sabios, que no hay crímenes y, por consiguiente, no hay pecado; que sólo hay hambrientos. "Dales pan si quieres que sean virtuosos." Esa será la divisa de los que se alzarán contra ti, el lema que inscribirán en su bandera; y tu templo será derribado y, en su lugar, se erigirá una nueva Torre de Babel, no más firme que la primera, el esfuerzo de cuya erección y mil años de sufrimientos podías haberles ahorrado a los hombres. Pues volverán a nosotros, al cabo de mil años de trabajo y dolor, y nos buscarán en los subterráneos, en las catacumbas donde estaremos escondidos -huyendo aún de la persecución, del martirio-, para gritarnos: "¡Pan! ¡Los que nos habían prometido el fuego del cielo no nos lo han dado!" Y nosotros acabaremos su Babel, dándoles pan, lo único de que tendrán necesidad. Y se lo daremos en tu nombre. Sabemos mentir. Sin nosotros, se morirían de hambre. Su ciencia no les mantendría. Mientras gocen de libertad les faltará el pan; pero acabarán por poner su libertad a nuestros pies, clamando: "¡Cadenas y pan!" Comprenderán que la libertad no es compatible con una justa repartición del pan terrestre entre todos los hombres, dado que nunca -¡nunca!- sabrán repartírselo. Se convencerán también de que son indignos de la libertad; débiles, viciosos, necios, indómitos. Tú les prometiste el pan del cielo. ¿Crees que puede ofrecerse ese pan, en vez del de la tierra, siendo la raza humana lo vil, lo incorregiblemente vil que es? Con tu pan del cielo podrás atraer y seducir a miles de almas, a docenas de miles, pero ¿y los millones y las decenas de millones no bastante fuertes para preferir el pan del cielo al pan de la tierra? ¿Acaso eres tan sólo el Dios de los grandes? Los demás, esos granos de arena del mar; los demás, que son débiles, pero que te aman, ¿no son a tus ojos sino viles instrumentos en manos de los grandes?... Nosotros amamos a esos pobres seres, que acabarán, a pesar de su condición viciosa y rebelde, por dejarse dominar. Nos admirarán, seremos sus dioses, una vez sobre nuestros hombros la carga de su libertad, una vez que hayamos

aceptado el cetro que -¡tanto será el miedo que la libertad acabará por inspirarles!- nos ofrecerán. Y reinaremos en tu nombre, sin dejarte acercar a nosotros. Esta impostura, esta necesaria mentira, constituirá nuestra cruz.

Como ves, la primera de la tres preguntas encerraba el secreto del mundo. ¡Y tú la desdeñaste! Ponías la libertad por encima de todo, cuando, si hubieras consentido en tornar panes las piedras del desierto, hubieras satisfecho el eterno y unánime deseo de la Humanidad; le hubieras dado un amo. El más vivo afán del hombre libre es encontrar un ser ante quien inclinarse. Pero quiere inclinarse ante una fuerza incontestable, que pueda reunir a todos los hombres en una comunión de respeto; quiere que el objeto de su culto lo sea de un culto universal; quiere una religión común. Y esa necesidad de la comunidad en la adoración es, desde el principio de los siglos, el mayor tormento individual y colectivo del género humano. Por realizar esa quimera, los hombres se exterminan. Cada pueblo se ha creado un dios y le ha dicho a su vecino: "¡Adora a mi dios o te mato!" Y así ocurrirá hasta el fin del mundo; los dioses podrán desaparecer de la tierra, mas la Humanidad hará de nuevo por los ídolos lo que ha hecho por los dioses. Tú no ignorabas ese secreto fundamental de la naturaleza humana y, no obstante, rechazaste la única bandera que te hubiera asegurado la sumisión de todos los hombres: la bandera del pan terrestre; la rechazaste en nombre del pan celestial y de la libertad, y en nombre de la libertad seguiste obrando hasta tu muerte. No hay, te repito, un afán más vivo en el hombre que encontrar en quien delegar la libertad de que nace dotada tan miserable criatura. Sin embargo, para obtener la ofrenda de la libertad de los hombres, hay que darles la paz de la conciencia. El hombre se hubiera inclinado ante ti si le hubieras dado pan, porque el pan es una cosa incontestable; pero si, al mismo tiempo, otro se hubiera adueñado de la conciencia humana, el hombre hubiera dejado tu pan para seguirle. En eso, tenías razón; el secreto de la existencia humana consiste en la razón, en el motivo de la vida. Si el hombre no acierta a explicarse por qué debe vivir preferirá

morir a continuar esta existencia sin objeto conocido, aunque disponga de una inmensa provisión de pan. Pero ¿de qué te sirvió el conocer esa verdad? En vez de coartar la libertad humana, le quitaste diques, olvidando, sin duda, que a la libertad de elegir entre el bien y el mal el hombre prefiere la paz, aunque sea la de la muerte. Nada tan caro para el hombre como el libre albedrío, y nada, también, que le haga sufrir tanto. Y, en vez de formar tu doctrina de principios sólidos que pudieran pacificar definitivamente la conciencia humana, la formaste de cuanto hay de extraordinario, vago, conjetural, de cuanto traspasa los límites de las fuerzas del hombre, a quien, ¡tú que diste la vida por él!, diríase que no amabas. Al quitarle diques a su libertad, introdujiste en el alma humana nuevos elementos de dolor. Querías ser amado con un libre amor, libremente seguido. Abolida la dura ley antigua, el hombre debía, sin trabas, sin más guía que tu ejemplo, elegir entre el bien y el mal. ¿No se te alcanzaba que acabarías por desacatar incluso tu ejemplo y tu verdad, abrumado bajo la terrible carga de la libre elección, y que gritaría: "Si Él hubiera poseído la verdad, no hubiera dejado a sus hijos sumidos en una perplejidad tan horrible, envueltos en tales tinieblas?" Tú mismo preparaste tu ruina: no culpes a nadie. Si hubieras escuchado lo que se te proponía... Hay sobre la tierra tres únicas fuerzas capaces de someter para siempre la conciencia de esos seres débiles e indómitos -haciéndoles felices-: el milagro, el misterio y la autoridad. Y tú no quisiste valerte de ninguna. El Espíritu terrible te llevó a la almena del templo y te dijo: "¿Quieres saber si eres el Hijo de Dios? Déjate caer abajo, porque escrito está que los ángeles tomarte han en las manos." Tú rechazaste la proposición, no te dejaste caer. Demostraste con ello el sublime orgullo de un dios; ¡pero los hombres, esos seres débiles, impotentes, no son dioses! Sabías que, sólo con intentar precipitarte, hubieras perdido la fe en tu Padre, y el gran Tentador hubiera visto, regocijadísimo, estrellarse tu cuerpo en la tierra que habías venido a salvar. Mas, dime, ¿hay muchos seres semejantes a ti? ¿Pudiste pensar un solo instante que los hombres serían capaces de comprender tu resistencia a aquella tentación? La naturaleza humana no es bastante fuerte para prescindir del

milagro y contentarse con la libre elección del corazón, en esos instantes terribles en que las preguntas vitales exigen una respuesta. Sabías que tu heroico silencio sería perpetuado en los libros y resonaría en lo más remoto de los tiempos, en los más apartados rincones del mundo. Y esperabas que el hombre te imitaría y prescindiría de los milagros, como un dios, siendo así que, en su necesidad de milagros, los inventa y se inclina ante los prodigios de los magos y los encantamientos de los hechiceros, aunque sea hereje o ateo.

Cuando te dijeron, por mofa: "¡Baja de la cruz y creeremos en ti!", no bajaste. Entonces, tampoco quisiste someter al hombre con el milagro, porque lo que deseabas de él era una creencia libre, no violentada por el prestigio de lo maravilloso; un amor espontáneo, no los transportes serviles de un esclavo aterrorizado. En esta ocasión, como en todas, obraste inspirándote en una idea del hombre demasiado elevada: ¡es esclavo, aunque haya sido creado rebelde! Han pasado quince siglos: ve y juzga. ¿A quién has elevado hasta ti? El hombre, créeme, es más débil y más vil de lo que tú pensabas. ¿Puede, acaso, hacer lo que tú hiciste? Le estimas demasiado y sientes por él demasiado poca piedad; le has exigido demasiado, tú que le amas más que a ti mismo. Debías estimarle menos y exigirle menos. Es débil y cobarde. El que hoy se subleve en todas partes contra nuestra autoridad y se enorgullezca de ello, no significa nada. Sus bravatas son hijas de una vanidad de escolar. Los hombres son siempre unos chiquillos: se sublevan contra el profesor y le echan del aula; pero la revuelta tendrá un término y les costará cara a los revoltosos. No importa que derriben templos y ensangrienten la tierra: tarde o temprano, comprenderán la inutilidad de una rebelión que no son capaces de sostener. Verterán estúpidas lágrimas; pero, al cabo, comprenderán que el que les ha creado rebeldes les ha hecho objeto de una burla y lo gritarán, desesperados. Y esta blasfemia acrecerá su miseria, pues la naturaleza humana, demasiado mezquina para soportar la blasfemia, se encarga ella misma de castigarla.

La inquietud, la duda, la desgracia: he aquí el lote de los hombres por quienes diste tu sangre. Tu profeta dice que, en su visión simbólica, vio a todos los partícipes de la primera resurrección y que eran doce mil por cada generación. Su número no es corto, si se considera que supone una naturaleza más que humana el llevar tu cruz, el vivir largos años en el desierto, alimentándose de raíces y langostas; y puedes, en verdad, enorgullecerte de esos hijos de la libertad, del libre amor, estar satisfecho del voluntario y magnífico sacrificio de sí mismos, hecho en tu nombre. Pero no olvides que se trata sólo de algunos miles y, más que de hombres, de dioses. ¿Y el resto de la Humanidad? ¿Qué culpa tienen los demás, los débiles humanos, de no poseer la fuerza sobrenatural de los fuertes? ¿Qué culpa tiene el alma feble de no poder soportar el peso de algunos dones terribles? ¿Acaso viniste tan sólo por los elegidos? Si es así, lo importante no es la libertad ni el amor, sino el misterio, el impenetrable misterio. Y nosotros tenemos derecho a predicarles a los hombres que deben someterse a él sin razonar, aun contra los dictados de su conciencia. Y eso es lo que hemos hecho. Hemos *corregido tu obra*; la hemos basado en el "milagro", el "misterio" y la "autoridad". Y los hombres se han congratulado de verse de nuevo conducidos como un rebaño y libres, por fin, del don funesto que tantos sufrimientos les ha causado. Di, ¿hemos hecho bien? ¿Se nos puede acusar de no amar a la Humanidad? ¿No somos nosotros los únicos que tenemos conciencia de su flaqueza; nosotros que, en atención a su fragilidad, la hemos autorizado hasta para pecar, con tal de que nos pida permiso? ¿Por qué callas? ¿Por qué te limitas a mirarme con tus dulces y penetrantes ojos? ¡No te amo y no quiero tu amor; prefiero tu cólera! ¿Y para qué ocultarte nada? Sé a quién le hablo. Conoces lo que voy a decirte, lo leo en tus ojos... Quizá quieras oír precisamente de mi boca nuestro secreto. Oye, pues: no estamos contigo, estamos con Él...; nuestro secreto es ése. Hace mucho tiempo - ¡ocho siglos!- que no estamos contigo, sino con Él. Hace ocho siglos que recibimos de Él el don que tú, cuando te tentó por tercera vez mostrándote todos los reinos de la tierra, rechazaste indignado; nosotros aceptamos y, dueños de Roma y la espada de

César, nos declaramos los amos del mundo. Sin embargo, nuestra conquista no ha acabado aún, está todavía en su etapa inicial, falta mucho para verla concluida; la tierra ha de sufrir aún durante mucho tiempo; pero nosotros conseguiremos nuestro objeto, seremos el César y, entonces, nos preocuparemos de la felicidad universal. Tú también pudiste haber tomado la espada de César; ¿por qué rechazaste tal don? Aceptándole, hubieras satisfecho todos los anhelos de los hombres sobre la tierra, les hubieras dado un amo, un depositario de su conciencia y, a la vez, un ser en torno a quien unirse, formando un inmenso hormiguero, ya que la necesidad de la unión universal es otro de los tres supremos tormentos de la Humanidad. La Humanidad siempre ha tendido a la unidad mundial. Cuanto más grandes y gloriosos, más sienten los pueblos ese anhelo. Los grandes conquistadores, los Tamerlán, los Gengis Kan que recorren la tierra como un huracán devastador, obedecen, de un modo inconsciente, a esa necesidad. Tomando la púrpura de César, hubieras fundado el imperio universal, que hubiera sido la paz del mundo. Pues, ¿quién debe reinar sobre los hombres sino el que es dueño de sus conciencias y tiene su pan en las manos?

Tomamos la espada de César y, al hacerlo, rompimos contigo y nos unimos a Él. Aún habrá siglos de libertinaje intelectual, de pedantería y de antropofagia -los hombres, luego de erigir, sin nosotros, su Torre de Babel, se entregarán a la antropofagia-; pero la bestia acabará por arrastrarse hasta nuestros pies, los lamerá y los regará con lágrimas de sangre. Y nosotros nos sentaremos sobre la bestia y levantaremos una copa en la que se leerá la palabra "Misterio". Y entonces, sólo entonces, empezará para los hombres el reinado de la paz y de la dicha. Tú te enorgullecerás de tus elegidos, pero son una minoría: nosotros les daremos el reposo y la calma a todos. Y aun de esa minoría, aun de entre esos "fuertes" llamados a ser de los elegidos, ¡cuántos han acabado y acabarán por cansarse de esperar, cuántos han empleado y emplearán contra ti las fuerzas de su espíritu y el ardor de su corazón en uso de la libertad de que te son deudores! Nosotros les daremos a todos la felicidad,

concluiremos con las revueltas y matanzas originadas por la libertad. Les convenceremos de que no serán verdaderamente libres, sino cuando nos hayan confiado su libertad. ¿Mentiremos? ¡No! Y bien sabrán ellos que no les engañamos, cansados de las dudas y de los terrores que la libertad lleva consigo. La independencia, el libre pensamiento y la ciencia llegarán a sumirles en tales tinieblas, a espantarlos con tales prodigios y exigencias, que los menos suaves y dóciles se suicidarán; otros, también indóciles, pero débiles y violentos, se asesinarán, y otros - los más-, rebaño de cobardes y de miserables, gritarán a nuestros pies: "¡Sí, tenéis razón! Sólo vosotros poseéis su secreto y volvemos a vosotros! ¡Salvadnos de nosotros mismos!"

No se les ocultará que el pan -obtenido con su propio trabajo, sin milagro alguno- que reciben de nosotros se lo tomamos antes nosotros a ellos para repartírselo, y que no convertimos las piedras en panes. Pero, en verdad, más que el pan en sí, lo que les satisfará es que nosotros se lo demos. Pues verán que, si no convertimos las piedras en panes, tampoco los panes se convierten, vuelto el hombre a nosotros, en piedras. ¡Comprenderán, al cabo, el valor de la sumisión! Y mientras no lo comprendan, padecerán. ¿Quién, dime, quién ha puesto más de su parte para que dejen de padecer? ¿Quién ha dividido el rebaño y le ha dispersado por extraviados andurriales? Las ovejas se reunirán de nuevo, el rebaño volverá a la obediencia y ya nada le dividirá ni lo dispersará. Nosotros, entonces, les daremos a los hombres una felicidad en armonía con su débil naturaleza, una felicidad compuesta de pan y humildad. Sí, les predicaremos la humildad -no, como Tú, el orgullo. Les probaremos que son débiles niños, pero que la felicidad de los niños tiene particulares encantos. Se tornarán tímidos, no nos perderán nunca de vista y se estrecharán contra nosotros como polluelos que buscan el abrigo del ala materna. Nos temerán y nos admirarán. Les enorgullecerá el pensar la energía y el genio que habremos necesitado para domar a tanto rebelde. Les asustará nuestra cólera, y sus ojos, como los de los niños y

los de las mujeres, serán fuentes de lágrimas. ¡Pero con qué facilidad, a un gesto nuestro, pasarán del llanto a la risa, a la suave alegría de los niños! Les obligaremos, ¿qué duda cabe?, a trabajar; pero los organizaremos, para sus horas de ocio, una vida semejante a los juegos de los niños, mezcla de canciones, coros inocentes y danzas. Hasta les permitiremos pecar -¡su naturaleza es tan flaca! Y, como les permitiremos pecar, nos amarán con un amor sencillo, infantil. Les diremos que todo pecado cometido con nuestro permiso será perdonado, y lo haremos por amor, pues, de sus pecados, el castigo será para nosotros y el placer para ellos. Y nos adorarán como a bienhechores. Nos lo dirán todo y, según su grado de obediencia, les permitiremos o les prohibiremos vivir con sus mujeres o sus amantes y les consentiremos o no les consentiremos tener hijos. Y nos obedecerán, muy contentos. Nos someterán los más penosos secretos de su conciencia, y nosotros decidiremos en todo y por todo; y ellos acatarán, alegres, nuestras sentencias, pues les ahorrarán el cruel trabajo de elegir y de determinarse libremente.

Todos los millones de seres humanos serán así felices, salvo unos cien mil, salvo nosotros, los depositarios del secreto. Porque nosotros seremos desgraciados. Los felices se contarán por miles de millones, y habrá cien mil mártires del conocimiento, exclusivo y maldito, del bien y del mal. Morirán en paz pronunciando tu nombre, y, más allá de la tumba, sólo verán la oscuridad de la muerte. Sin embargo, nos lo callaremos; embaucaremos a los hombres, por su bien, con la promesa de una eterna recompensa en el cielo, a sabiendas de que, si hay otro mundo, no ha sido, de seguro, creado para ellos. Se vaticina que volverás, rodeado de tus elegidos, y que vencerás; tus héroes sólo podrán envanecerse de haberse salvado a sí mismos, mientras que nosotros habremos salvado al mundo entero. Se dice que la fornicadora, sentada sobre la bestia y con la "copa del misterio" en las manos, será afrentada y que los débiles se sublevarán por vez postrera, desgarrarán su púrpura y desnudarán su cuerpo impuro. Pero yo me levantaré entonces y te mostraré los miles de millones de seres felices que

no han conocido el pecado. Y nosotros que, por su bien, habremos asumido el peso de sus culpas, nos alzaremos ante ti, diciendo: "¡Júzganos, si puedes y te atreves!" No te temo. Yo también he estado en el desierto; yo también me he alimentado de langostas y raíces; yo también he bendecido la libertad que les diste a los hombres y he soñado con ser del número de los fuertes. Pero he renunciado a ese sueño, he renunciado a tu locura para sumarme al grupo de los que *corrigen tu obra*. He dejado a los orgullosos para acudir en socorro de los humildes. Lo que te digo se realizará; nuestro imperio será un hecho. Y te repito que mañana, a una señal mía, verás a un rebaño sumiso echar leña a la hoguera donde te haré morir, por haber venido a perturbarnos. ¿Quién más digno que Tú de la hoguera? Mañana te quemaré. *Dixi*.

El inquisidor calla. Espera unos instantes la respuesta del preso. Aquel silencio le turba. El preso le ha oído, sin dejar de mirarle a los ojos, con una mirada fija y dulce, decidido evidentemente a no contestar nada. El anciano hubiera querido oír de sus labios una palabra, aunque hubiera sido la más amarga, la más terrible. Y he aquí que el preso se le acerca en silencio y da un beso en sus labios exangües de nonagenario. ¡A eso se reduce su respuesta! El anciano se estremece, sus labios tiemblan; se dirige a la puerta, la abre y dice:

-¡Vete y no vuelvas nunca..., nunca!

Y le deja salir a las tinieblas de la ciudad. El preso se aleja.

La compartición siempre ha estado en nosotros, latente en mayor o menor medida. Ha convivido con el poder, con la fuerza competitiva, con el conmigo o contra mí. Ha estado presente desde las cuevas y tribus prehistóricas hasta nuestros días. La lógica y el ordenamiento competitivo han determinado el funcionamiento de los seres humanos. Ha sido la causa primera de los grandes avances en todas las disciplinas del conocimiento, pero también ha sido el origen primero de la caída de los grandes imperios e

individualidades de la historia de la humanidad. Por su parte, la compartición no ha sido explotada. Socialmente nos hemos decantado por la competición. Nos ha servido y sido más útil, individual y colectivamente. Somos un animal competitivo que vive inmerso en su propia realidad psicológica más allá de la realidad global. Es por eso que, en nuestro interior, el examen de mañana, la discusión con mi pareja o la avería en el coche adquieren dimensiones colosales en nuestra mente, superiores incluso a los daños ocasionados por una guerra, al hambre en el mundo o a los abusos de poder. Nuestros problemas, de alguna forma, siempre son los problemas más importantes para nosotros.

Dicen que las personas sólo cambian por dos motivos: porque aprendieron lo suficiente o porque sufrieron demasiado. “En esta vida vas a tener que aprender a tragar. Vas a tener que soportar injusticias y morderte la lengua. Te enseñarán a base de golpes.” Nos lo ha dicho y nos lo dice una generación que, entre otras cosas, ha apostado por gastar miles de millones de dólares en ir a ver si hay agua en Marte antes que evitar que día tras día mueran personas por inanición, que tira el 30 por ciento de los alimentos que produce o que gasta dos millones de dólares por minuto en presupuesto militar. Encontramos relatos espeluznantes acerca del funcionamiento productivo y represivo de la maquinaria comercial y política de nuestro sistema económico. Una realidad a la que la mayoría de ciudadanos vivimos completamente ajenos pese a ser cómplices desde el anonimato y el desconocimiento.

Atribuimos los problemas de salud y moralidad de nuestra sociedad y nuestro sistema económico a los últimos 200 años y al sistema capitalista, pero esta cuestión viene de más lejos. Del inicio. De cuando tuvimos que elegir entre competir y compartir. El ex presidente de Uruguay, José Mujica, lo sintetizó con gran precisión en el año 2012:

Discurso pronunciado por José Mujica, Presidente de la República Oriental del Uruguay, en la cumbre Río+20

Conferencia de Naciones Unidas por el desarrollo sustentable

20 de junio de 2012

Autoridades presentes de todas las latitudes y organismos, muchas gracias. Muchas gracias al pueblo de Brasil y a su Sra. Presidenta, Dilma Rousseff. Muchas gracias a la buena fe que, seguramente, han manifestado todos los oradores que me precedieron. Expresamos la íntima voluntad como gobernantes de acompañar todos los acuerdos que, esta, nuestra pobre humanidad, pueda suscribir.

Sin embargo, permítasenos hacer algunas preguntas en voz alta. Toda la tarde se ha hablado del desarrollo sustentable. De sacar las inmensas masas de la pobreza.

¿Qué es lo que aletea en nuestras cabezas? ¿El modelo de desarrollo y de consumo, que es el actual de las sociedades ricas? Me hago esta pregunta: ¿qué le pasaría a este planeta si los hindúes tuvieran la misma proporción de autos por familia que tienen los alemanes?

¿Cuánto oxígeno nos quedaría para poder respirar? Más claro: ¿Tiene el mundo hoy los elementos materiales como para hacer posible que 7 mil u 8 mil millones de personas puedan tener el mismo grado de consumo y de despilfarro que tienen las más opulentas sociedades occidentales? ¿Será eso posible? ¿O tendremos que darnos algún día, otro tipo de discusión? Porque hemos creado esta civilización en la que estamos: hija del mercado, hija de la competencia y que ha deparado un progreso material portentoso y explosivo. Pero la economía de mercado ha creado sociedades de mercado. Y nos ha deparado esta globalización, que significa mirar por todo el planeta.

¿Estamos gobernando la globalización o la globalización nos gobierna a nosotros?

¿Es posible hablar de solidaridad y de que “estamos todos juntos” en una economía basada en la competencia despiadada? ¿Hasta dónde llega nuestra fraternidad?

No digo nada de esto para negar la importancia de este evento. Por el contrario: el desafío que tenemos por delante es de una magnitud de carácter colosal y la gran crisis no es ecológica, es política.

El hombre no gobierna hoy a las fuerzas que ha desatado, sino que las fuerzas que ha desatado gobiernan al hombre. Y a la vida. Porque no venimos al planeta para desarrollarnos solamente, así, en general.

Venimos al planeta para ser felices. Porque la vida es corta y se nos va. Y ningún bien vale como la vida y esto es lo elemental. Pero si la vida se me va a escapar, trabajando y trabajando para consumir un “plus” y la sociedad de consumo es el motor, -porque, en definitiva, si se paraliza el consumo, se detiene la economía, y si se detiene la economía, aparece el fantasma del estancamiento para cada uno de nosotros- pero ese hiper consumo es el que está agrediendo al planeta. Y tienen que generar ese hiper consumo, cosa de que las cosas duren poco, porque hay que vender mucho. Y una lamparita eléctrica, entonces, no puede durar más de 1000 horas encendida. ¡Pero hay lamparitas que pueden durar 100 mil horas encendidas! Pero esas no se pueden hacer porque el problema es el mercado, porque tenemos que trabajar y tenemos que sostener una civilización del “úselo y tírelo”, y así estamos en un círculo vicioso.

Estos son problemas de carácter político que nos están indicando que es hora de empezar a luchar por otra cultura.

No se trata de plantearnos el volver a la época del hombre de las cavernas, ni de tener un “monumento al atraso”. Pero no podemos seguir, indefinidamente, gobernados por el mercado, sino que tenemos que gobernar al mercado.

Por ello digo, en mi humilde manera de pensar, que el problema que tenemos es de carácter político. Los viejos pensadores –Epicúreo, Séneca o incluso los Aymaras- definían: “pobre no es el que tiene poco sino el que necesita infinitamente mucho, y desea más y más”. Esta es una clave de carácter cultural.

Entonces, voy a saludar el esfuerzo y los acuerdos que se hacen. Y los voy acompañar, como gobernante. Sé que algunas cosas de las que estoy diciendo, “rechinan”. Pero tenemos que darnos cuenta que la crisis del agua y de la agresión al medio ambiente no es la causa.

La causa es el modelo de civilización que hemos montado. Y lo que tenemos que revisar es nuestra forma de vivir.

Pertenezco a un pequeño país muy bien dotado de recursos naturales para vivir. En mi país hay poco más de 3 millones de habitantes. Pero hay unos 13 millones de vacas, de las mejores del mundo. Y unos 8 o 10 millones de estupendas ovejas. Mi país es exportador de comida, de lácteos, de carne. Es una penillanura y casi el 90% de su territorio es aprovechable.

Mis compañeros trabajadores, lucharon mucho por las 8 horas de trabajo. Y ahora están consiguiendo las 6 horas. Pero el que tiene 6 horas, se consigue dos trabajos; por lo tanto, trabaja más que antes. ¿Por qué? Porque tiene que pagar una cantidad de cuotas: la moto, el auto, y pague cuotas y cuotas y cuando se quiere acordar, es un viejo reumático –como yo- al que se le fue la vida.

Y uno se hace esta pregunta: ¿ese es el destino de la vida humana? Estas cosas que digo son muy elementales: el desarrollo no puede ser en contra de la felicidad. Tiene que ser a favor de la felicidad humana; del amor arriba de la Tierra, de las relaciones humanas, del cuidado a los hijos, de tener amigos, de tener lo elemental.

Precisamente, porque ese es el tesoro más importante que tenemos, la felicidad. Cuando luchamos por el medio ambiente, tenemos que recordar que el primer elemento del medio ambiente se llama felicidad humana.

Gracias.

A principios del siglo pasado Sigmund Freud describió cómo los principios individuales pueden difuminarse e incluso perderse consciente o inconscientemente ante una

determinada presión social, sea directa o indirecta. Surge el proceso de imitación y proyección psicológica por el cual el individuo adopta elementos y actitudes características de líderes, mediáticos o no, o se deja llevar por los movimientos elementales y primarios del funcionamiento en masa. La masa de hoy no siempre comparte un mismo espacio físico, como antaño, pero sí que comparte unos estímulos similares y está interconectada. Los líderes mediáticos, sean personas, marcas u modelos, ejercen en nosotros una influencia casi hipnótica que pone a prueba continuamente nuestro sistema de valores y principios individuales. Y la repetición es tan enorme, la sobreinformación y sobreestimulación es tal que la tendencia lógica es entrar en un estado de confusión en el que uno cree que es de una forma aunque a menudo actúe de otra.

Haz una simple prueba. Busca un cartel en la calle que contenga una información. Pasa corriendo a su lado e intenta leer lo que pone sin detenerte ni cambiar de rumbo. Ahora vuelve atrás e inténtalo de nuevo, esta vez caminando tranquilamente. ¿Aprecias la diferencia? Lo mismo ocurre en nuestras vidas. Vivimos tan rápido que engullimos los estímulos y actuamos impulsivamente basándonos en nuestros juicios y prejuicios. Sin meditar, sin oxigenar el cerebro, sin concedernos el tiempo necesario para procesar. ¿Sabes por qué los embarazos duran nueve meses? Porque todo lo bueno, todo lo bello necesita tiempo.

Vivimos en una sociedad en la que el valor de lo inmediato ha adquirido una importancia caudal. Lo que queremos lo queremos ahora. Premiamos la inmediatez. Las respuestas deben ser rápidas, eficaces y eficientes. Cuanto más tengamos, mejor. Este funcionamiento nos ha permitido avances y comodidades que antaño eran inimaginables, es cierto. Pero no por ello debemos restar valor a lo reposado, tranquilo y meditado. En el siglo XIX las personas se negaban con rotundidad a hacer más de una

cosa a la vez y a actuar con prisa. Ahora parece que el ser más perfecto es el que puede hacer mayor número de cosas en el menor tiempo posible. A menudo exigimos y nos autoexigimos respuestas inmediatas para cuestiones o decisiones que necesitan ser meditadas, que piden tiempo. Comemos rápido, hablamos rápido, caminamos rápido, descansamos rápido... Pensamos que podemos hacer de forma óptima tres tareas a la vez y no siempre es así ni acostumbra a ser necesario. En realidad, ¿qué es más rápido, hacer tres cosas a la vez, que el resultado no sea satisfactorio y tener que volver a repetir esas tareas; o hacer una tarea detrás de otra con plena dedicación y consciencia para que el resultado sea lo más satisfactorio posible?

No sólo vivimos en una sociedad que premia la inmediatez. Como dijo Ralph Waldo Emerson, *“cuando patinamos sobre hielo quebradizo, nuestra seguridad depende de nuestra velocidad”*. Detenernos a formularnos preguntas o a hacérselas a los demás implicaría ponernos en duda a nosotros mismos. El autocuestionamiento, si no se tiene como hábito, genera una inseguridad que parte de la creencia de una supuesta pérdida de control, de que estamos expuestos y somos vulnerables. Y si es así, ¿qué ocurre? En lugar de aceptar la responsabilidad de ser libres, limitados y vulnerables tendemos a cerrar los ojos, a dejar de escuchar y huir hacia adelante a favor de la corriente. Acumular, desear, lograr, desechar, renovar, dejarnos llevar. El círculo del consumo no debe detenerse. El espectáculo debe continuar y debemos tratar de llenar determinados vacíos interiores. De lo contrario el maravilloso decorado de cartón-piedra podría derrumbarse y dejar al descubierto algunas realidades y hechos demasiado vergonzosos como para convivir con ellos durante todo el día. Estamos tan ocupados y preocupados por nuestras atareadas realidades que hemos olvidado cuidarnos los unos a los otros. Observen a los ídolos y paradigmas de nuestra sociedad. ¿Qué nos ofrecen? ¿Qué nos venden? La fama, las vidas al galope y exprimidas, el desenfreno, el coche más caro y

más rápido, el mayor lujo, la última tecnología... De hecho, uno de los últimos ídolos juveniles ha vivido tan rápido que a los 20 años ya ha publicado una biografía y ha decidido retirarse del mundo de la música.

Pensemos por un momento en la siguiente cuestión. ¿En qué momento pasamos a servir a la economía y no la economía a servirnos a nosotros? ¿Cuánto de lo que tienes es realmente necesario? ¿Por qué no aprender a valorar lo que tenemos y no lo que queremos? ¿Qué prisa tienes? La lógica dice que es mucho más ventajoso aprender a pasarlo bien durante el camino, aunque presente dificultades, y no sólo disfrutar cuando se consigue un objetivo o se llega a una meta. Si vives esperando que en el futuro las cosas vayan mejor o diciéndote que no pasa nada, que es cuestión de aguantar y que todo cambiará más adelante, corres el riesgo de entrar en un modo de vida automático que no te permita centrarte en lo que haces y disfrutar del presente. Y lo mismo sucede si vivimos aferrados a los éxitos o buenos momentos del pasado. Puedes acabar cayendo en un estado de frustración crónica en el que nunca llega aquello que deseas y en el que nada de lo que haces te termina de llenar y realizar.

En términos generales y sin querer entrar en demasiado detalle dado que no es el motivo que ocupa este libro, encontramos tres tipos de estructuras de personalidad: la neurosis, la psicosis y la psicopatía. Todos formamos parte de ellas, en todos predomina una, aunque tengamos también rasgos de las demás. Cuando hablamos de personas “normales” nos estamos refiriendo a neuróticos, es decir, la mayoría de la población mundial. El funcionamiento del neurótico se basa en el premio y la represión de las pasiones, el psicótico funciona en gran parte por su pérdida de contacto con la realidad que le rodea y que perturba su sentido del yo, mientras que el psicópata se caracteriza en parte por la casi ausencia total de sentimientos para con los demás y de capacidad empática emocional, entre otras cuestiones.

No somos un animal tan especial como creemos, aunque nos encanta sentirnos importantes y especiales. Pero ni tú ni yo lo somos. Cuando los seres humanos reprimimos o somos reprimidos acabamos enfermando emocional y físicamente. Lo hemos hecho a lo largo de los siglos por razones de supervivencia. Pero no estamos preparados como especie animal para ir mucho más allá de comer, beber, comunicarnos, cultivar, dormir y reproducirnos. Nuestro funcionamiento represivo y autorepresivo es el que en un momento dado llamamos pulsión de muerte. Dicho de forma sencilla, es el que nos resta vida y felicidad. El máximo exponente de esta forma de vivir es el funcionamiento narcisista.

Narcisismo e histeria

El psiquiatra norteamericano Alexander Lowen explica en su libro *Narcisismo*, la enfermedad de nuestro tiempo, cómo el narcisismo ha sustituido a la histeria como patología neurótica predominante en Occidente. La histeria tuvo su punto álgido en el período victoriano. “La reacción histérica es el resultado de condenar la excitación sexual. (...) Tuvo como efecto que se desarrollase en muchas personas un superego estricto y severo que limitó la expresión sexual y creó ansiedad e intensos sentimientos de culpa acerca de la sexualidad. Actualmente, casi un siglo después, el contexto cultural ha dado un giro de casi 180 grados. Nuestra sociedad se caracteriza por una crisis de autoridad fuera y dentro del hogar. Las costumbres sexuales parecen ser mucho más relajadas. La habilidad de la gente para cambiar de pareja sexual se asemeja a su capacidad para desplazarse de un lugar a otro. La mojigatería ha sido reemplazada por el exhibicionismo y la pornografía. A veces uno se pregunta si existe alguna norma aceptable acerca de la moral sexual. En cualquier caso, hoy en día hay muchas menos personas que sufren de ansiedad o se sienten culpables por cuestiones que tienen que ver con el sexo. (...) Los narcisistas, por ejemplo, no sufren a causa de un superego severo

y estricto. Más bien todo lo contrario. Parece que incluso carecen de lo que se podría considerar un superego normal, que marque algunos límites morales de comportamiento tanto a nivel sexual como en otros ámbitos. Falta de sentido de los límites, tienden a exteriorizar sus impulsos. Hay una ausencia de contención (...) Se describe a menudo a los histéricos como personas hipersensibles, que exageran sus sentimientos. En cambio, los narcisistas, los minimizan. (...) La predisposición de estos últimos es a la depresión, a la sensación de vacío, a la ausencia de sentimientos. (...) Lo que predomina hoy es una tendencia a considerar los límites como restricciones innecesarias del potencial humano.”

Encontramos según Lowen que ante la represión surge la histeria, y en ausencia de ella el narcisismo.

No creo, como afirmó Lowen, que vivamos en unas sociedades sin superego ni norma moral o social. La represión ha cambiado de forma. De igual manera que a principios del siglo XX fue insostenible mantener política y económicamente un sistema basado en el colonialismo, ha sido imposible conservar el funcionamiento represivo de antaño. Si bien el colonialismo fue progresivamente sustituido por un neocolonialismo basado en la economía de mercado que ha dado lugar al fenómeno llamado globalización o mundialización; la represión social también ha cambiado de forma. Nos hallamos en la era de la sobreinformación, de la hipnosis colectiva y del bien tener (no bienestar). La represión de la creatividad en las escuelas, el desequilibrio entre formación académica y formación emocional, la ausencia de los padres en los hogares debido a la duración de la jornada laboral, la dificultad para encontrar trabajo, los estándares de ritmo de vida acelerado o, a escala macroeconómica, el hecho de que tres cuartas partes de la población mundial tenga que vivir de una forma para que una cuarta parte pueda vivir

de otra, son también formas de represión –quizá indirectas- de las pulsiones de vida humanas.

Entonces, ¿qué hacemos? ¿Reprimimos o no reprimimos? Ninguna de las dos. Es el momento exacto para apostar por esa tecla que apenas hemos tocado: compartir. Cambiar la norma por los criterios pactados y participativos basados en la negociación y en la comunicación no violenta.

Tengamos en cuenta:

1. Que los límites y normas son siempre subjetivos, opinables, parciales e incompletos.
2. Que los límites impuestos o autoimpuestos dañan al neurótico.
3. Que la comunicación nos permite evitar los límites impuestos y sustituirlos por criterios consensuados, pactados y no represivos.

Círculo de funcionamiento individual bidireccional

Desde los orígenes de la humanidad (1) y para garantizar nuestra supervivencia (2) los seres humanos hemos competido (3), hemos desarrollado nuestro funcionamiento a través del premio y la represión (4). Ante la represión o la ausencia de premio los fines pulsionales del neurótico (la “libido” descrita por Sigmund Freud) se rebelan a través del inconsciente (5) dejando descubiertas nuestras necesidades. Todos los neuróticos tenemos las mismas necesidades, aunque la intensidad de las mismas variará en función de factores culturales, educacionales, experimentales, genéticos, etc. Nuestras necesidades descubiertas (6) se traducen en sentimientos desagradables (7) que desembocan en dolor y estrés emocional (8). Cuando al dolor emocional le añadimos pensamientos condicionados, es decir, juicios, autojuicios, etiquetas, prejuicios; este se transforma en sufrimiento y culpa (9). El sufrimiento y la culpa desembocan en traumas

y carencias emocionales (10) que acaban somatizándose física y psicológicamente. Estos traumas y carencias emocionales se reproducen a lo largo de nuestra vida pero se desarrollan principalmente entre los 0 y los 10 años, etapa en la que se estructuran nuestros principales rasgos de personalidad (11) desde los orígenes de la humanidad (1). Pero hagamos el camino a la inversa.

Desde los orígenes de la humanidad (1) nuestros rasgos de personalidad se desarrollan principalmente entre los 0 y los 10 años. Nuestros puntos fuertes, virtudes y fortalezas, pero también nuestros miedos, traumas y carencias emocionales (10). Estos traumas y carencias emocionales se traducen a lo largo del día en juicios, prejuicios, autojuicios y etiquetas fruto de nuestro pensamiento condicionado. Estos pensamientos condicionados nos llevan al sufrimiento y al sentimiento de culpa (9) al afrontar las distintas situaciones de dolor y estrés emocional (8) que se nos presentan. Experimentamos sentimientos desagradables (7) dado que nuestras necesidades físicas y/o emocionales se ven descubiertas (6). Ante el deseo insatisfecho nuestro inconsciente se rebela (5) llevándonos a actuar de forma represiva o autorepresiva (4). Es decir, a través del premio/castigo. Para evitar dolor y/o experimentar placer satisfaciendo nuestras necesidades pasamos a competir (3), lo cual ha garantizado nuestra supervivencia como especie (2) desde los orígenes de la humanidad (1).

Círculo de funcionamiento colectivo

Nuestros traumas y carencias nos crean vacíos emocionales, heridas, que antaño desembocaban frecuentemente en histeria y que ahora tienen su paradigma en el narcisismo. Emprendemos acciones o evitamos emprenderlas para lograr y repetir premios que se traduzcan en placer y/o evitar castigos que se traduzcan en dolor y sufrimiento. La acción nos lleva al conocimiento científico, y el conocimiento al

crecimiento y al consumo que acabó desembocando en la revolución industrial, en la fundamentación del capitalismo y en el actual sistema educativo, político y económico. El estado del bienestar se justifica creando comodidades. Cómodo es aquello que facilita la satisfacción de una necesidad. Pero los neuróticos hemos llevado este proceso al extremo para suplir (comprar) nuestras carencias emocionales y llenar nuestros vacíos a través de la acumulación y la imitación de personajes simbólicos. La acumulación de riqueza y poder también permite al individuo “comprar” la norma, de forma que pueda traspasarla a su antojo sin ser a priori excluido o reprimido. Pero en los últimos años nos hemos dado cuenta de que algo ha fallado a partir de una crisis económica, energética, social, educacional, política y financiera sin precedentes.

Una de las formas de contribuir al narcisismo que caracteriza a nuestra sociedad es exagerar la importancia del éxito y la imagen. Ser el mejor y ganar a cualquier precio. Esta actitud minimiza los valores humanos y los subordina a la consecución de un objetivo. Un objetivo que no tiene en cuenta sentimientos, emociones y necesidades. Pero esta actitud, tal y como señalan autores como Sigmund Freud o Alexander Lowen, es contraproducente con la salud física y emocional del que la lleva a cabo. Los seres humanos que la asumen, aceptan implícitamente el sacrificio y la represión de sus propias emociones. Matan a su yo real en teórico beneficio de su ego, de la imagen que quieren proyectar de sí mismos. El resultado final es la confusión de personalidad con actitud. Y frecuentemente la somatización física y emocional, contribuyendo a la aparición de enfermedades como la depresión, el Alzheimer, la adicción, el cáncer o la fibromialgia, por citar algunas de ellas. Es el precio del éxito tal y como lo conocemos, pero otro camino es posible.

Jiddu Krishnamurti dijo que “no es síntoma de buena salud sentirse adaptado a una sociedad enferma.” Nunca hemos tenido tanto como ahora. Vivimos más, sabemos más,

somos más rápidos en todo... y sin embargo en el Mundo se suicidan alrededor de un millón de personas anualmente. Tres cuartas partes de la población del planeta vive de una forma para que una cuarta parte viva de otra mucho más cómoda.

Todos somos aksak, todos somos cojos, todos somos pacientes, pacientes de la vida. Aprendices para siempre. La diferencia está entre las personas que lo asumen y deciden tomar las riendas de su propia vida y ocuparse de aquello que pueden controlar, de competir contra sí mismos y tratar de crecer cada día; y las personas que no despiertan jamás y viven ajenas a sí mismas culpando de sus malestares a todo lo que les rodea, personas que esperan que su bienestar llegue del exterior, de aquello que no pueden controlar ni depende de sí mismas, personas que esperan conseguir un resultado o alcanzar una meta para ser felices, pero que cuando la alcanzan ya están esperando a una nueva.

Como a menudo señala el ex presidente de Uruguay, José Mujica, es el momento de la transición individual y colectiva a entender el progreso no como “lo mejor para uno”, sino como lo “mejor para uno y para los demás.” La compartición es la tecla que no hemos tocado. Introducir el bienestar sustituyendo el bien tener. Rebajar nuestras expectativas materiales y de crecimiento para TODOS estar mejor, bien estar.

En la democracia (demos + kratos, poder del pueblo) de la Grecia clásica, parte de los ciudadanos se reunían en asambleas para discutir y debatir sobre los temas que los ocupaban. Se habilitaba un espacio de percepción e interpretación en medio del cual se discutía sobre la verdad y se tomaban decisiones. Pero se producía algo más que la percepción y la interpretación, se introducía la participación, hecho indispensable e indisoluble del ser humano como animal social y del sistema democrático.

Participar proviene etimológicamente de la expresión romana *partem capere*: tomar capacidad. Tomar parte de o en algo. Por un lado, este tomar parte indica pertenencia. Cuando tomas parte de algo (participas), percibes ese algo y lo haces tuyo. Pero participar implica también compartir aquello que hay dentro de uno mismo. Esta interacción de comparticiones dentro de un espacio de percepción e interpretación es comunicación, es la forma más pura y original de democracia. La democracia participativa.

Leí no hace mucho que en la India cuentan ya con un ministro de Yoga. Anualmente acuden a este país miles de peregrinos para realizar ejercicios espirituales. En Occidente estas prácticas también han ganado adeptos en las últimas décadas. Y han aflorado coaches, terapeutas y gurús para todos los gustos y necesidades. Pero en España 3500 personas se quitan la vida cada año y casi un millón lo hace en todo el Mundo. El suicidio provoca en España más muertes que los accidentes de tráfico, los accidentes laborales y los homicidios juntos. Con terapeutas, coaches y gurús; y sin ellos. Y el fenómeno del suicidio está infradeclarado, oculto entre los distintos cómputos que se acaban clasificando como accidentes. A su vez, en la India sigue habiendo un nivel de miseria que quita el aliento al más curtido conviviendo con violaciones y amputaciones a mujeres y niños que suceden a diario. Con y sin ministro de Yoga. Y es porque hay una tecla que apenas hemos tocado, ni individual ni colectivamente: compartir.

Hemos creado una cultura del consumismo paralela a la que ya teníamos. Tenemos una que asociamos a la comida basura, las grandes estrellas del deporte, las grandes marcas comerciales, el sueño americano y la competitividad; pero nos hemos trasladado a otra igual. Hemos cambiado los cromos. Ahora consumimos terapias naturales, hacemos running, comemos comida orgánica y cantamos mantras. Con un par de cursos de coaching, otro de reiki, unas constelaciones familiares y leyendo a Goleman y a un par

de autores comerciales del mundo de la autoayuda pensamos que estamos en disposición de vender a los demás que con nosotros conseguirán desarrollar su potencial en todos los aspectos de sus vidas, y que nos deben pagar por ello. Recién salidos de la facultad o de las escuelas de máster, los alumnos alardean en sus perfiles profesionales de ser expertos en alguna disciplina. Cuando una persona acaba de estudiar no es experta en nada, por más que haya estudiado o por muy buenas notas que tenga. Es al cabo de veinte, treinta o cuarenta años de práctica cuando alguien de tu alrededor –no tú- se refiere a ti como experto en la materia. Aunque tú bien sabes que por más que lleves treinta años dejándote la piel, apenas estás empezando. El sabio no sabe y es discreto. Dice con lo que hace y sirve en silencio, sin ostentar, sin alimentar su ego. Aun así, es admirable que haya tantas personas expertas dispuestas a tratar de construir un mundo mejor. Es indispensable y saludable quedarnos con aquello que nos une, no con lo que nos divide.

Ahora más que nunca es necesario que la soberanía vuelva al pueblo. Que el ciudadano se implique más allá de pagar impuestos y votar cada cuatro años y que asuma más responsabilidades políticas y sociales que hasta ahora. Disponemos por vez primera de recursos tecnológicos que nos permiten la interacción y la participación a tiempo real desde prácticamente cualquier lugar y a cualquier hora. Necesitamos a una población implicada y comprometida para fomentar el aumento de las aptitudes y actitudes de la clase política. Necesitamos medios de comunicación que velen porque la soberanía y el protagonismo resida en la población, un cuarto poder que mantenga al sistema político y económico al servicio del ciudadano, y no al revés. Y que sea un verdadero dinamizador del debate político y garante de la calidad democrática.

La cuestión del tributo y los fariseos de nuestro siglo

Permíteme acabar este primer y extenso capítulo con dos pequeñas citas de la Biblia, ambas del Evangelio de San Mateo, que continúan siendo ilustrativas de nuestra sociedad. Como dijo Oscar Wilde: “todo santo tiene un pasado, todo pecador tiene un futuro.”

La cuestión del tributo

Entonces se fueron los fariseos y consultaron cómo sorprenderle en alguna palabra. Y le enviaron los discípulos de ellos con los herodianos, diciendo: Maestro, sabemos que eres amante de la verdad, y que enseñas con verdad el camino de Dios, y que no te cuidas de nadie, porque no miras la apariencia de los hombres. Dinos, pues, qué te parece: ¿Es lícito dar tributo a César, o no? Pero Jesús, conociendo la malicia de ellos, les dijo: ¿Por qué me tentáis, hipócritas? Mostradme la moneda del tributo. Y ellos le presentaron un denario. Entonces les dijo: ¿De quién es esta imagen, y la inscripción? Le dijeron: De César. Y les dijo: Dad, pues, a César lo que es de César, y a Dios lo que es de Dios. Oyendo esto, se maravillaron, y dejándole, se fueron.

La pregunta que surge es: ¿dejamos entonces de trabajar por nuestros derechos y libertades en sociedad? ¿Abandonamos toda pretensión de mejora en la escala social? En absoluto, pero distingamos entre ambición y codicia. Abandonemos las discusiones vacías y los debates estériles para ocuparnos de lo que verdaderamente depende de nosotros mismos: lo que hacemos.

Jesús acusa a escribas y fariseos

Entonces habló Jesús a la gente y a sus discípulos, diciendo: En la cátedra de Moisés se sientan los escribas y los fariseos. Así que, todo lo que os digan que guardéis,

guardadlo y hacedlo; mas no hagáis conforme a sus obras, porque dicen, y no hacen. Porque atan cargas pesadas y difíciles de llevar, y las ponen sobre los hombros de los hombres; pero ellos ni con un dedo quieren moverlas. Antes, hacen todas sus obras para ser vistos por los hombres. Pues ensanchan sus filacterias, y extienden los flecos de sus mantos; y aman los primeros asientos en las cenas, y las primeras sillas en las sinagogas, y las saluciones en las plazas, y que los hombres los llamen: Rabí, Rabí. Pero vosotros no queráis que os llamen Rabí; porque uno es vuestro Maestro, el Cristo, y todos vosotros sois hermanos. Y no llaméis padre vuestro a nadie en la tierra; porque uno es vuestro Padre, el que está en los cielos. Ni seáis llamados maestros; porque uno es vuestro Maestro, el Cristo. El que es el mayor de vosotros, sea vuestro siervo. Porque el que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido. Mas ¡ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque cerráis el reino de los cielos delante de los hombres; pues ni entráis vosotros, ni dejáis entrar a los que están entrando. ¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque devoráis las casas de las viudas, y como pretexto hacéis largas oraciones; por esto recibiréis mayor condenación. ¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque recorréis mar y tierra para hacer un prosélito, y una vez hecho, le hacéis dos veces más hijo del infierno que vosotros. ¡Ay de vosotros, guías ciegos! que decís: Si alguno jura por el templo, no es nada; pero si alguno jura por el oro del templo, es deudor. ¡Insensatos y ciegos! porque ¿cuál es mayor, el oro, o el templo que santifica al oro? También decís: Si alguno jura por el altar, no es nada; pero si alguno jura por la ofrenda que está sobre él, es deudor. ¡Necios y ciegos! porque ¿cuál es mayor, la ofrenda, o el altar que santifica la ofrenda? Pues el que jura por el altar, jura por él, y por todo lo que está sobre él; y el que jura por el templo, jura por él, y por el que lo habita; y el que jura por el cielo, jura por el trono de Dios, y por aquel que está sentado en él. ¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque diezmáis la menta y el eneldo y el comino, y dejáis lo más importante de la ley: la justicia, la misericordia y la fe. Esto era necesario hacer, sin dejar de hacer aquello. ¡Guías ciegos, que coláis el

mosquito, y tragáis el camello! ¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque limpiáis lo de fuera del vaso y del plato, pero por dentro estáis llenos de robo y de injusticia. ¡Fariseo ciego! Limpia primero lo de dentro del vaso y del plato, para que también lo de fuera sea limpio. ¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque sois semejantes a sepulcros blanqueados, que por fuera, a la verdad, se muestran hermosos, mas por dentro están llenos de huesos de muertos y de toda inmundicia. Así también vosotros por fuera, a la verdad, os mostráis justos a los hombres, pero por dentro estáis llenos de hipocresía e iniquidad. ¡Ay de vosotros, escribas y fariseos, hipócritas! porque edificáis los sepulcros de los profetas, y adornáis los monumentos de los justos, y decís: Si hubiésemos vivido en los días de nuestros padres, no hubiéramos sido sus cómplices en la sangre de los profetas. Así que dais testimonio contra vosotros mismos, de que sois hijos de aquellos que mataron a los profetas. ¡Vosotros también llenad la medida de vuestros padres! ¡Serpientes, generación de víboras! ¿Cómo escaparéis de la condenación del infierno?

El reino de Dios, la felicidad, el bienestar –llámale como prefieras- está en tu interior y a tu alrededor. Y no hay mejor oración que la acción al servicio de la vida. Jesucristo, como tantos otros, lo dijo abiertamente: ama a tu prójimo como a ti mismo. Y el amor se hace, con acciones concretas. No se dice, ni con alabanzas, ni oraciones, ni jaculatorias ni interminables rosarios. Eso es sólo un complemento. La iglesia, la mezquita, la sinagoga, el templo... es sólo un edificio. La verdadera Iglesia, el verdadero templo, es todo el mundo. Cuidado con los fariseos de nuestro siglo, cuidado con determinados personajes públicos y predicadores de todo tipo, con determinadas instituciones y organizaciones que dicen representar la Verdad. Son los mismos que antaño.

San Agustín dijo: “Obedeced a los que enseñan, no a los que mandan.” Los derechos son inherentes al ser humano. No se dan, ni se otorgan, ni se piden. Se tienen. Nuestro corazón es libre, tengamos el valor de hacerle caso.

“La razón por la cual los ríos y los mares reciben el homenaje de cien torrentes de la montaña es que se mantienen por debajo de ellos. Así son capaces de reinar sobre todos los torrentes de la montaña. De igual modo, **el sabio que desea estar por encima de los hombres se coloca debajo de ellos**; el que quiere estar delante de ellos, se coloca detrás. De esa manera, aunque su lugar sea por encima de los hombres, éstos no sienten su peso; aunque su lugar sea delante de ellos, no lo toman como insulto.” Lao Tsé

2

Tú eliges

Pareciera que el ser humano se está dando cuenta de que la felicidad no sólo se encuentra en la satisfacción de necesidades de tipo material. De que **el afán acumulativo no compensa la falta de estabilidad emocional, la paz, la armonía**. A su vez, las personas con un mayor autoconocimiento y estabilidad emocional muestran una creciente tendencia a la sencillez, sobriedad y felicidad.

En los últimos años han proliferado un gran número de escritores, comunicadores, terapeutas, organizaciones, coachs y corrientes que tratan de concienciarnos de la importancia de nuestra salud emocional. Nos aportan métodos, herramientas, reflexiones y una ingente y creciente cantidad de material que podemos utilizar -nos dicen- para aprender a ser más felices.

En este espacio de tiempo hemos descubierto que el concepto de madurez cobra un mayor sentido asociado al adjetivo 'emocional'. Es la identificación y gestión respetuosa de las emociones -para con uno mismo y con los demás- la que dota al individuo de la capacidad para afrontar los diferentes escenarios que nos plantea la vida desde la felicidad.

Ante una situación, sea del tipo que sea, se pueden adoptar tres posturas: agresiva, pasiva o asertiva. Y no somos completamente de una manera o de otra. Las personas actuamos naturalmente de las tres formas. Podemos tender más a una que a otra, es cierto, y es probable que por múltiples factores hayas desarrollado más tu músculo en una de las tres. No importa. Eso no significa que seas así. Lo importante aquí es que seas como tú decidas ser. Que aprendas a identificar las situaciones en las que se

manifiesta más una que otra. Que seas tú quién decides cómo actúas, que no te salga en automático. Que seas libre en tu elección y descubras qué te aporta cada actitud y cómo prefieres actuar.

Una vez decides cómo quieres vivir, el camino es largo. Aunque pongamos todo nuestro empeño en adoptar una actitud nuestra propia imperfección nos jugará malas pasadas. Decidirás de antemano no explotar en una discusión y acabarás cayendo en las redes de la agresividad. Querrás defender tus derechos asertivamente y volverás a quedarte callado adoptando una actitud pasiva o sumisa. ¿Y sabes qué? Que no pasa nada, que nos pasa a todos y a todas. Tú no eres peor que nadie. Es en estos momentos cuando una persona madura asume sus limitaciones, se acepta y decide seguir trabajando cada día para mejorar y crecer. Se acabó coger el látigo y flagelarse. Se acabó el pobre de mí. O el cargar contra las injusticias de la vida y del mundo y culpabilizar a los demás. La ruta de los campeones pasa por ser feliz desde el aprendizaje y el esfuerzo diario, por la humildad y la discreción. Por valorar lo que uno tiene, no lo que uno quiere. Por ocuparse, no preocuparse. Tú eliges.

Vivir, ahora y aquí

Decía Gustave Flaubert que “el futuro nos tortura y que el pasado nos encadena, y que es por eso que se nos escapa el presente.”

A menudo nos encontramos pensando más en lo que ha pasado, lo que pasará o queremos que pase; que en lo que estamos haciendo o sintiendo a cada momento. Hemos mecanizado muchas de nuestras acciones cotidianas y las hacemos en automático, sin prestar demasiada atención. Así pues, ¿qué es lo que estamos viviendo? ¿Un futuro que nunca termina de llegar? ¿Un pasado que ya no existe?

Esperamos a que llegue el viernes, el mes de vacaciones, el cumpleaños de x, el partido del domingo... O recordamos la boda de y, la cena de fin de año, la etapa en la universidad... ¿Y ahora? ¿Qué vivimos ahora? ¿Vivimos algo o sólo estamos en un espacio sin nombre entre la hora del café y la hora de comer? ¿Se trata de otro tiempo “muerto” antes de cenar? ¿Estás esperando para irte a alguna parte? ¿Estás esperando para pasarlo bien, para ser feliz? Pero, ¿qué vives ahora? ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas?

Te invito a que pruebes a hacer lo que haces prestando atención a tu respiración, poniendo consciencia en tus sentidos. Abres el grifo, el agua está fría, me moja, lavo los platos, siento su textura. Ponte recordatorios en el móvil, en la nevera, donde quieras...que te recuerden que estás aquí y que eres ahora. Prueba una cosa: ponte a hacer tus tareas cotidianas no porque las tengas que hacer. Imagina que las haces sólo porque te viene en gana, que no tienes ningún tipo de prisa y que si el mundo acabase decidirías ponerte a hacer esa tarea. Y entonces respira.

Estás caminando, escucha a los pájaros, al viento, nota cómo el sol te calienta la cara. Cómo el camino sube y se te acelera el corazón, respira profundo, escucha el coche que pasa y cómo se aleja. Observa a los árboles, cómo son diferentes todos. Mira esas flores, tócalas, mira cómo se mueven. Siente. Vive. ¿Qué más has de hacer? ¿Qué más importante?

De aquí veinte, treinta, cuarenta años ya no estaremos aquí. De aquí un siglo nadie te recordará. Quizá quede tu nombre en un libro, en un registro, en una idea. Aparecerás en algún vídeo y la gente se preguntará quién era este o esta. Qué hacía durante el día. O quizá no se lo preguntarán y estarán más pendientes del móvil o de lo que harán en cuanto salgan de ese lugar que de mirar lo poco que queda de nosotros. ¡Y no pasa

nada! Pero teniendo en cuenta esto, ¿de verdad es tan importante ir corriendo a todas partes?

¿Entonces no hay que pensar en el futuro o en el pasado? No es eso, se trata de que cuando lo hagas, lo hagas con consciencia de que lo estás haciendo, porque tú lo has decidido, no porque te sale automáticamente. Pero claro que es importante el pasado y el futuro. Imagina que tu vida es un barco. Es importantísimo que hagas muy bien tu trabajo diario. Que la cubierta esté limpia. Que los nudos estén firmes y bien hechos. Que las cuerdas estén bien sujetas. Todo debe estar en orden y has de velar y disfrutar haciéndolo para que el barco navegue de forma óptima en cualquier tipo de circunstancias. Ahora bien, ¿qué pasa si no tienes rumbo? No se trata de vivir soñando en los grandes negocios que harás cuando tu barco llegue a Alejandría o a Nápoles, porque te perderás el viaje. Pero es importante saber qué camino sigues y por qué. Quizá tu rumbo sea explorar, navegar allá donde te lleve el viento. ¡Eso es un rumbo también! Pero que sea tu elección, así nunca te encontrarás perdido. Cuando sabes que el camino que sigues te lleva donde tú quieres, y cuando sabes lo que tienes que hacer; entonces no tienes nada por lo que preocuparte. Sólo tienes que ocuparte en disfrutar del trabajo diario para que salga lo mejor que puedas, viviendo el presente, ahora y aquí.

Qué prisa tienes

Hace un tiempo leí la historia de un hombre que llegaba con el tiempo muy justo a una cita y que además no sabía muy bien el camino que debía seguir. El tipo iba con prisa y entró en una cafetería para preguntar si iba en buena dirección. Un caballero que estaba desayunando en una mesa le invitó a que se acercara. Se ofreció a acompañarlo si él se sentaba a hacerle compañía mientras tomaba el café.

-¡Es que tengo prisa! ¿No podría indicarme ahora? –se excusó el primero, con el semblante angustiado y sudoroso.

- Ya buen hombre, comprendo que tenga prisa. Pero me encantaría que entendiese también que su tiempo es tan valioso como el mío. Ni más, ni menos. Para mí este momento es importante, igual que lo es para usted llegar puntual a su cita. ¿Comprende? Ahora me gustaría que se tranquilizara. Acerque esa silla, siéntese. Acabado el café yo le acompañaré y usted llegará puntual a su cita. Se lo aseguro.

Y así lo hicieron.

3

Alimenta a tu yo, no a tu ego

El escritor y empresario norteamericano Dale Carnegie explicaba que hay dos rasgos distintivos de las personas de éxito. No del éxito material o relacionado con la capacidad de acumulación. Se trata del éxito de la madurez emocional y la autorrealización. Estos dos rasgos distintivos de las personas de Éxito son: no criticar, no quejarse, censurar o condenar a los demás; y, segundo, valorar explícitamente y demostrar aprecio honrado y sincero por los demás de forma que se sientan queridos e importantes.

Juzgar y criticar pone a los demás a la defensiva, y por lo común hace que traten de justificarse. La crítica hiere y despierta el resentimiento. Como dice Carnegie: “si quieres recoger miel, no des patadas a la colmena.” Pero hazlo por ti, porque es la única forma de que otra persona también se decida a dejar de hacerlo. No insultes, no critiques, no juzgues; porque si tú lo haces estarás concediendo el derecho a los demás a que también lo hagan contigo.

Valorar a los demás es tratarlos con cariño, comprensión y agradecimiento. No se trata de adular a las otras personas. Se trata de servir a los demás con alegría. De reconocerlos, de confiar. Con hechos, no sólo con palabras. Comparte con el que te cae bien y con el que no te cae tan bien. A ese que tienes atravesado salúdalo el primero, porque te lo estarás haciendo a ti mismo. Se acabó quejarse por todo, criticar y juzgar a los demás. ¿De qué te ha servido?

¿Soy mejor o peor que tú?

Dicen que no hay nada honorable en ser mejor o peor que alguien. Que la verdadera nobleza está en ser mejor que tu antiguo yo. ¿Somos competitivos por naturaleza? ¿Son las personas inseguras o bien las sabias las que prefieren no competir?

Una situación ficticia: el Barcelona gana por cuatro goles a cero al Alcorcón, en un partido de la Copa del Rey de fútbol. En la final de Copa gana por un gol a cero al Real Madrid. ¿Qué victoria es mejor? ¿Qué derrota es más honorable? Una segunda situación, seguramente conocida por muchos. Una viuda pobre ofrece una pequeña ofrenda. Dos monedas que representan todo su capital para mantenerse durante un mes. Acto seguido, unos hombres acaudalados también realizan un donativo, elevadas sumas de dinero que suponen un porcentaje minúsculo de su capital total. ¿Quién ha dado más? ¿Qué donativo es mejor? ¿El de la viuda, que ha demostrado su gran bondad y su capacidad de sacrificio? ¿O el de los hombres millonarios, con el que se podrá prestar servicio a muchísimas personas necesitadas?

Un punto de encuentro de casi todas las corrientes filosóficas y religiosas son los pasajes alusivos a la importancia de no juzgar a los demás y emitir sentencias. Juicios, prejuicios y autojuicios están directamente relacionados con nuestro afán competitivo, de ser mejor que el otro. ¿Pero a qué precio? Nuestra manera de vivir se traduce en nuestra forma de comunicarnos. Si cambias una, cambiará la otra.

¿Por qué nos creemos con la potestad de juzgar a alguien? Que tus errores sean distintos que los de los demás no te otorga autoridad para juzgar. La tendríamos si no los cometiéramos. Cuando algo no te gusta, habla de ti, de cómo te hace sentir y de lo que tú necesitas para sentirte mejor. No del otro. Con la práctica aprenderás a conectar contigo mismo y a prepararte para conectar con el otro. Estarás permitiendo que la

comunicación fluya. Serás capaz de defender tus derechos y necesidades sin dejar de respetar a los demás. De no ponerte por encima ni por debajo de los demás, sino al lado.

Pero volviendo al tema de la competición. En absoluto es el objetivo de este ensayo demonizar el valor de la competición. Es innegable el valor científico y los avances en todas las materias del conocimiento que nos ha aportado. Nuestro afán competitivo es propio de nuestro instinto y naturaleza, en primer lugar y como señalaba anteriormente, por razones de supervivencia. No podemos obviar las múltiples comodidades que nos ha aportado el sistema resultante de esta lógica competitiva. Comodidades que puede gozar una cuarta parte de la población si las partes restantes viven sin la mayoría de ellas. Evidentemente, la situación es mucho más compleja. Hemos adaptado nuestro sistema económico, político y social a esta lógica productiva. A ver quién gana más y más rápido. A ver quién es mejor. Ha dejado de ser una cuestión de supervivencia. Ha traspasado las barreras de la salud emocional y física, y ya lo estamos pagando. Las enfermedades de nuestro siglo son la prueba. Ya no se trata de sobrevivir como especie, se trata de tener, cueste lo que cueste. Cuando el sistema no crece, decrece, entra en crisis. La máquina ha de estar consumiendo permanentemente. Pero como reza el dicho, no es más feliz el que más tiene... ¿Queremos tener para ser felices o para saciarnos? ¿Estamos intentando tapar nuestros propios vacíos existenciales y personales con personas y/o cosas? ¿Seguimos una lógica propia y reflexiva basada en nuestros sentimientos y necesidades, o simplemente nos dejamos llevar por los dictámenes de nuestra cultura? ¿Colapsará el sistema? ¿Explotaremos? No tengo ni idea. Lo que sí observo es que tal y como nos hemos organizado de las ventajas del sistema a priori sólo sale beneficiada una parte minoritaria de la población. Y en nuestro planeta hay más de siete mil millones de personas. También observo que los grandes avances que ha supuesto la competitividad han abierto una puerta que hasta ahora ha estado cerrada. Por

primera vez en la historia disponemos de los conocimientos y recursos tecnológicos suficientes como para que no sea necesario seguir compitiendo por razones de supervivencia. De hecho está siendo contraproducente, nos está enfermando como sociedad a escala individual y colectiva. Es el momento de pulsar la tecla que no hemos tocado: compartir. Equilibrar la balanza. Renunciar a tener para pasar a ser, para que los que no pueden ser porque no tienen también puedan ser. Parece, sin embargo, que nadie está dispuesto a levantar el pie del acelerador. Aunque ya se adivina el acantilado a lo lejos.

¿Y tú qué sabes?

¿Qué ocurriría si por un momento dejásemos de vivir pensando en quién tiene razón y quién está equivocado? ¿Si dejásemos de culpar y criticar y juzgar a los demás y a nosotros mismos? ¿Qué pasaría si por un momento nos detuviésemos a mirar a nuestro alrededor con la mirada de los niños que fuimos? Dicen que un adulto creativo es un niño que ha sobrevivido. Es alguien que no ha renunciado a sorprenderse. Que no da nada por sabido y que no tiene miedo a equivocarse delante de los demás. El niño es sabio. Es, sin duda, el ejemplo a seguir.

Supongamos que visitaste el Louvre o el Museo del Prado hace 20 años y que a día de hoy todas sus obras siguen estando en el mismo lugar que entonces. En 20 años el Louvre quizá no haya cambiado y, cuando te invitan a visitarlo de nuevo, aparece entonces el: “yo ya he estado, yo ya lo sé, ya lo conozco. No tiene sentido volver a visitarlo.” ¿No tiene sentido? ¿Acaso tú eres la misma persona que hace 20 años? La misma lógica es aplicable al resto de situaciones en la vida. ¿Eres la misma persona que hace tres años? ¿Y que hace un año? ¿Y que ayer? ¿Eres la misma persona que esta

mañana? Permítete ser nuevo a cada momento para vivir descubriendo, dejándote sorprender. No des nada por sabido.

A menudo asociamos la capacidad de sorpresa y de admiración que tienen los niños a la inmadurez. Cuando crecemos y empezamos a dar por sabido renunciamos a esa capacidad. Cada vez que decimos “ya lo sé” estamos cortando la comunicación con la otra persona. Cada vez que dejamos de hacer algo por miedo a equivocarnos, al qué dirán o que utilizamos el ya lo sé nos estamos negando la posibilidad de que entre algo nuevo. Y si lo hacemos con frecuencia es probable que los demás dejen de explicarnos cosas. A ese que ya lo sabe todo, ¿por qué explicarle nada?

¿No es mucho más maduro admitir que sabemos muy poco o que no sabemos nada y permitirnos de nuevo la sorpresa? Educamos a nuestros hijos, sobrinos y hermanos, pero cuánto nos queda por aprender de ellos. No hablo sólo de conceptos académicos o científicos. Lo mismo ocurre cuando decimos “yo ya sé que esa es una mala persona”. “Ya sé que los políticos mienten”. “Ya sé que ese cantante es malo”. “Ya sé que mi hijo es un vago”. “Ya sé que soy inseguro” “Ya sé que no se me da bien hablar en público” “Ya sé que no soy atractivo”. La belleza no está en el exterior. No está en lo que conoces ni en lo que sabes. La belleza está en los ojos que miran. Y depende de cómo miras, haces. Y depende de cómo haces, amas. Tu mirada es algo que puedes controlar. Mira con ojos nuevos cada día. Te ayudará fijarte en los pequeños detalles, en aquello que parece menos importante. Observarás que en realidad son los pequeños detalles los que son grandes, porque son los que permiten que cada día sea diferente y lo puedas redescubrir.

4

¿Sin filtros?

Percibimos la realidad a través de los sentidos ¿La percibimos entera o sólo una parte? Una parte ¿cierto? Cada uno tiene su propia realidad que parte de una misma realidad total ¿Entonces cuántas realidades hay? ¿Una o tantas como sujetos percibiéndola e interpretándola?

Percibimos la realidad parcialmente. De forma automática y sin poder evitarlo la interpretamos a través del pensamiento consciente y subconsciente. La filtramos. Todo lo que recibimos a través de los sentidos queda condicionado por múltiples factores: genética, experiencias propias, educación recibida, cultura, personalidad, miedos, seguridades e inseguridades... Lo empalabramos todo a través del lenguaje que hemos creado, lo codificamos según una norma y unos límites pactados y subjetivos. Si nuestra mente está inevitablemente condicionada, ¿es objetiva o subjetiva? Subjetiva, ¿verdad? Y los pensamientos que de ella se desprenden ¿son totales o parciales? Parciales.

Tenemos por lo tanto pensamientos parciales fruto de una la mente condicionada que interpreta una realidad de la que sólo percibimos una parte. No parece algo demasiado fiable...cuanto menos parecería recomendable no otorgar a esos pensamientos el adjetivo de completamente verdaderos. Pueden ser veraces, sí ¿Pero verdaderos? Puede que sí, puede que no. Ni lo sabemos al cien por cien ni tenemos herramientas para saberlo.

En la tradición zen los maestros solían plantearles a sus alumnos problemas con los que comprobar sus progresos. Eran los llamados koan. Uno de ellos, bastante conocido, es el siguiente:

Si percibimos la realidad a través de los sentidos, imaginemos que un árbol cae en un bosque pero no hay nadie alrededor que lo perciba. Entonces, ¿el árbol hace ruido cuando cae? La ciencia ha demostrado que todos los árboles que caen y son percibidos hacen ruido y, por lo tanto, deducimos que todos los árboles hacen ruido al caer hasta que se demuestre lo contrario. Igualmente deducimos que todos los días “sale” el sol porque siempre la experiencia científica así nos lo indica. Pero la ciencia, como toda creación humana, es subjetiva y limitada. Por eso podemos afirmar, sin miedo a despeinarnos, que es científicamente indemostrable que pese a que todos los días hasta ahora haya salido el sol, mañana también vaya a salir. O que pese a que todos los árboles que hayan caído han hecho ruido, los siguientes también lo vayan a hacer. La lógica y la experiencia así nos lo indica, pero técnicamente no podemos considerarlo una verdad absoluta, aunque sí científica.

Por ello, la respuesta del sabio zen al koan es “wu”, cuya traducción literal sería “ninguno”, “sí y no a la vez”, “correcto e incorrecto”. El koan nos enseña que nuestra propia realidad individual es “wu” en múltiples ocasiones. Que nuestros pensamientos, por subjetivos, son wu.

Si estamos de acuerdo en lo dicho hasta ahora, ¿por qué tomamos como verdades absolutas toda esa batería de pensamientos y creencias que tenemos a lo largo del día? ¿Por qué nos aferramos como si nos fuera la vida en ello a todos los juicios, etiquetas y autojuicios que brotan de nuestra mente parcial y subjetiva? ¿Por qué no concedemos y nos concedemos el beneficio de la duda? Aquel es un mentiroso y un

corrupto, esa es una fresca y una sinvergüenza, mi novia es una paranoica, mi novio es un inútil que no ha dado un palo al agua, mi madre es una pesadilla. Soy mejor que los demás. Merezco más. Nunca lo conseguiré. Siempre me ocurre lo mismo. Me voy a quedar sólo para siempre. No caigo bien. Soy poco atractivo... Pero todo es wu.

Nos envenenamos a nosotros mismos sólo por seguir creyendo que nuestros pensamientos son la verdad. La vida no está hecha para ser entendida, es un gran misterio. Está hecha para ser vivida, y **vivir implica felicidad**. Y sin embargo estamos tan preocupados por lo que ha pasado o se supone que ha de pasar y (mal) vivimos de forma tan frenética que nos hemos olvidado de lo más importante: cuidarnos los unos a los otros y ser felices. Pero estamos a tiempo.

Sí se puede

¿Te ocurrió alguna desgracia? ¿Algo no fue como quisiste? Medita a qué o a quién le das el poder de hacerte daño, de robarte tu bienestar. Y lo que es más importante, ¿por qué otorgas ese poder a alguien o algo que no seas tú? ¿Se lo das a una persona? ¿Por qué? ¿Es mejor que tú? ¿Es más importante? ¿Se lo das a un trabajo? ¿Al número que aparece en una cuenta? ¿A las circunstancias? ¿A algo que hoy está y mañana quién sabe? ¿A algo que no puedes controlar?

No puedes controlar lo que te preguntan, pero sí lo que respondes. No puedes controlar nada excepto aquello que haces y que dejas de hacer. No puedes controlar lo que hacen los demás. No tiene sentido preocuparse por nada, la lógica está en ocuparse de lo que uno hace ahora, y como mejor se hace es desde la consciencia plena. Estando presente y concentrado en una tarea, en una conversación, en cualquier situación, disfrutando con tranquilidad. Sintiendo: la respiración, los movimientos, los sonidos, los estímulos internos y externos. Dejando pasar los pensamientos sin aferrarte a ellos.

Tómate tu tiempo para aprender a disfrutar con consciencia plena de lo que haces. Aprende. Pide ayuda. En realidad no hay motivo para estresarse o ponerse nervioso. Nada vale más que tu bienestar, que tu paz y tu equilibrio. Ni siquiera tener razón. Regala la razón. No discutas. ¿Qué prefieres, tener razón o ser feliz?

Aprende a ordenarte. A afrontar las situaciones de una en una, en fila. No en abanico. Utiliza herramientas. Planifica las tareas del día siguiente. El orden te dará seguridad, te permitirá saber qué hacer y cómo a cada momento. Eso no implica caer en la monotonía ni impide ser flexible ante los imprevistos e improvisar cuando es necesario. Haz un horario con el que te puedas comprometer y en el que hagas exclusivamente lo que te gusta. Si algo de lo que haces no te gusta, cámbialo. Y si no lo puedes cambiar, haz que te guste. Sí que se puede. Post-its, alarmas, mensajes que te motiven, recordatorios en el móvil. Todo sirve para recordarte que sonrías, que la felicidad sólo depende de ti, porque está en tu interior, está en cómo haces, aquí y ahora.

El narcisismo nos queda fatal

Compite menos. Colabora, comparte más. Sin esperar nada a cambio. Te sentirás mejor. El narcisismo nos queda fatal, a ti y a mí también. No hablo de autoestima, hablo de vivir la vida de un personaje que hemos creado y creído, pero que no existe. Que es sólo una imagen mental. La imagen de quién nos gustaría ser, de quién consciente o inconscientemente nos conviene ser, de cómo nos gustaría que nos vieran, la máscara perfecta para un conjunto de miedos e inseguridades. Una armadura para un niño asustado que en realidad lo único que demanda es querer y sentirse querido.

¿Cómo te percibes? ¿Cómo eres realmente? ¿Cómo te perciben los demás? ¿Cómo crees que te perciben los demás? Cuando las respuestas a estas preguntas son parecidas o coincidentes, hablamos de una estructura de personalidad sana. Pero cuando directa o

indirectamente consideramos que las respuestas son distintas surge lo que llamamos rasgos de personalidad poco sanos, como el narcisismo. Seguro que tienes en mente a esa persona que cree saber muchísimo de todo y que se comporta desde su armadura de prepotencia dando lecciones a las personas de su alrededor, mientras que quizá su entorno más cercano puede pensar que es un fanfarrón que no sabe demasiado de nada y al que no hay que hacer mucho caso. O la persona que trata siempre **de** complacer a los demás sin prestar apenas atención a sus propias necesidades. O el que asume un rol de bufón, o de ejecutivo agresivo, o de femme fatale, o de víctima que siempre tiene un problema. El que vive pendiente del qué dirán. El que se deja pisotear ¿Qué están tapando? ¿Qué estamos tapando realmente?

Psicólogos, psiquiatras, coaches y terapeutas de todo tipo reciben a diario a personas que dicen sentir un gran vacío, que nada les llena, que casi siempre están tristes y no tienen energía. Que no saben qué hacer, no saben lo que les gusta, lo que les apasiona y hace que les hierva la sangre, lo que se les da bien. Han dilapidado su capacidad de sentir en pro de su ego. Han cambiado el bienestar por el bientener. La voracidad de tener y demostrar ha alimentado a su personaje, a su ego. Pero un ego bien alimentado no se traduce en felicidad. Cuando el yo (la persona que soy realmente), deja de ser alimentado emocionalmente y pasa a un segundo o tercer plano las necesidades verdaderas quedan sin cubrir. Y la sensación de vacío aparece. Y es hambre, hambre emocional. Hambre de vivir, no de sobrevivir. Hambre de ser, no de tener.

Un soñador para una especie

La escritora norteamericana Joanna Macy dijo que: “el gran cambio, el movimiento social más grande en la historia, se crea por millones de personas que hacen su propia elección individual de actuar al servicio de la vida en la Tierra”. Cuando leí esta frase

me vino a la cabeza la entrevista que el periodista Jordi Évole le hizo al entonces presidente de Uruguay, José Mujica.

Hablaba Mujica de los discursos vacíos y repetitivos de algunos líderes, declaraciones del estilo “hay que hacer crecer a la economía, reducir el paro, hay que hacer reformas que nos permitan ser más competitivos...” Habló de un gran cambio de paradigma. “Se está construyendo una civilización que va más allá de las fronteras nacionales y tradicionales”.

Resulta ilógico seguir hablando de disputas culturales o religiosas y de herencias de antiguos sistemas para enmascarar el verdadero origen de los conflictos de hoy: gas, petróleo, energía barata, autonomía, competitividad... Estas son las palabras mágicas que mueven nuestras montañas.

Construimos artilugios cuya obsolescencia está programada para sustituirlos al cabo de cuatro días (a eso le llamamos innovación). Hemos desarrollado mecanismos para la anestesia y la hipnosis colectiva. No vemos más allá, no nos importa, no va con nosotros o se nos pasa rápido. Hemos recibido una educación de carácter nacional, no global. Apostar por un consumo sano y responsable, por rebajar nuestro tren de vida y aceptar que tenemos más de lo que necesitamos es casi un tabú. Creer en un mundo equilibrado en el que cabemos y ganamos todos parece utópico.

Necesitamos entender “que los pobres de África no son de África, son de nuestra humanidad”, afirmaba Mujica. “Que el problema de la inmigración clandestina no se arregla construyendo vallas o muros, se arregla mejorando la situación de los países de origen. Y eso no lo puede hacer ni un país, ni dos, ni tres... Tenemos que empezar a pensar como especie”. Ver más allá de la propia frontera y de la actual legislatura. El mundo se transforma a marchas forzadas, pero el verdadero cambio, el que nos lleva a

servir a la vida desde el amor y a hacer que el resto de cosas cambien empieza por uno mismo. ¿Y ahora qué vas a hacer?

Vive tu sueño

La ilusión vale cuando la realidad la toma de la mano. Cuando se traduce en acciones. Todos los seres humanos somos viajeros. Venimos a este mundo y un día todos saldremos de él. Estamos de paso. Viviendo unos, malviviendo otros, sobreviviendo otros tantos. Y la diferencia entre estos tres grupos no viene dada por la cantidad de dinero o cosas que uno tiene. Las riquezas materiales no pueden comprar valores como la honestidad, la sensatez o la coherencia.

Ha llegado el momento de atrapar tu sueño. De hacerlo realidad. Empieza hoy, empieza ahora -si todavía no lo has hecho-. Lo que necesites el camino te lo dará. Sobriedad, discreción, esfuerzo. Tener poco es tener mucho. Pide ayuda, las demás personas quieren contribuir a hacer realidad los sueños de los demás. Vive como piensas, o de lo contrario pensarás como vives. Vive tu sueño o acabarás soñando tu vida, la que no habrás tenido. No servirán las excusas si eres honesto, somos responsables del camino que seguimos. Tenemos la capacidad de elegir.

Anda liviano de equipaje. Con poco. Si tienes mucho, tienes que dedicar mucho tiempo a aquello que tienes y puede no quedarte tiempo para aquello que a ti te motiva. Piensa que, como explicaba Pepe Mújica hace un tiempo, cuando tú compras algo el instrumento es el dinero, pero en realidad estás comprando con tiempo. El tiempo de tu vida que has dedicado a conseguir ese dinero. El tiempo es el bien máspreciado de que disponemos las personas. Es lo único que tenemos en realidad. Y nuestra felicidad depende de cómo lo gestionamos. La cuestión no es ver paisajes distintos cada día, la cuestión es mirar con ojos nuevos cada día, entonces verás paisajes distintos.

Dentro de la red del consumo, uno debería poder decidir si dedica la mayoría de su tiempo a trabajar y trabajar para acumular, o si prefiere vivir con sobriedad para dedicar su tiempo a otro tipo de motivaciones. La libertad está en poder elegir. Y, sin embargo, el trabajo escasea y el sistema nos invita u obliga a consumir. La obsolescencia programada de la mayoría de artículos junto a las grandes campañas de marketing hacen que se mueva la economía, es cierto, pero no necesariamente desarrollan tu vida ni te hacen más feliz. Porque las verdaderas respuestas están en nuestro interior, Aquí y Ahora.

El fracaso, un invento obsoleto

Hasta hace relativamente pocos años –y en muchos países todavía ocurre- el hombre salía de casa por la mañana para conseguir una serie de recursos necesarios para garantizar una mínima estabilidad del hogar. Cuando alguna variable se salía de los parámetros de normalidad, las medidas eran drásticas. Así, ante una enfermedad del padre o de la madre, un sueldo demasiado bajo o un invierno demasiado frío; los niños se veían obligados a abandonar total o parcialmente la escuela para contribuir en casa, a ponerse a trabajar o a marcharse al caserío de un tío paterno en el que, al menos, no le faltaría comida.

En cierta forma, en nuestra sociedad continuamos funcionando así. Continuamos fomentando la competitividad y premiando el resultado. Este funcionamiento parece en buena medida, ser lógico y razonable. Sin embargo, algunas personas han querido desmarcarse de esta forma de entender las cosas. Cansados de escuchar que tenían que ganar el partido u obtener un resultado, costase lo que costase, prefirieron primero aprender a jugar bien. Y descubrieron que les gustaba tanto jugar bien, que era tan maravilloso centrar sus esfuerzos en el momento y en tratar de hacer las cosas

con delicadeza, paciencia y belleza, que el resultado pasó a parecerles un elemento secundario, aunque no por ello dejó de ser importante. Pero coincidió que disfrutaban tanto haciendo lo que les gustaba hacer, tratando de aprender cada día, poniendo las mejoras individuales al servicio del grupo, que pasaron a hacer lo que hacían mejor que nadie y a obtener todos los resultados y victorias posibles.

Estas personas han desterrado de sus diccionarios las palabras error y fracaso. Saben que no conseguir un resultado no es fracasar o equivocarse, es aprender. Saben que ante el aprendizaje deben estar agradecidos, que la verdadera derrota no es perder, sino dejar de luchar. Que la verdadera sabiduría está en la discreción y en la humildad. Que, como dijo Gandhi: “La recompensa verdadera se encuentra en el esfuerzo, no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.

“¿Dónde estoy? Aquí ¿Qué hora es? Ahora ¿Quién soy? Este momento.” El temor al fracaso nace de nuestras inseguridades fruto del apego a lo que los demás opinen de nosotros. Pero, ¿qué opinas tú? ¿Quién quieres ser? ¿Cómo vives? Tienes un campo de trigo. Puedes pasar día tras día quejándote de las inclemencias del tiempo o celebrando sus bondades. Puedes pasar el tiempo quejándote de las pocas ayudas de la Administración, de las plagas, de las malas previsiones de futuro. Puedes valorar tu trabajo e incluso tu vida en función de si la cosecha ha cumplido o no con tus expectativas iniciales. Puedes valorar el resultado por el esfuerzo, o el esfuerzo por el resultado.

Los entrenadores hablan:

Qué es el fútbol, según Marcelo Bielsa: “Éramos todos muy amigos, nos gustaba jugar juntos, la pasábamos bien reunidos, intentábamos hacerlo lo mejor posible”.

“El talento depende de la inspiración, pero el esfuerzo depende de cada uno”. Pep Guardiola

“El esfuerzo no es negociable.” Diego ‘el Cholo’ Simeone

“La primera regla de la supervivencia es que nada es más peligroso que el éxito de ayer”. Luiz Felipe Scolari

El método Mandela

Albert Einstein dijo que “dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás; es la única manera”. Por ello tengo una lista de personas que trato de tener presente cada día. Son personas, personas imperfectas, con temores, virtudes, problemas y alegrías. Como nosotros. Sus historias sirven de motivación y de guía, y en muchos momentos de la vida son oxígeno y fuerza para salir adelante. Nelson Mandela es una de ellas.

Dicen los que lo conocieron que el presidente Mandela era un hombre profundamente asertivo y empático. La asertividad es la capacidad de defender los derechos de uno mismo siendo respetuoso con los derechos de los demás. Mandela tenía esta habilidad. Era capaz de encontrar casi de forma instantánea los puntos y necesidades en común detrás de posturas aparentemente antagónicas. Transmitía un aura de seguridad y serenidad que desarmaba de sus parapetos de miedo y violencia a sus contertulios. En el trato cara a cara era sencillamente irresistible, profundamente sensible, conciliador y detallista. Era él quien atendía personalmente a sus invitados, quien les servía el té o les preguntaba cuántas cucharaditas de azúcar preferían. Madiba sabía que servir a los demás es amar a los demás, y que amar a los demás es amarse a uno mismo...y que eso, al final, se traduce en felicidad.

Pero no es posible querer a los demás si antes no has aprendido a servirte y a quererte a ti. Por ello el de Mandela no era un personaje impostado, era un carácter construido a conciencia, pulido hasta la saciedad desde la reflexión y el esfuerzo de un hombre que tras 27 años preso, privado de libertad por su color de piel, fue puesto en libertad. Lo que no sabían sus opresores es que él ya se había liberado mucho antes. Se había

liberado de su rencor, de su rabia, de su miedo, de su violencia. Se había liberado de su mente -una como la tuya y la mía-, que todo lo juzgaba y lo etiquetaba de bueno o malo, de justo o injusto, de listo o de tonto, de bonito o de feo... Había aprendido a poner en duda sus pensamientos, a relativizar, a aceptar sus limitaciones, a aceptar que nada perdura. Que los seres humanos no representamos ni una milésima parte del Universo, ni en el espacio ni en el tiempo. Mandela sabía que sólo el amor justifica la vida. Por ello se liberó a si mismo de él mismo, mucho antes de ser puesto en libertad.

¿Y saben qué es lo primero que hizo tras ser liberado -teniendo el poder para vengarse de aquellos que lo condenaron a priori a una muerte en vida-? Los perdonó, les tendió la mano y les dijo que los necesitaba para construir un país, que necesitaba su ayuda. Cuánto valor, cuánta humildad, cuánta sabiduría, cuánto amor por la vida. Madiba sabía que, como dijo Gustave Flaubert: “el futuro nos tortura y el pasado nos encadena, he ahí por qué se nos escapa el presente”. Y nosotros lo sabemos. Cambiemos pues nuestra vida. Transformémosla. Actuemos, olvidemos la queja y la ofensa, dejemos de señalar. Giremos la cámara hacia nosotros, hacia lo que podemos controlar. Cambiemos nuestra vida, y cambiaremos el Mundo.

Victoria completa

Todos queremos ganar. Nadie empieza una partida, un juego, una relación o un trabajo deseando lo contrario. Queremos sentirnos a gusto, felices, sentirnos aceptados, querer y ser queridos. “¿Para conseguir lo que quieres tendrás que sufrir -nos han dicho-, hacer cosas que no te gusten, luchar, tragar y sacrificarte!”. Pero ¿lo conseguimos? ¿Conseguimos ser felices?

Hay quien deposita su bienestar en manos de personas o cosas que no dependen de él creando dependencias emocionales, y hay quien vincula su felicidad a sí mismo. A lo

que está a su alcance. A lo que puede controlar. A cubrir de forma asertiva sus necesidades físicas y emocionales para que estas se traduzcan en sentimientos agradables. Hay quien disfruta recorriendo el camino, y quien prefiere esperar a ser feliz cuando alcance una meta o cumpla un objetivo. Esperar. Esperar a llegar. Esperar a que te valoren y te feliciten. Esperar a tener. Y cuando lo consiguen -si lo consiguen- ya están esperando de nuevo a otra cosa.

Pero cada vez son más personas las que eligen hacer de su vida un camino de aprendizaje constante y consciente en el que compiten contra su antiguo yo para colaborar y compartir mejor con los demás. Valorar lo que tienes, no lo que quieres. Ser ambicioso, no codicioso. Empezar el camino de la sabiduría, que no termina nunca: el de la discreción, la humildad, la honestidad, el de reconocer la propia imperfección, el de controlar los propios impulsos y gestionar las emociones de forma asertiva, el del estudio, aprendizaje y crecimiento diario, el de servir a los demás con alegría y desapego. Un camino, en el que como dijo Gandhi: nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. En el que un esfuerzo total es una victoria completa.

El otro día me explicaron una historia. Tres personas están en una cantera picando piedra. Un hombre se acerca al primero y le pregunta: ¿Qué haces? Y responde: estoy aquí picando piedra como un desgraciado cobrando una miseria que no me da para nada. Nos tratan como a esclavos. Tengo las manos y la espalda destrozadas y lo peor es que no sirvo para hacer otra cosa.

Al segundo trabajador le pregunta lo mismo, a lo que responde: estoy trabajando duro para poder mantener a mi familia y ganar el pan. Son tiempos difíciles. Me encantaría tener otro trabajo pero no estoy en situación de elegir. Ahora toca trabajar mucho y quizá un día consiga cambiar y mejorar mi situación.

El hombre se acerca a un tercer trabajador y le repite la misma pregunta: ¿qué haces? Y el trabajador responde: soy artista, trabajo la piedra y estoy construyendo una catedral.

Preparación para el cambio

Antes de abordar un proceso de cambio son imprescindibles dos cosas: voluntad de cambio e identificar qué es lo que quieres cambiar. Cuando conduces un coche o una motocicleta hay varios indicadores que te informan del estado del vehículo. Si falta aceite, por ejemplo, se enciende una luz. Cuando hay un problema en la batería se enciende otra luz. Si la temperatura del agua es demasiado elevada, luz. Falta de gasolina, luz. Las personas funcionamos de igual manera. Los sentimientos son nuestros indicadores de bienestar y malestar. Cuando nuestras necesidades están cubiertas tenemos sentimientos agradables. Cuando nuestras necesidades están descubiertas surgen sentimientos desagradables. Para que desaparezcan los sentimientos desagradables y vuelvan los agradables hay que adoptar estrategias. Acciones. Deben ser concretas, directas, realizables y respetuosas con uno mismo y con los demás.

El principal recurso de que disponemos los seres humanos -quizá el único- es el tiempo. Cómo lo gestionamos determina nuestra felicidad. ¿Por qué hacemos lo que hacemos? ¿Actuamos a partir de lo que nos dicen que debe hacerse y nos dejamos llevar? ¿Hacemos conscientemente lo que elegimos hacer? En muchos casos, pasamos la mayor parte del día viviendo en automático, pensando en el futuro o en el pasado. Imaginando, preocupándonos, distraendo la mente con el trabajo, la televisión, el teléfono... Hacemos sin poner consciencia en los sentidos, en la respiración, en los sentimientos derivados de nuestros actos. Vivimos de paso, sobrevivimos.

Concluimos que nuestra felicidad queda en manos del azar, que sólo es un estado de ánimo, que no existe o que la lograremos con la consecución de un objetivo futuro.

Dejamos nuestro bienestar en manos de personas, situaciones o cosas que no dependen de nosotros. Que no podemos controlar. Creamos dependencias y enganches emocionales. Que haya trabajo, que la situación mejore, que los demás valoren lo que hago, que no me ponga enfermo en mis días de vacaciones, que mi mujer esté de buen humor, que mis hijos saquen buenas notas...

Nos cuesta pedir ayuda. Hacernos pequeñitos y humildes y asumir ante los demás que no somos perfectos. Que pese a que nos hayan educado para competir necesitamos ayuda constantemente. Da la sensación de que si reconocemos nuestras limitaciones nos verán como seres débiles, que no servimos, que somos dependientes. Nos resulta más fácil no mirar en nuestro interior, no reconocer nuestra imperfección, huir hacia adelante. Es más sencillo centrarse en los demás. Justificarnos, buscar excusas, juzgar al otro, criticar, quejarnos de la situación. La culpa es... Es que... Lo haría pero... Siempre encontramos un motivo. Siempre encontramos a alguien. ¿Y tú? ¿Y yo? ¿Qué papel jugamos en todo esto?

A menudo tenemos sentimientos desagradables pero los atribuimos únicamente a nuestros pensamientos o a los hechos que nos ocurren, no a nuestras necesidades descubiertas. Estoy triste porque los demás no me aceptan. Estoy enfadado porque el mundo está en mi contra. Estoy aburrido porque hoy no me ha llamado nadie. En consecuencia, nos resulta difícil identificar en qué situaciones sería efectivo introducir cambios. No sabemos qué hacer o cómo hacerlo. Pero aún identificando las situaciones volvemos a dejarnos llevar por nuestro pensamiento. No seré capaz. No se me da bien. Siempre he sido así. Concedemos una veracidad total a nuestros autojuicios o a los que nos hacen los demás. Soy tímido, todo el mundo lo dice. Siempre me pasa lo mismo, no sé hablar en público. Concediendo ese poder a nuestros pensamientos nos autolimitamos. Nos creamos nuestras propias barreras.

Percibimos la realidad a través de los sentidos, y tomamos consciencia de ella a través del pensamiento y el lenguaje. Pero esto no significa que la realidad que percibimos sea absoluta (no la percibimos entera). Al filtrar todo lo que percibimos con el cerebro toda nuestra realidad queda condicionada. Deja de ser objetiva y total dado que nuestra interpretación está condicionada por multitud de factores variables, subjetivos y parciales: herencia genética, personalidad, educación recibida, cultura, etc. Si nuestra interpretación está condicionada no puede ser total. Pasa a ser parcial y subjetiva. Lo que interpretamos no es ni verdad ni mentira, es lo que interpretamos. Y sin embargo, como decía antes, concedemos valor absoluto a los pensamientos que hacemos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Sin embargo, la verdad es curva. Tú qué prefieres, ¿tener razón o ser feliz?

¿A qué tenemos miedo? ¿Por qué nos resistimos a los cambios? Los temores típicos o primarios que no constituyen una perturbación patológica están muy presentes a lo largo de nuestras vidas. Son aquellas angustias ante determinados riesgos. Resistencias ante algunas situaciones. Pero, ¿hasta qué punto esas situaciones que nos causan temor son reales? ¿Qué papel juega nuestra interpretación?

Los seres humanos rechazamos el dolor. Todo lo que empírica o socialmente sea considerado posible causa de dolor nos genera aversión. El miedo es uno de nuestros principales mecanismos de supervivencia. Como comunidad y por las mismas razones de supervivencia -la principal amenaza para las comunidades primitivas la representaba el extranjero, el extraño- hemos atribuido tradicionalmente el calificativo de peligroso a todo aquello que nos es desconocido o diferente. A día de hoy todavía conservamos esa herencia protectora que seguramente nos ha salvaguardado de muchos peligros. Cuántas veces hemos escuchado a los padres aleccionar a sus hijos: 'No abras la puerta a nadie'.

‘No hables con desconocidos’. ‘Más vale malo conocido que bueno por conocer’. ‘La calle es peligrosa’. ‘El mundo es peligroso’. ‘Ve con cuidado’.

Nos da miedo lo que no conocemos, nos hace sentir inseguros. Algunos niños temen la oscuridad porque no ven lo que sucede, desconocen. Sin embargo si les dejamos una luz tenue encendida duermen tranquilamente en la mayoría de los casos. A medida que crecen se sienten lo suficientemente seguros como para afrontar la noche sin luz. No necesitan de ese elemento externo. Un proceso tan simple de maduración que a menudo no conseguimos replicar en otras situaciones de nuestra vida adulta.

Todas las personas tenemos necesidad de seguridad física y emocional, sentimos vacíos y malestares y sin embargo nos resulta difícil emprender acciones que nos saquen de esa zona nuestra de cómoda incomodidad, de supuesta resignación y de culpabilización de todo lo externo. Seguimos buscando la luz de esa lamparita para sentirnos seguros. Algunos la encuentran en su pareja, otros en el trabajo, otros en el dinero, en el deporte, en el juego, en el alcohol... Pero que tu bienestar dependa de cosas que no puedes controlar tiene un pequeño inconveniente. Que tu pareja se marche o enferme; que en tu trabajo haya un ERE y te toque a ti, que esa inversión que realizaste no dé los frutos que esperabas, que te lesiones y dejes de poder salir a correr durante un tiempo, que pierdas el campeonato en el que tantas esperanzas habías depositado, que empieces a desarrollar problemas con la bebida... Y se acabó el bienestar. Llega la frustración, la depresión, ‘mi vida no tiene sentido’, ‘no tengo ilusiones’, ‘no sé qué hago aquí’... Tal vez no ocurra nada de eso, pero en los años que aún tienes por delante no parece muy lógico asegurar que todo va a ocurrir como deseas.

Y la luz no está en nada exterior. La luz está en tu interior. Tu bienestar puede estar, si quieres, en aquello que puedes controlar. En estar centrado en el presente. En esforzarte

en tus tareas. En servir a los demás con alegría. En aprender a decir sí cuando necesitas decir sí. En aprender a negar cuando necesitas priorizar otra cuestión. Tú puedes transformarte en el guardián de tus sentimientos y necesidades. Si sientes un malestar y no haces nada, pasas a ser cómplice de esos sentimientos desagradables.

Existe un camino en el que asumes la responsabilidad total de tus actos y tomas las riendas de tu vida. Un camino de valentía en el que se acepta la imperfección de cada uno y se pide ayuda para avanzar y crecer. Un camino en el que no hay lugar para las excusas ni las justificaciones y en el que la felicidad consiste en vivir el presente con esfuerzo, amor y alegría; no en aguardar la consecución de una meta.

No cumplir con un objetivo y perseverar es sin duda una de las formas más antiguas de aprendizaje y por alguna razón hemos asociado a este proceso las palabras fracaso, inutilidad, decepción, suspenso, error o equivocación. Pocas cosas hay más humanas y más dignas que el aprendizaje. Que no nos convenzan de lo contrario. Que no nos hagan sentir mal por estar aprendiendo a vivir, a trabajar, a relacionarnos, a sentir, a estudiar, a gestionar nuestras emociones. Todo lo demás es polvo y aire.

En algunas escuelas de Gran Bretaña los estudiantes han dejado de suspender. Los alumnos que cumplen con los objetivos planteados por el docente, aprueban, sacan un notable o un excelente. Aquellos que no llegan al mínimo propuesto por el profesor no reciben un “suspenso”, reciben un “aplazado”. Y el matiz es importante porque no conseguir un objetivo no es fracasar, es aprender.

Las cinco heridas del ser

¿A qué nivel de conocimiento de ti mismo has llegado? ¿Hasta dónde has profundizado? ¿Te has quedado en las capas superficiales del pensamiento consciente sin dar demasiada importancia a lo que ocurre, sin detener tu marcha creyendo que todo

pasa, que ya vendrán tiempos mejores? ¿O has decidido bajar a las más oscuras y remotas profundidades de tu ser, donde habita el inconsciente y donde nace todo lo que aparece arriba? Porque es ahí donde están tus miedos, donde están tus pasiones y virtudes, donde surgen tus actitudes defensivas e impulsivas... Es ahí donde están tus manías, tus talentos, tus límites autoimpuestos, la esencia de tus juicios y prejuicios hacia los demás y hacia ti mismo. De ahí se destilan los efluvios de la felicidad y el amor o del veneno del miedo y el odio, para que circulen después purificando y dulcificando nuestra existencia, o emponzoñándola y amargándola.

Es en tal oscuridad donde se encuentran nuestras heridas verdaderas, las que nunca acaban de cerrar del todo. Las que han generado después, directa o indirectamente, nuestras corazas y armaduras para proteger esas heridas. Que nadie las toque. Que no cierren pero que no duelan. Pero hay días que duelen. Corazas de agresividad, de incapacidad de confiar en uno mismo o en otra persona, de soledad autoimpuesta, de anulación de los sentimientos, de vacío existencial, de carencia de sentido, de prepotencia y soberbia, de dependencia de personas o cosas. De amargura.

Hay que ser muy valiente para atreverse a profundizar tanto en uno mismo. De hecho, es recomendable el acompañamiento terapéutico. Hay que ser muy valiente para ser valiente. A tal profundidad no hay luz, sólo tiniebla. Fantasmas de antaño, miedos e inseguridades que creíamos enterradas. Y es que están enterradas. Pero también están nuestras fortalezas. Bajas ahí con la tenue luz de un candil sin saber a dónde vas. Y depende de lo que toques, duele. Esas heridas, que se engloban en cinco, no terminan nunca de cerrar. Pero si logras poner un poco de luz ahí. Si logras ver lo que hay realmente, ponerle nombre. Amigo, amiga. *Chapeau*. Habrás identificado el origen de la parte de tu personalidad menos sana. Donde nace tu Mr.Hyde. Podrás identificar cuál es el miedo, consciente o inconsciente, y habitualmente situado entre los cero y los diez

años, que lo ha alimentado y hecho crecer: miedo al rechazo, al abandono, a la humillación, a la traición y/o a la injusticia. Miedo, en definitiva, a no sentirse querido, a no ser amado, a ser excluido. Es ahí donde han nacido todas las guerras. Todos los abusos. Todas las dictaduras. Y es ahí donde han nacido nuestros defectos -y también nuestras virtudes-. A tales profundidades no hay diferencias entre nosotros.

Conociéndose así a uno mismo, aprender a perdonarse y a aceptarse es mucho más fácil. Y empezar la senda del crecimiento personal, de ir cerrando esa herida y conseguir que duela cada vez un poco menos es mucho más viable. No hay nada honorable en ser mejor que los demás. El verdadero honor está en ser mejor que tu antiguo yo. Con humildad, con discreción, pidiendo ayuda, con el esfuerzo diario, con alegría. Y te darás cuenta de que este camino largo y escarpado se llama felicidad y sabiduría.

El dolor pide tiempo

Existe una gran diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor es algo natural y todos lo sentimos cuando tenemos una pérdida o herida física o emocional. El problema aparece cuando partiendo de ese dolor empezamos a darle vueltas a la cabeza y a hacernos preguntas ¿Y si hubiera hecho eso...? ¿Qué habría pasado si...? La culpa es de... Es que soy demasiado... Siempre me pasa lo mismo... Nadie me... Todos me... Es cuando empezamos a pensar en estos términos cuando el dolor se transforma en sufrimiento, pasamos a torturarnos a nosotros mismos y podemos ocasionarnos problemas físicos y psicológicos a corto y a largo plazo. Insomnio, depresión o ansiedad, por ejemplo.

El dolor puede sentirse y aceptarse. No es síntoma de debilidad ni de estar perdiendo la cordura, más bien lo contrario. ¿Qué pensaríamos por ejemplo del estado de salud de una persona que se quedara indiferente ante la muerte de un hijo o de un padre o de un hermano?

El dolor pide tiempo. Sentir dolor ante una pérdida es síntoma de buena salud. La cabeza, sin embargo, dejémosla tranquila. Es en esos momentos de dolor cuando la cabeza trata de sabotearnos a través de los pensamientos. Si nos aferramos a ellos el dolor se transforma en sufrimiento. Y el sufrimiento sí que es un añadido nuestro que nos debilita y perjudica. Hablemos con el juez y con el elector que tenemos en nuestro interior. “No voy a hacerte caso, no voy a juzgarme ni a machacarme a mí mismo. Tampoco a juzgar a los demás. Valgo mucho más que eso. Mi felicidad es intocable, puedo sonreír”.

Ante el dolor hay que hacer, no pensar. Distraerse para evitar que los pensamientos nos invadan y ganen una vez más la partida. Hacer deporte para generar endorfinas. Actividades con las que cada uno sabe que disfruta, a ser posible al aire libre. Comunicar los sentimientos y pensamientos con alguien que os escuche con el corazón abierto, sin juzgaros ni interrumpiros. No para buscar soluciones ni encontrar culpables, sino para sacar la “basura” interior. El dolor es natural, el sufrimiento es una decisión.

Aprender es para siempre

¿Somos capaces de escuchar atentamente y sin prisa las preguntas que nos hacen los niños? ¿Atendemos la necesidad que tienen de saber por qué? ¿Cómo los acompañamos cuando expresan admiración o sorpresa? Decía el escritor inglés Chesterton que la capacidad de sorprendernos es el motor de la motivación durante la infancia. La curiosidad y la capacidad de admiración ante los hechos cotidianos son la base de la captación creativa, del lenguaje poético.

Muchas personas vivimos a un ritmo tan rápido que ya no nos fijamos en los detalles que nos rodean. Hace años que hemos dejado de sorprendernos. Todo es como siempre. Cotidiano. Y en realidad no es así. Todo está en constante cambio, ¿o tú eres igual que

hace 20 años? Si te permites nacer cada día, ser un niño cada día, recuperar su forma de mirar la vida, volverás a un mundo maravilloso en el que podrás visitar todos esos lugares que creías conocer, esas películas que ya habías visto, todo aquello que ya dabas por sentado. Se trata de mirar y admirar, de sentir; no de analizar o evaluar. Imaginar, visualizar, disfrutar... ¿De qué otra manera un niño juega a indios y a vaqueros, o a ser astronauta o pirata? Y tú, ¿cuánto tiempo hace que no juegas? ¿Qué ocurre? ¿Te has vuelto mayor y responsable?

A menudo escucho a personas que asocian ser infantil con ser irresponsable e inmaduro. Pero creo que tiene un gran mérito conseguir disfrutar de las pequeñas cosas. Cuánto tenemos que aprender de nuestros niños. Disfrutar con una flor, haciendo un pastel, bailando una canción, escribiendo un poema, mirando una nube... Lo fácil es pasarlo bien viajando sin parar, conduciendo coches deportivos, de fiesta en fiesta y sin tener responsabilidades. Cualquiera lo pasaría bien así, pero creo que no todos tenemos la intención ni el poder adquisitivo para llevar una vida de ese tipo. Creo que la verdadera felicidad no está en llevar una vida frenética y llena de lujos, se encuentra en amar a los demás y en aprender a disfrutar de las pequeñas cosas del día a día.

Cuando nos olvidamos de admirar y damos algo completamente por sabido nos negamos la posibilidad de aprender algo nuevo, de redescubrir. La vida se convierte en la sucesiva búsqueda de novedades, de descargas que nos saquen de lo habitual. Vivimos pendientes de lo que tiene que llegar. Y cuando llega se pasa rápido y ponemos nuestra mente en algo nuevo. Prácticamente no nos permitimos disfrutar. Somos insaciables, y viviendo así podemos acabar pensando que la vida es monótona, que ya nada nos llena, que ya nada nos divierte, que todo es como siempre. Que necesitamos más. Y aparecen nuevas preguntas: ¿debería cambiar de trabajo? ¿debería cambiar de

país? ¿de pareja? ¿de coche? Necesito cambios, no aguanto la monotonía, soy una persona que necesita variedad.

La necesidad de variedad es común a todas las personas, pero para satisfacerla basta con rescatar nuestra capacidad de sorpresa y admiración. Convencernos de que cada instante es único y que ya no vuelve. Que cada vez que miramos algo es la primera vez y la última. Que cada vez todo es nuevo, aunque a veces no podamos apreciar los cambios a simple vista. Sócrates nos dijo *nosce te ipsum*. Conócete a ti mismo. Conoce cómo conoces la realidad. Aunque no acabes nunca, vivirás disfrutando, libre de pasado y de futuro. Libre del vacío de una felicidad que no termina de llegar. Estarás ocupado en vivir disfrutando del presente. En esforzarte por dar lo mejor de ti a cada momento. Ocupado en aquello que está en tus manos y que puedes controlar, aquello que haces y que no haces.

Si te lo propones puedes conseguir que tu aprendizaje en la vida sea una constante. Ser feliz con lo que tienes, no con lo que quieres. Descubrir que riqueza y austeridad no están reñidas. Que no es lo mismo ser ambicioso que codicioso. Aprender a valorar el camino que sigues. A encontrar la felicidad en tu interior, sin depender emocionalmente de personas o cosas. Puedes enseñarle a tus niños una parte tuya que tal vez creías olvidada y aprender de nuevo junto a ellos. No esperes a ser feliz cuando llegues a una meta. Puedes serlo mientras llegas, si quieres.

Cuestión de matiz

No es lo mismo estar solo que sentirse desolado. Puede parecer un matiz lingüístico sin importancia, pero la diferencia es significativa dado que a menudo confundimos ambos conceptos. El lenguaje determina nuestro pensamiento, y nuestra forma de pensar marca nuestra forma de actuar. Nuestros actos definen nuestro carácter, y es nuestro carácter el

que traza nuestro camino vital. Cualquier matiz, en un principio, puede parecer insignificante. Como si dos barcos parten de un mismo puerto, uno en una dirección y el otro orientado tan sólo unos grados más a la izquierda (a babor). Inicialmente parecerá que se dirijan en la misma dirección, pero ¿qué ocurrirá kilómetros después?

Estar solo no es bueno ni es malo. Son muchas las ocasiones en las que elegimos la soledad para realizar alguna actividad. Por ejemplo: salir a correr, leer un libro, bailar y cantar en la habitación, ver una serie, pintar... y no hay nada deprimente en ello. Ahora bien, cuando nuestras necesidades de compartir, de conectar, de dar y recibir afecto, de comunicarnos (y otras tantas) se ven descubiertas, aparecen sentimientos desagradables. Tristeza, nostalgia, apatía, desgana...una mezcla que traducimos como desolación.

¿Y entonces qué? Entonces puedes hacer algo para cubrir esas necesidades. Algo concreto, directo y realizable. No sirve decir: “A partir de ahora voy a ser más abierto y más amable”. No. Tiene que ser algo concreto: “En cuanto acabe de comer voy a llamar a x para preguntarle si quiere quedar esta tarde”. “El lunes, cuando llegue a casa después del trabajo, voy a buscar un grupo excursionista al que apuntarme”. O un coro, o un taller de cocina. Lo que te guste. Lo importante es dejar de esperar y pasar a la acción.

6

Es hora de despertar

En capítulos anteriores hablábamos de que las personas hemos sido educadas para competir por razones de supervivencia. Que a través de un sistema de premio y represión hemos ido siendo condicionados para tener cabida dentro del marco social y económico. Sin embargo, este funcionamiento no tiene en cuenta que al reprimir las pasiones de un ser humano, éste acaba desarrollando una serie de síntomas que con el tiempo pueden acabar derivando incluso en enfermedades. Los trastornos de ansiedad o las depresiones son claros ejemplos de esta teoría desarrollada por Sigmund Freud a principios del siglo XX.

En lugar de recibir una educación emocional que nos permitiera aprender a gestionar y expresar nuestras emociones de forma asertiva, la norma nos dijo que los hombres debíamos ser fuertes y que no debíamos llorar. O que las mujeres debían atender, soportar y sacrificarse. Afortunadamente hemos ido superando determinados estereotipos, pero todavía queda un largo camino por recorrer.

Durante siglos la relevancia otorgada a la formación académica ha sido mucho mayor que la que se le ha dado a la formación emocional. Sin embargo, la madurez de las personas y su capacidad para sociabilizarse e integrarse en la sociedad desde la felicidad no viene determinada por el número de títulos universitarios que la persona acumule. La madurez la determina la gestión respetuosa de las emociones, con uno mismo y con los demás. De poco sirve una ingeniería sin unas determinadas habilidades sociales, si no se tolera la frustración, si no existe la capacidad de trabajar en equipo, si no hay un cierto control de la impulsividad...

Pese a que muchas de estas capacidades nos han podido ser inculcadas directa o indirectamente en nuestros hogares, todavía vivimos en una sociedad profundamente hipnotizada por sus dependencias emocionales hacia personas y cosas. Una sociedad voraz únicamente preocupada por su propia realidad psicológica, es decir, por aquello que directa y exclusivamente le concierne a sí misma. Pero cada vez hay más personas interesadas en cuidarse las unas a las otras.

Hay personas que han descubierto que la felicidad no está en la acumulación, sino que está en su interior. Que valoran lo que tienen, no lo que quieren; y que han aprendido a vivir con austeridad disfrutando de las pequeñas grandes cosas que nos ofrece la vida. Son personas ambiciosas (no codiciosas) que han hecho de dar lo mejor de sí a cada momento y de disfrutar haciéndolo su victoria y su felicidad diaria. Son personas que han despertado en la consciencia. Que han decidido emprender un camino de alegría, consciencia y sabiduría. Se puede hacer, claro que sí, no se necesita ninguna aptitud especial.

Quítate esa armadura

En un momento genial de la saga de la Guerra de las Galaxias, el maestro jedi Yoda explica: “El miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento y el sufrimiento lleva al lado oscuro”. Cuántas personas lucen una máscara o una armadura de apatía, de tristeza, de agresividad en su día a día. Y detrás sólo hay miedo, miedo al dolor. Sólo necesidades y heridas internas, quizá muy antiguas, que intentan ser protegidas.

Tu padre, tu madre, tu jefe, tu compañero de trabajo, tu novio o tu novia, tu hijo, tu amigo. Se te acerca y te pregunta: ¿Cómo estás? Bien, bien, ¿y tú? También. Fin. Y por

dentro puedes estar destrozado. Tristísima. Apático. Desmotivada. Que no, que estoy bien, de verdad.

Piensas que no es un buen momento. Total, por qué molestar. ¿Cómo voy a explicárselo a este? Qué le importará, sólo pregunta por cortesía, no quiere que le explique mi vida. No hay tiempo, está muy ocupado. ¿Entonces cuándo habrá tiempo? ¿Cuándo será un buen momento? ¿Qué hay más importante que tu bienestar, que tu paz, que tu equilibrio? Si no priorizas estar bien contigo mismo, ¿cómo puedes estar bien con los que te rodean? ¿Cómo puedes dar lo mejor de tí en el trabajo? ¿Cómo vas a ser un buen amigo, un buen marido, una buena madre?

A menudo vivimos tan ocupados con nuestras aceleradas vidas que hemos olvidado cuidarnos los unos a los otros. Y lo que es más importante: hemos olvidado de cuidarnos a nosotros mismos. Reconocer que necesito comunicarme, que necesito que me escuchen, que me acojan, que me comprendan. Que necesito querer y sentirme querido. Eso se llama valentía: reconocer las propias limitaciones y pedir ayuda. Eso se llama humildad: reconocer que no somos perfectos y que queremos seguir creciendo como personas. Que no somos máquinas, que en ocasiones somos frágiles. Eso se llama sabiduría: conocerse a uno mismo, aceptarse, perdonarse y luchar cada día para intentar mejorar, crecer y aprender. Y sólo entonces empieza el amor. Empieza por ti. La vida es elegir, puedes elegir ser una víctima o cualquier otra cosa que te propongas.

No sobrevivas, vive

Conoces esa sensación tan bien como yo. Puedes incluso perder la noción del tiempo. La recuerdas. Fue aquella vez que te dijo que sí. Y aquel beso. Y cuando escuchaste esa canción y tuviste que ponerla una y otra vez. También cuando lloraste emocionado, y gritaste y lo celebraste. Era aquella sensación de cuando te tapaban por las noches y

todo iba como tenía que ir y estaba como tenía que estar. Fue cuando nacieron. Fue cuando vistes sus sonrisas, sus caras de emoción y los ojos inquietos cuando abrían los regalos. O esa vez que te abrazó y no te hubieras separado nunca. ¿Lo recuerdas? Y cuando te dijo que no pasaba nada, que te perdonaba. O aquella vez que no pudiste parar de reír y al final te dolía la barriga. Lo sabes perfectamente.

Fue cuando te dijeron que te cogían en aquel trabajo. Aquella vez que todos te felicitaron y que te sentiste tan bien. Y cuando acabaste aquella carrera. Aquel día que te miraste al espejo y te viste fenomenal. Cuando sentiste que no había nada que cambiar, que eras feliz.

También recuerdas esa otra vez, la que se marchó... La última vez que lo viste. La impotencia. La tristeza de no haberte despedido. Los momentos que pasasteis... O aquella llamada de teléfono. Ojalá nunca lo hubieras cogido. Y ese desengaño. ¿Cómo podías estar tan ciego? Aquella puerta que ahora preferirías no haber abierto.

Aquella vez que mentiste, y esa otra, y esa otra. Qué asco, a veces. Y la pobreza, y esa guerra, y la gente que se aprovecha de los demás. El día que te peleaste, que le hablaste mal, que le trataste mal. Aquel día que no deberías haber salido. Aquello que ojalá nunca hubiera pasado. Eso que nunca le explicarás a nadie. También lo recuerdas, ¿verdad?

Sí, conoces todas estas sensaciones tan bien como yo. La pregunta es: ¿Qué nos pasa? La vida, nos pasa. La única que tenemos. Y no vuelve. Cada instante es único. Todo lo que has hecho, está hecho. ¡Y cuánto has aprendido, cuánto te ha enseñado la experiencia! Ningún error es un fracaso si has aprendido. Dicen que las personas sólo cambian por dos motivos: porque aprendieron lo suficiente o porque sufrieron demasiado. Y tú has aprendido. Y yo. Vamos a seguir haciéndolo.

¿Cuánto le queda a tu vida? ¿Y a la mía? ¿Qué vas a hacer con el tiempo que te queda?
 ¿Quién tiene el control? ¿Cómo vas a vivir la vida que tienes por delante? Feliz.
 Vivámosla felices.

¿Cómo? ¿Cómo se es feliz? Cubriendo las propias necesidades y contribuyendo a cubrir las de los demás desde el respeto. Sigue a los sabios: a Sócrates, a Platón, a Jesucristo, a Buda, a Mahoma, a Freud, a Beethoven, a Mandela, a Dostoyevski, a Benedetti, a Cohen... Y a Fernando, a Antonio, a Laura, a Inés...a papá, a mamá, al abuelo. ¿Qué te han dicho? Lo sabes, claro que lo sabes. Ama. Primero quíete a ti, cuídate. Porque si no eres capaz de quererte a ti mismo, ¿cómo puedes querer a los demás? Después ama a los otros. Dar con alegría, sin esperar ni reclamar nada. Sé una persona trabajadora. Honrada. Digna de confianza. Sabes hacerlo.

Perdona, no seas rencoroso. Que ni tú ni yo somos perfectos y otros nos han perdonado muchas veces. No juzgues ni te juzgues. Sonríe, aunque no te apetezca. Descubre. Sé curioso, no te conformes. Sé sincero, siempre. No seas orgulloso, pide perdón. No seas materialista, sé austero, con poco te basta y lo sabes. Comparte, disfrutarás más. Esfuérate en lo que haces. Si no sabes hacer algo no pasa nada, nadie nace enseñado. Pide ayuda, pedir ayuda es de valientes. Es de humildes. En definitiva, sirve a la vida. Ama incondicionalmente y sin apegarte a nada ni a nadie, porque todo es pasajero. Qué fácil y qué difícil, ¿verdad? No te preocupes. Tenemos toda la vida para seguir mejorando y muchos recursos prácticos para seguir creciendo.

Es la hora de los valientes

Pocas cosas nos resultan más fáciles a los seres humanos que dar consejos. Y pocas más difíciles que aceptarlos. Nos movemos en un narcisismo casi patológico en el que es casi impensable pedir ayuda al otro y asumir realmente que no somos perfectos. No

soportamos que nos digan lo que debemos hacer –¿qué se habrán creído?-, lo que está bien o mal. Y encima nos dicen que sólo quieren ayudarnos, que quieren lo mejor para nosotros. ¿Qué sabrán ellos de lo que es mejor para mí? Que me dejen tranquilo si realmente me quieren tanto.

¿Por qué nos cuesta tanto dejar de hablar de los demás y pasar a ocuparnos de nosotros?
¿Qué cambios hacer para aceptar nuestras limitaciones y emprender acciones para crecer? ¿Qué estrategias abordar?

No nos detenemos a pensar cómo pensamos. A dejar a un lado nuestros juicios, autojuicios, etiquetas y creencias. No nos ponemos en duda. No nos han enseñado a escuchar nuestros sentimientos y a relacionarlos con nuestras necesidades. Nadie se ha propuesto expresamente enseñarnos a gestionar nuestras emociones de forma respetuosa con nosotros mismos y con los demás. Vivimos esclavos de nuestra mente y de nuestras heridas internas. Construimos parapetos, corazas y armaduras emocionales para intentar demostrar que no somos débiles. Pero detrás de la violencia, de la agresividad y de la pasividad siempre hay miedo. Detrás de todo ataque hay un temor oculto o una herida que tratamos de proteger.

El sabio que lucha contra sus miedos y trata de crecer interiormente renuncia a la violencia. Donde hay miedo no hay amor. Para poder amar a otra persona es indispensable sacar la basura interna, vaciar la mochila, aprender a amarse a uno mismo. Y esta es una tarea de por vida. El mejor guerrero no es perfecto, ni es invulnerable ni gana siempre. El mejor guerrero es totalmente frágil. Consciente de sus imperfecciones hace que el esfuerzo diario por mejorar y crecer como persona sea su felicidad. El camino es su felicidad, no la meta ni el resultado.

Hemos dejado nuestra educación emocional en manos del tiempo y la experiencia. La vida- a base de golpes- y tus propios errores serán tus mejores maestros, nos han dicho. Pasamos la mayor parte del día viviendo en automático, semiconscientes del presente, pensando en el futuro o en el pasado. Imaginando, juzgando, etiquetando, con la mente ocupada por pensamientos, por el trabajo, por la televisión, por el móvil... ¿Sabemos por qué hacemos lo que hacemos? ¿Por qué seguimos el horario que seguimos? ¿Actuamos a partir de lo que nos han enseñado y de lo que nos han dicho que debe gustarnos? ¿O hacemos lo que verdaderamente nos apasiona?

¿Eres una persona madura? La madurez no es ser muy bueno en el trabajo, ni tener muchas cosas o tener un currículum extenso. Tampoco es ser el mejor en algo o triunfar. Madurez es saber gestionar las propias emociones de forma respetuosa con las necesidades de uno mismo y con las necesidades de los demás.

Es dejar de culpar, de esperar, de etiquetar a la vida como justa o injusta o como buena o mala en función de lo que nos ocurre y lo que nos interesa. Aceptemos la vida tal y como es, que no quiere decir que nos conformemos o resignemos. Ocupémonos en aquello que podemos controlar poniendo consciencia plena, esfuerzo y alegría. Dejemos de preocuparnos por aquello que no depende de nosotros, por aquello que ya ha pasado y ha dejado de existir o por aquello que todavía no ha ocurrido y por lo tanto no existe más allá de tu imaginación. Vive haciendo, da lo mejor de ti, aquí y ahora. Eso sí que está en tus manos. Vale la pena aprender a vivir con felicidad y pasión. Vale la pena aceptar que no somos perfectos y pedir ayuda para mejorar. Gandhi dijo: “si quieres cambiar el mundo, empieza por cambiarte a ti mismo.” Si no quieres que te juzguen, no juzgues. Si no quieres que te hagan daño, no hagas daño. Si quieres que te perdonen, perdona. Empieza poniendo en duda que todo lo haces tan bien o tan mal como crees, que todo lo que dices es justo, que no te equivocas, que siempre tienes razón... Así,

como canta Sabina, quizá un día ser valiente no saldrá tan caro, y ser cobarde no valdrá la pena.

Omnia vincit amor

Abran paso, que vamos. Querida generación de las reuniones, de las palabras vacías, de los coordinadores, de los políticamente correctos. Estimada generación de la crítica, de la competencia a cualquier precio, del vuelva usted mañana y el qué hay de lo mío, de los planes estratégicos, de la explotación infantil y la desigualdad de género. Queridos simpatizantes del ego narcisista, el meeting, el brainstorming, el senior management y el business consulting. Amigos banqueros, especuladores, farmacéuticas, monarcas, fanáticos, y comandantes de los partidos políticos. Queridos amigos de la palabra en el aire y la discusión infinita, queridos ordenadores incapaces de dejar de ordenar, juzgar y reprimir; les hablan los de la acción empática y asertiva. Les habla el pacto, el respeto y la negociación al servicio de la vida de todos. Les habla la capacidad de ceder, de escuchar y de reconocer los propios errores. Pasen y vean. Llegamos los de las políticas concretas y calendarizadas, directas y realizables. Somos los del ser y estar, no los del tener y codiciar. Somos los optimistas (al carajo con los realistas de turno). Los de disfrutar el camino en vez de esperar una meta. Los de mirarse a uno mismo antes de crucificar a los demás. Los que creen que los pequeños detalles hacen grandes los días.

Abran paso, que el mundo es nuestro. Cada vez somos más, y hacemos en silencio. No necesitamos mucho, preferimos un poco de sobriedad material pero que haya para todos. Nos gusta más ocuparnos en lo que nos genera bienestar que preocuparnos por un pasado que ya no existe o por un futuro que no ha llegado. Nos gusta compartir y dar sin esperar nada de nadie. Somos limitados y nos equivocamos cada día, y nos caemos. Pero no fracasamos. Es una de nuestras formas de aprender y de crecer. Somos

guerreros que empuñan flores. Guerreros imperfectos que tenemos miedos y heridas y que sólo buscamos la paz.

Abran paso. No teman por sus vidas, que se las arrancaremos a besos y abrazos. No teman por sus puestos, solos dejarán de tener sentido. No hay marcha atrás, les traemos un virus de compartición que ablandará sus miedos y afanes belicosos. De nada les servirá luchar, legislar, comprar o calumniar. Es esta la eterna lucha de Caín y Abel: pulsión de vida contra pulsión de muerte. Y como la mejor batalla es la que no se libra, no entraremos en su juego. Porque sólo el Amor justifica la vida. “Porque el amor todo lo abarca y todo lo perdona, es un disolvente universal, un agente vivaz e infinitamente creador. El amor todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser.” El Amor todo lo vence.

Emprender el camino de la felicidad

Hace unos años hice un descubrimiento que cambió mi vida, la Comunicación No Violenta. Se trata de un método de comunicación basado en la filosofía oriental desarrollado, ordenado y explicado maravillosamente por el psicólogo norteamericano Marshall Rosenberg.

Rosenberg dice que todas las personas compartimos las mismas necesidades. En función de la cultura, la educación, la genética y la personalidad de cada uno; las necesidades pueden ser más intensas en unos individuos que en otros, pero todos compartimos las mismas. Según la Comunicación No Violenta las necesidades pueden estar cubiertas o descubiertas. Cuando nuestras necesidades están cubiertas se traducen en sentimientos agradables, y cuando están descubiertas se traducen en sentimientos desagradables.

Así, por ejemplo, si mi necesidad de alimentación está descubierta es posible que me sienta nervioso, ansioso, irritable... O si has discutido y en un momento tu interlocutor te ha llamado idiota, es posible que tus necesidades de conexión, respeto y afecto con esa persona se hayan descubierto y que esto se haya traducido en una serie de sentimientos desagradables como la tristeza o el enfado.

Las personas tendemos a creer que son sólo nuestros pensamientos los que determinan nuestros sentimientos y emociones, o que a veces estos aparecen de forma inexplicable. La Comunicación No Violenta trata de ir más allá y vincula los sentimientos no tanto a lo que nos ocurre, sino a lo que necesitamos. Nuestra mente es parcial y subjetiva, no percibimos la realidad tal cual es, si no tal cual somos. No somos objetivos, interpretamos consciente e inconscientemente todo lo que nos rodea. Nuestra interpretación puede parecer veraz, pero no es absoluta. A menudo nos intenta sabotear dado que está íntimamente ligada a nuestros miedos e inseguridades y, por lo tanto, pierde fiabilidad. Sin embargo, cuando eres capaz de asociar a cada sentimiento desagradable que tienes una necesidad descubierta resulta mucho más sencillo abordar estrategias para volver a cubrir esa necesidad y que aparezcan de nuevo sentimientos agradables. Esto se traduce en felicidad. Una felicidad que no depende del exterior, sino que depende estrictamente de aquello que puedes controlar, de aquello que haces para satisfacer tus necesidades. Es la felicidad de la persona que ha despertado.

Elogio del método

Friedrich Nietzsche dijo que, sin duda, “el mejor invento de la humanidad ha sido el método.” En los últimos 200 años hemos asociado el caos, el desorden y la dispersión a la creatividad y la originalidad. El bohemio, el creativo, el genio loco. Hemos alimentado esta creencia con películas, literatura, música y arte de todo tipo hasta crear

un estereotipo de personaje desgarrado, drogadicto, obsesivo, depresivo y simpáticamente antisocial que crea maravillas como por arte de magia.

La verdadera potencialidad del individuo y de cualquier proyecto está en el método, en el orden, en el esfuerzo diario. La originalidad nace del talento, y el talento nace de la constancia y la perseverancia. No parecen garantías fiables recurrir a la suerte, a la fortuna, a la bondad o iluminación divina. No se trata de apostar y esperar, se trata de hacer que las cosas ocurran.

El orden no implica rigidez. Implica eficacia, eficiencia y productividad. No depender de los demás. Tomar las riendas de tu propia vida y asumir la responsabilidad que conlleva pasar a nadar contra la corriente y renunciar a dejarse llevar por la comodidad de una mayoría anónima que vive quejándose de perseguir una zanahoria que nunca alcanza. El método implica crear un espacio diario de creatividad en el que tiene cabida la improvisación -no confundir con impulsividad-. Implica dedicar tu tiempo a hacer aquello que te gusta para que, como dijo el genio, “si aparece la inspiración, que te encuentre trabajando.”

Cuestión de actitud

En sus charlas, el profesor y conferenciante Víctor Koppers habla a menudo del efecto de la actitud en nuestras vidas. Habla de $(C+H) \times A$. Conocimiento más habilidad multiplicado por actitud.

El conocimiento viene determinado por las competencias que el individuo tiene desarrolladas frente a cualquier disciplina. A ello se le suma la habilidad, que es la capacidad práctica de ejecutar dicho conocimiento. La diferencia es simple, veámoslo con un ejemplo: una persona puede tener conocimientos musicales, saber leer partituras y conocer perfectamente el funcionamiento de un instrumento. Igualmente, puede tener

la habilidad de tocar la guitarra. Pero existen personas, como ocurre en el caso de muchos guitarristas flamencos, que son capaces de tocar la guitarra de maravilla sin saber leer una partitura. Simplificando, puedes tener un conocimiento de siete sobre diez y una habilidad de seis. El resultado es trece sobre veinte, lo cual está muy bien. Pero la historia no termina aquí.

La actitud es el factor determinante, dado que multiplica. ¿Qué ocurre con una actitud cero? Trece por cero, igual a cero. ¿Y qué ocurre con una actitud diez? Trece por diez, ciento treinta. El cambio es radical y significativo.

Conclusión. Sin duda es importante que sepas lo que haces y que lo hagas bien. Conocimiento y habilidad son factores a tener muy en cuenta en nuestras vidas dado que si su suma también es cero, dará igual la cifra por la que multiplique la actitud. Pero si no eres amable, si no sonríes, si no tratas bien a los demás, si no te cuidas a ti mismo, si eres autoritario o intolerante... Entonces no sirves. También tu resultado será un cero.

Imagina que te dispones a subir al Everest, la montaña más alta del mundo. Casi 9 mil metros de altura. Siempre he pensado que si en el momento de empezar la travesía pusiese mi vista en la cima, la impresión sería tal que seguramente el primer pensamiento que se me cruzaría por la cabeza sería volver por donde he venido. Pero si en vez de mirar a esos casi 9 mil metros mirase los diez primeros metros que tengo por delante, seguramente me vería capacitado para realizarlos sin problema, disfrutando y plenamente consciente. Sólo diez metros. Al acabar esos diez metros puedo centrarme en los diez metros siguientes. Sólo en los diez metros siguientes, centrándome nuevamente en disfrutarlos desde la consciencia plena y atravesarlos lo mejor posible.

Nuestra vida, nuestras travesías, están llenas de incertidumbre y de factores que escapan a nuestro control. Puedes encontrarte justo en mitad de tu subida al Everest y que el clima te obligue a dar media vuelta. O una avería, un accidente, una lesión... Nadie pondrá en duda que lo has hecho lo mejor que has podido, ¿pero quién habrá disfrutado más? ¿El que ha puesto su bienestar en alcanzar la meta de la cima; o el que ha preferido disfrutar del camino, de esos pequeños diez metros que puede controlar? Y en tu vida diaria, ¿cómo funcionas? ¿De diez metros en diez metros? ¿O de nueve mil en nueve mil?

¿Cosas de la edad?

"Es que los jóvenes están por todo menos por lo que tienen que estar", "no les interesa su futuro", "sólo están pendientes de la novia, del novio, de salir con los amigos y del whatsapp". "Cómo se nota que no han hecho la mili, que no han trabajado, que no han pasao' la guerra, que no han pasao' hambre". "Los jóvenes de ahora tienen de todo y no valoran nada".

Los jóvenes y adolescentes no son ni peores ni mejores que antes. A menudo asociamos la ansiedad, la apatía, la violencia, la confusión o la rebeldía a actitudes, sentimientos y emociones propias de la etapa adolescente. No todos los jóvenes desarrollan estas actitudes, y existe una explicación. Dejemos de fijarnos por un momento en lo que hacen o dejan de hacer y miremos el cómo y el porqué. Las actitudes, sentimientos y emociones juveniles son sólo el reflejo de una serie de necesidades descubiertas. Lo realmente inquietante es que muchos de nuestros niños y jóvenes no tengan a nadie que les enseñe a gestionar y comunicar sus emociones de forma asertiva. Es entonces cuando las exteriorizan de una forma a menudo poco respetuosa primero consigo mismas y después con las demás. Porque no saben. Porque nadie les ha enseñado. Se

desconectan de la vida y de la felicidad cuando no se sienten escuchados y acompañados, cuando se sienten incomprensidos, cuando se sienten frustrados e impotentes, cuando sienten que su opinión no importa, que no pueden tomar decisiones, que han de someterse a unas normas que a menudo no entienden, que son demasiado mayores para ser niños y demasiado niños para ser mayores.

Seguimos inmersos en un sistema educativo que prioriza la formación académica por encima de la formación emocional. Y sin formación emocional no hay madurez. Aprender a gestionar la ira, la frustración, la rabia, el no, la impotencia. Aprender a identificar los propios sentimientos -agradables y desagradables- y a asociarlos a necesidades -cubiertas o descubiertas- para emprender estrategias respetuosas con uno mismo y con los demás. Hemos dejado este aprendizaje en manos del azar, de los padres (a quienes nadie enseñó y tuvieron que aprender por sí mismos), del ensayo-error y de los golpes que a cada uno le vaya dando la vida. Y no es suficiente. Y nos quejamos y criticamos a los chavales. Se merecen y necesitan nuestra atención, nuestra escucha libre de juicios, nuestro respeto y cariño, nuestra flexibilidad para dejar que aprendan, nuestra consideración. Ellos no nos pertenecen ni nos deben nada, somos nosotros los que debemos acompañarlos y serles útiles para que mejoren un mundo en el que no hemos sabido más. Somos muy rápidos poniéndoles etiquetas y normas, juzgándolos y diciéndoles lo que han de hacer y lo que es lo mejor para ellos, o acatando sus exigencias y satisfaciendo sus deseos para que haya paz y tranquilidad.

Motivarles y animarles a construir, establecer límites basados en criterios razonados y pactados, no en exigencias y normas de lo que a ti te gustaría o lo que tú crees que debería. Porque esos exámenes los hará él, y para superarlos los tendrá que estudiar él y sólo él. Porque quien se pondrá el despertador para levantarse pronto será ella, y no lo hará solita hasta que se decida y se comprometa consigo misma. Podrás ir cada día a

despertarla a las 7 de la mañana, pero así sólo habrás conseguido tener un hijo o una hija que necesitará de otra persona cada vez que quiera madrugar. No habrá aprendido nada. La clave es que el joven participe activamente en el diseño de su propio horario, que se comprometa consigo mismo y se responsabilice. Y a nosotros nos toca acompañar, escuchar y compartir nuestra experiencia. Y a veces nos tocará aceptar puntos con los que no acabamos de estar de acuerdo, pero merece la pena probarlos y si es necesario más adelante reconducirlos. El joven y los seres humanos en general no soportamos vernos sometidos ni mandados.

Y sin embargo, parece que sus preocupaciones no vayan más allá de quién está en línea en el chat y no le habla, de si no le han metido en un grupo de whatsapp, de si aquel tiene más músculos, de si necesita novio o novia o de tener el pelo como esa o la de más allá, de estar delgado, de tener más pecho, de tener esas bambas nuevas, tener fotos como las que se hace fulanito, poner los tuits adecuados para que todos le retuiteen.

¿Y sabéis qué? Que son iguales que nosotros. Viven absortos en su realidad psicológica. En aquello que les acontece y les implica estrictamente a ellos. La paz en el mundo, el futuro, las enfermedades, la mortalidad infantil, la tasa de paro o el calentamiento global son temas demasiado lejanos. No depende de mí, se dicen. Decimos. Es cierto. No depende de ti, depende de todos. No se trata de asociarse a Greenpeace ni de pagar la cuota de una ONG. Se trata de que aprendamos a vivir de forma respetuosa con uno mismo y con los demás. Se trata de que nuestro bienestar no dependa de personas o cosas. En el caso de los adolescentes: de que su bienestar no dependa de si tienen la ropa a la última, ni de si pueden salir de fiesta, de si tienen músculos o de si son populares, por ejemplo. Y en el caso de los adultos, lo mismo: no se trata de los ceros que hay en una cuenta, de si se te cae el pelo o te has engordado, ni del coche que quieres, ni de si tu pareja te quiere o te abandona.

No. Tu bienestar, tu felicidad, tu autoestima está dentro de ti. Puedes decidir no buscarla porque es un camino difícil y largo. Porque implica responsabilizarse realmente de uno mismo y dejar de culpar a los demás y al exterior de todo lo que nos ocurre. Puedes decidir sustituirla por personas y por cosas, pero nunca tendrás suficiente. Nunca te llenarás del todo. Tendrás una cosa y ya querrás la siguiente. Disfrutarás hoy pero mañana ya no será suficiente. Merece la pena despertar. Madurar (jóvenes y no tan jóvenes) de una vez. Aceptar que ni siempre tenemos razón, que no somos perfectos y que no somos nadie para exigir a los demás que lo sean. Cambiarse a uno mismo y crecer día a día, con humildad, para cambiar el mundo. Merece la pena aceptar que aprender es para siempre, y reordenar la vida en este sentido. Aprender a amarse y respetarse a uno mismo para poder servir a los demás con alegría, incondicionalmente y sin apego. Esa es la clave, la meta y el camino.

Tienen hambre

¿Qué ocurre cuando te miras en el espejo? “Me veo como un monstruo, hay días que me veo horrible” ¿Qué ocurre? Las respuestas no están en el espejo, ni en el maquillaje o en la báscula, ni en unos grandes músculos o unos marcados abdominales. Tampoco en medicamentos que levantan el ánimo.

Hemos confundido marketing con belleza, y esos cánones ponen incesantemente a prueba nuestra escala de valores y la de nuestros jóvenes. Buscamos la belleza en el exterior, en la aprobación de los demás, en la ostentación, la juventud... Pero la verdadera belleza es discreta, sencilla, y está más en cómo miras que en lo que miras.

Sin ánimo de generalizar, observo casos de niños y niñas de poco más de 13 años que dejan de comer o que apenas lo hacen. Y no tienen, en principio, ningún trastorno de la alimentación diagnosticado. Quieren estar delgadas porque hay que estar delgadas,

independientemente de la salud. Independientemente de que el cuerpo pida crecer y desarrollarse. Ellos tienen que estar musculados, aunque en la adolescencia un exceso de músculo sea contraproducente para el crecimiento del hueso.

No quieren “ser feos ni feas”, aunque pese a estar delgadas o musculados sigan viéndose mal. Nunca tienen suficiente. No quieren ganar peso aunque estén creciendo. Su lógica parece decir que deberían ser prácticamente iguales a los 12, 15 y 17 años. (Nosotros hacemos lo mismo). No todos los adolescentes ni adultos se encuentran en esta situación de riesgo y vulnerabilidad física y emocional. Pero en el caso de los jóvenes, me pregunto: ¿y los papás y mamás? ¿Se dan cuenta de esta situación? ¿Desayunan, comen, cenan con sus hijos? ¿Hablan con sus niñas y, lo que es más importante, las escuchan para acogerlas, para que se sientan queridas, sin juzgarlas? ¿Nuestros hogares funcionan con normas, premios y castigos; o a base de criterios, comunicación asertiva, peticiones razonadas y acuerdos?

Quizá les parezca una exageración. Pero, ¿no les parece más exagerado que una niña de 14 años se vaya a la escuela sin desayunar, coma dos mandarinas y cene una barrita energética? ¿Cuántas hay como ella? Les aseguro que tienen hambre, esa no es la cuestión.

Querida amargura

Diderot dijo que los seres humanos “engullimos de un sorbo la mentira que nos adula y bebemos gota a gota la verdad que nos amarga.”

Lo que piensas no lo dices, lo que dices no lo piensas. ¿Te sientes solo o sola? ¿No te integras? A veces piensas que si quieres tú también podrías estar entre ellos, ser uno más, ser como los demás, pero no lo haces. Tú cenas rápido o cenas sólo y te recluyes de nuevo, en tu habitación, en tu sala, frente a la pantalla del ordenador o del móvil. Ese

es tu espacio, ahí estás seguro. Tus chats, tu música, tus amigos, tu trabajo. Nadie te dice nada, ni molestas ni te molestan -ya se han cansado-. Durante un tiempo este tipo de vida te parecía atractivo. Incluso lo echas de menos cuando te ves obligado a estar haciendo otras cosas. “Eres un bohemio, un soñador, un romántico, alguien especial de los que ya no quedan.” Uno entre 7 mil millones de personas. Pero nadie te comprende. Hay ciertas cosas que las personas simplemente no queremos oír. Me has decepcionado, te dejo, ya no te quiero, no cuento contigo, te vas a quedar solo...

Yo también estuve ahí. Y nada va a cambiar. Tienes tus razones, tus argumentos irrefutables... De acuerdo. Pero el mundo no va a cambiar para que te sientas comprendido. “Pues mejor, yo ya estoy bien así.” ¿Sí? ¿Eres feliz? “¿Y si no puedo ser feliz? ¿Y si la felicidad no existe? La culpa es de los demás. La gente es ignorante, el mundo da asco.” Y tú, ¿eres perfecto? “Al menos yo...”

Como tú quieras, amigo o amiga. Tienes toda la razón. Pero estás preso. Preso de ti mismo. De tu pensamiento, de tu personalidad. No te pones en duda. No relativizas. Nada cambia, pero si tú cambias, todo cambia. Qué prefieres: ¿tener razón o ser feliz? ¿Hasta cuándo vas a malvivir o sobrevivir? ¿Cuándo vas a vivir? Deja de esperar a que ocurran cosas. Deja de esperar de los demás. Pide ayuda, no eres culpable de lo que te pasa. Hay una explicación. Hay otro camino posible. Sí se puede. Empieza a hacer. Empieza a ser libre. Date una oportunidad.

Hay ciertas cosas que la gente no quiere que sucedan, pero suceden. Averías, enfermedades, injusticias, muertes, rupturas, pérdidas... No tienen que ocurrir por desidia o negligencia de nadie, simplemente suceden, y a menudo no comprendemos. No entendemos cómo hemos llegado a esa situación o nos percatamos de ella cuando ya es demasiado tarde.

A veces damos por sentado que la gente que nos quiere nos da porque es su obligación hacerlo. Damos por sentado la mayoría de cosas que tenemos en la vida. Que papá o mamá nos han de dar de comer porque son papá y mamá. Que tu novio o tu esposa están obligados a comportarse de determinada manera. Que tienen que satisfacer nuestras necesidades y que no les debemos nada por ello, que su apoyo es incuestionable.

En ocasiones nos comportamos de forma egoísta. “Los demás que me sirvan, pero yo voy a la mía.” Y no son nuestros esclavos, merecen agradecimiento. Picasso decía: “el que se guarda un elogio, a sí mismo se roba.”

Yo cuento contigo. Con tus alegrías, lágrimas y sonrisas; pero no con tus quejas. Cuento con el niño y con la niña que han venido a divertirse, no con la eterna persona insatisfecha. Vamos a compartir, vamos a hacer, a construir. Olvida las peleas, las discusiones eternas, los debates sin salida. Regala la razón, (que no sirve para nada), pero pasemos a la acción. Empieza por ti y acaba por ti. Sirve a los demás con alegría, pero hazlo por ti, porque es la única forma de que otra persona también se decida a hacerlo. No insultes, no critiques, no juzgues; pero hazlo por ti, porque si lo haces estarás concediendo el derecho a los demás a que también lo hagan contigo y, en definitiva, te estarás faltando el respeto a ti mismo.

Comparte con el que te cae bien y con el que no te cae tan bien. A ese que tienes atravesado salúdalo el primero, porque te lo estarás haciendo a ti mismo. Se acabó quejarse por todo, criticar y juzgar a los demás. ¿De qué te ha servido? ¿Qué te ha aportado? ¿A dónde nos ha llevado? “Ya pero ellos me hicieron eso o aquello” o “son demasiado...” ¿Quieres decir que sin ellos, sin “lo que te hicieron”, no estarías en esta situación? ¿Qué estarías mejor? ¿Que serías más feliz? ¿Quién dirige tu vida, ellos o tú? ¿Y todo aquello que te han dado y que te dan que te aporta? ¿Eso no cuenta o cuenta

menos? ¿Acaso la vida de los demás vale menos que la tuya? ¿Tu tiempo es más valioso sólo por el hecho de que sea tuyo?

Deja de querer ayudar y solucionar la vida del otro. Deja de opinar y de criticar a todo lo que te rodea. Deja de quejarte. El pesimista siempre tiene una excusa, un pero. La violencia –que no agresividad- es el recurso del impotente. Gira la cámara hacia ti. Ayúdate a ti, crece tú. Por cada problema ofrece cuatro soluciones. Ahí está el valor: en empezar por uno, en asumir la propia imperfección. En pedir ayuda y actuar para crecer. Si quieres competir, compite contra ti. Contra tu antiguo yo. Con los demás, comparte.

Este es un fragmento del libro *Papillon*, de Henri Charrière, en el que un obispo compadece al protagonista tras sus múltiples intentos de fuga de la prisión para conseguir su libertad. Papillon sigue huyendo de la autoridad y luchando por su libertad y por tener una vida digna. En un breve espacio de descanso, en la seguridad que confieren los muros de la iglesia y tras sincerarse con el obispo, el sacerdote le dice:

“A veces, Dios hace que sus hijos soporten la maldad humana para que aquel que ha escogido como víctima salga más fuerte y más noble que nunca. Ves, tú, hijo mío, si no hubieses tenido que sufrir ese calvario, nunca habrías podido elevarte tan arriba y acercarte tan intensamente a la verdad de Dios. Diré más: las gentes, los sistemas, los engranajes de esa horrible máquina que te ha triturado, los seres fundamentalmente malos que te han torturado y perjudicado de diferentes maneras te han hecho el mayor favor que podían hacerte. Han extraído de ti un nuevo ser, superior al primero y, hoy, si tienes el sentido del honor, de la bondad, de la caridad y la energía necesaria para superar todos los obstáculos y volverte superior, a ellos se lo debes. Esas ideas de venganza, de castigar a cada cual según el daño que te haya hecho no pueden prosperar en un ser como tú. Debes ser un salvador de hombres y no vivir para hacer daño, aunque creas que ese daño está justificado.

Dios ha sido generoso contigo. Te ha dicho: “Ayúdame, que yo te ayudaré”. Te ha ayudado en todo y hasta te ha permitido salvar a otros hombres y llevarles hacia la libertad. Sobre todo, no creas que todos esos pecados que has cometido son muy graves. Hay muchas personas de elevada posición social que son culpables de delitos mucho más graves que los tuyos. Sólo que ellos no han tenido, en el castigo infligido por la justicia de los hombres, la ocasión de elevarse como has tenido tú.”

Qué quieres ser de mayor

¿Qué quieres ser de mayor? ¿Cuántas veces nos han hecho esta pregunta? Bombero, futbolista, astronauta, médico, arquitecta, ingeniera, piloto de fórmula uno... Con el tiempo nos dimos cuenta que no era todo tan sencillo como decirlo. Los pensamientos y grandes ideas que no se traducen en acciones se pierden en el aire. Y ahí está a menudo nuestro problema: actuar. No se trata sólo de lo que quieres ser el día de mañana. La pregunta es ¿quién quieres ser hoy, aquí y ahora?

Coge un papel en blanco y un boli. Apunta todo lo que te gusta. Al detalle. Desde los macarrones gratinados de tu madre hasta quedar con tus dos grandes amigos para jugar a los bolos. Cosas pequeñas y grandes. Bailar sola en la habitación, cantar en el coche, escalar montañas, salir a correr, nadar, leer, recoger flores, tomar el café por la mañana. Escuchar a los demás, ir con tu pareja al cine. Todo ¿Lo tienes?

Ahora coge otro papel. Haz un esquema de tu semana, lo más detallado posible. La hora a la que te sueles levantar, todas las actividades que haces, aquello que sueles hacer. Cada semana y cada día son diferentes, está claro, pero seguro que puedes definir aproximadamente cómo es una semana estándar ¿Lo tienes también?

Por último, compara las dos hojas ¿Aquellas cosas que te gustan aparecen mucho o aparecen poco en el segundo papel? Si no aparecen demasiado podemos extraer dos

posibles respuestas: uno, lo que aparece en la primera lista no te gusta tanto como crees. Eso sería un gran paso dado que te has conocido mejor y ya puedes empezar a elaborar una nueva lista que se ajuste realmente a tus gustos o a tratar de descubrirlo. ¿Difícil? Seguro que alguna vez has estado haciendo algo con lo que se te ha pasado el tiempo volando, con lo que has perdido prácticamente la noción espacio-temporal por lo bien que te lo estabas pasando o por lo bien que te sentías. Busca por ahí...

Segunda conclusión posible del ejercicio, no estás haciendo suficientemente aquello que te hace feliz. Y si no lo estás haciendo, ¿qué estás haciendo? ¿A qué esperas? Respira, confía, actúa.

La práctica asertiva

Sábado por la tarde. Estás haciendo cola en el cine. Está a punto de tocarte y deliberadamente un grupo de chavales se cuele ante tus morros. Pausa. ¿Qué hago? Tienes tres opciones: reaccionas con agresividad y echas a esos maleducados a gritos y empujones. Segunda: no dices nada, dejas que se te coman los demonios por dentro pero crees que no vale la pena una disputa por algo tan tonto. Coincide que acabáis todos en la misma sala. Cada movimiento de los chicos parece una nueva provocación y acaban amargándote la película. Al llegar a casa estás cabreado y lo pagas con tu mujer. Tercera: decides defender tus derechos de forma respetuosa con los chicos, desde la conciliación. “Chicos, he podido observar que os habéis adelantado a vuestro turno. Llevo 20 minutos esperando bajo el sol junto a mi hija y en estos momentos me siento enfadado, triste y tenso. Me encantaría que nos hubierais tenido en mayor consideración y haberme sentido más tenido en cuenta y más respetado ¿Estaríais dispuestos a decirme cómo os llegan mis palabras?”

Parece un lenguaje de robots pero no lo es. Puede sonar ridículo incluso... Constantemente intento repetirme una pregunta que contribuye a mantenerme consciente de cómo quiero actuar conmigo y con los demás: ¿qué prefieres, tener razón o ser feliz? Me decanto por la segunda aunque todavía muchas veces se me escapa actuar por la primera. No soy perfecto y no pasa nada. Lo que importa es seguir esforzándose. He constatado que poniendo en práctica las conductas y métodos asertivos soy mucho más feliz. Actúo de tal forma que no tengo nada de qué arrepentirme. Busco la armonía conmigo y con los otros. No desconectarme de la vida, del amor, de servir a los demás con alegría, de la energía.

La tercera actitud expuesta arriba es un ejemplo de comunicación asertiva que muchas personas intentan aplicar en su día a día. Resulta edificante tratar de resolver los conflictos desde la asertividad. No perder los estribos. No tragar con todo lo que te cae encima. Buscar la paz en todos nuestros actos, actitudes y conversaciones.

Muchas veces las otras personas no actuarán como nosotros preferiríamos, pero no importa. Piensa que detrás de un no siempre hay una necesidad que intenta ser cubierta. Lo que importa es lo que puedes controlar, lo que está en tus manos. Y tu equilibrio y tranquilidad contigo mismo está en tus manos. Como señaló Shakespeare: “el destino baraja las cartas, pero eres tú quién las juegas.”

Como amante de la observación, he podido advertir que las personas sabias se cuidan con frecuencia de dar respuestas inmediatas. Ante una cuestión suelen tomarse el tiempo necesario para respirar, pensar su respuesta con tranquilidad y saborear cada una de sus palabras y silencios. Que no nos dé vergüenza aprender a hacerlo en este mundo de la velocidad y la prisa. Cuando lo pongas en práctica, a veces tu interlocutor te preguntará si te ocurre algo, otras veces él mismo se adelantará a responder su propia pregunta – incluso te dará las gracias y seguirá su camino de Fórmula Uno-, al principio quizá te autoetiquetes de pasmarote, pero si pones consigues el sosiego y la serenidad en tus respuestas, la oxigenación de tus pensamientos, la no impulsividad, notarás cambios sustanciales en tu día a día. Algunas herramientas que pueden serte útiles son la práctica del tai-chi, el yoga y la meditación, la utilización de post-its en lugares visibles con mensajes que te recuerden esta cuestión o los recordatorios en el móvil o en el ordenador. Pasa a la acción, porque como dijo el sabio: “no tiene sentido esperar resultados distintos si siempre haces lo mismo”.

Haz el humor y no la guerra

El humor. El humor es la mejor respuesta a la severidad y a la lógica de este mundo nuestro lleno de contradicciones. Dijo Nietzsche que "la potencia intelectual de un hombre se mide por las dosis de humor que es capaz de utilizar." El humor salva vidas y "desface entuertos." Arregla parejas, reconcilia a hermanos y es el pañuelo para las lágrimas de tantas injusticias y desgracias que miles de personas viven a diario. Decía el maestro Gila: "el humor es la desgracia de los hombres vista con ojos de niño."

El humor es ensayar y practicar tu sonrisa allá donde vayas. (Qué valiente el que sonrío a la vida aunque no se encuentre bien, aunque no sea su mejor día o no tenga ganas...)

El humor es una gran declaración de intenciones que te otorga un poder inimaginable.

Qué importante aprender a reírse de uno mismo, no de los demás. De entrar en esa dinámica de sonreír por sonreír, de no necesitar ningún motivo en especial para hacerlo.

La sonrisa es ese genio que está en los labios. Que abre puertas que no se abren de otra forma.

Estamos en época de propósitos y promesas que nos hacemos. Y quizá todo sea más sencillo. Hafez, poeta árabe lo resumió a la perfección.

Admite una cosa:

A todo el que ves le dices:

"Quiéreme."

Por supuesto no lo dices en voz alta;

Si no, alguien

llamaría a la policía.

Aun así, piensa en esto,

en este gran impulso nuestro

por conectar.

Por qué no convertirte en aquel

que vive con una luna llena en cada ojo

y que siempre dice,

con ese dulce lenguaje lunar,

lo que todo otro ojo en este

mundo muere por oír.

Quien lo probó, lo sabe

Iniciar una relación sentimental partiendo de la premisa ‘necesito pareja’ o ‘no sé estar sólo/a’ puede llevarnos fácilmente a crear una situación de dependencia o enganche emocional. Llenar un vacío o tratar de suplir una carencia a menudo parecen motivos más que suficientes para iniciar una relación de pareja, pero implica poner tu bienestar en manos de otra persona.

Como explicaba el psicoterapeuta Anthony de Mello, “el primer sorbo de placer es un encanto, pero va prendido irremediablemente al miedo a perderlo, y cuando se apoderan de ti las dudas, llega la tristeza. La misma alegría y exaltación de cuando llega el amigo, es proporcional al miedo y al dolor de cuando se marcha...o cuando lo esperas y no viene... ¿Vale la pena?”

“Te amaré para siempre”, “estaremos siempre juntos”, “nada ni nadie podrá separarnos”. Algunas de estas frases son el reflejo de unos compromisos que adquirimos y que pensados fríamente no tienen demasiado sentido. ¿Cómo sabes que vas a amar siempre a alguien? De la misma forma que no piensas igual que hace 15 años, quizá de aquí 10 hayas cambiado y ya no quieras vivir en pareja. O quizá sí. Y tu pareja, ¿es exactamente igual que cuando os conocisteis? Quizá de aquí un tiempo enfermes, ocurra un accidente, cambien tus prioridades o las de tu pareja... ¿Dónde queda entonces el juntos y felices para siempre?

¿No es mucho más lógico comprometerse a pequeñas grandes acciones que realmente puedes cumplir durante el día porque dependen de ti? Puedes comprometerte a ser transparente y sincero con tu pareja hoy, y renovar tu compromiso mañana. Puedes comprometerte a escuchar a tu pareja sin juzgarla hoy, puedes comprometerte a darle cariño hoy, apartarte antes de decir una palabra fuera de tono, pedir disculpas cuando no lo consigas. Puedes hacer muchísimas acciones, hoy. Aquí y ahora.

No se trata de transitar un mismo camino. Nos han hecho creer que somos medias naranjas, seres incompletos que deben buscar completarse encontrando su parte complementaria. Pero somos naranjas completas. Cada miembro de la pareja es una individualidad maravillosa con su propio recorrido. Se trata de acompañarse, el uno al lado del otro, de la mano. Desde la no exigencia, sin ponerse por delante o quedarse a la sombra del otro siguiendo su estela. No. El amor está en la horizontalidad. El amor no ofrece ni espera a cambio, el amor sirve con alegría. El amor no se dice, se hace.

Continuaba De Mello diciendo: “Donde hay miedo no hay amor. Cuando despertamos de nuestro amor de fantasía y vemos la realidad tal cual es, nuestra inseguridad termina y desaparecen los miedos. Entonces puedo decirle al otro: “Como no tengo miedo a

perderte, pues no eres un objeto de propiedad de nadie, entonces puedo amarte así como eres, sin deseos, sin apegos ni condiciones, sin egoísmos ni querer poseerte.” En cuanto nos agarramos a la permanencia destruimos toda la belleza del amor. No hay pareja ni amistad que esté tan segura como la que se mantiene libre.”

¿Felices para siempre?

¿Por qué ya no te amo? ¿Por qué estar contigo si ya no estoy enamorado/a de ti? Más allá de la atracción física propia de nuestra naturaleza instintiva y reproductiva, ¿qué ocurre con el sentimiento de enamoramiento? ¿Dónde están aquellas mariposas, aquel nudo en la garganta, aquella tolerancia y optimismo que superaba cualquier razón, esas “ganas de nada menos de ti”? Antes estar juntos era suficiente, y ahora...

Con el paso del tiempo parece que todo se haya enfriado, que los pequeños detalles ya no son importantes en muchas ocasiones, o que son motivo suficiente para empezar cualquier discusión. Pero es que a veces ya no quedan ni las ganas de discutir. La rutina y el cansancio alimentan la inapetencia. “Da igual, ella ya sabe que la quiero. No importa.” A menudo nos justificamos diciendo que la pasión es cosa de los que empiezan. “Al cabo de un tiempo llega la realidad del día a día. Entonces te darás cuenta.”

El sentimiento de enamoramiento no está en manos del azar, ni de la fortuna, ni del tiempo, ni de los flechazos de Cupido. El sentimiento de enamoramiento y la necesidad de dar y recibir amor no depende de lo que dices ni de lo que piensas, depende de lo que haces. Igual que cuando tienes necesidad de alimentación o de descanso acudes a la nevera o te echas a dormir y estos actos se traducen en una serie de sentimientos agradables, lo mismo ocurre con el amor. Todo depende de lo que hacemos y de cómo lo hacemos.

El amor no es un sentimiento

La mayoría de las personas cree que el amor es un sentimiento. Muchas parejas acaban dañándose porque hablan de amor cuando en realidad no tienen muy claro a qué se están refiriendo. Incluso hay casos en los que cada uno lo entiende de forma distinta y ni siquiera se lo han dicho. Uno de los principales problemas de las relaciones afectivas es que no hemos aprendido a comunicar nuestros sentimientos, necesidades y peticiones de forma asertiva. Ladramos, exigimos, chantajamos, manipulamos, criticamos y reprochamos. Y a menudo sin darnos cuenta. Pero estamos a tiempo.

Como explicaba anteriormente, comparto la teoría de la corriente denominada Comunicación No Violenta y de su principal divulgador, el psicólogo Marshall Rosenberg, que entiende el amor no sólo como un sentimiento, sino como una necesidad. Necesidad de recibir y dar amor. Necesidad de conectar con una persona. De compartir sentimientos y necesidades con el corazón abierto. Sin juicios, prejuicios ni exigencias. Cuando una serie de necesidades de conexión se cubren aparecen los sentimientos que acostumbramos a llamar ‘de amor’: sentimientos de enamoramiento, alegría, ternura, ilusión, pasión, seguridad, despreocupación, etc.

En el marco de las relaciones muchas personas no expresan sus necesidades de forma clara, concreta y directa. Esperan a que sea su pareja quien las adivine o bien se expresan en forma de exigencia o recriminación, y no de petición. La diferencia es importante porque la petición mantiene la conexión abierta y hace fluir la comunicación, mientras que la exigencia la bloquea.

Otras personas prefieren sacrificarse por su pareja y ‘hacer’ sin tener en cuenta sus propias necesidades. Prefieren ceder antes que buscar una estrategia que satisfaga las necesidades de los dos. Esta actitud acaba desconectándonos de nosotros mismos.

Dejamos de cuidarnos, en teoría, en beneficio del otro. Si esta actitud se mantiene empezamos a experimentar malestar, ansiedad, estrés. La pregunta es: ¿cómo puedes amar a los demás sin amarte y respetarte antes a ti?

Las parejas se prometen amor eterno, pero no es demasiado lógico comprometerse a algo que no está sólo en las manos de uno mismo. Teniendo en cuenta que más de la mitad de las parejas que se casan acaban separándose, ¿no es mucho más honesto, creíble y lógico comprometerse con otra persona a ser transparente y sincero hablando como mínimo una vez a la semana seriamente que, por ejemplo, prometerle fidelidad para siempre? Comprometerte a cosas concretas y calendarizadas es más sencillo y asumible, y es realmente lo que al final garantizará ese gran pacto de compartir una vida con otra persona. Pero no demos las cosas por hechas, es necesario hablar. Como explica Rosenberg, es mucho más sincero tener claras las intenciones de cada uno respecto a la relación y, si estas cambian, poder hablarlas y renegociarlas como personas emocionalmente maduras. Hablando en lugar de fingir, ocultar, callar o ceder. Comprométete a lo que puedes controlar en tu día a día: a no interrumpir, a pedir en vez de exigir, a explicar con detalle cómo te ha ido el día, a bajar la basura o a dar un abrazo cada mañana... Esos pequeños detalles son los que hacen grandes los días.

Es positivo hacer balance con regularidad sobre los sentimientos y necesidades de cada miembro de la pareja y emprender estrategias pactadas para cubrirlas. Si ambos están atentos a todo aquello que pueda ser un impedimento para mantener una conexión cálida y sincera, los cimientos de la relación serán tan sólidos que decidirán quedarse y mantenerla día tras día. La comunicación asertiva es la clave.

Me gustas

¿Qué es el amor? Comúnmente podemos considerar el amor como la expresión de una actitud hacia otra u otras personas –que llamamos amor al prójimo- y como la necesidad de conectar con otra persona, de mostrarle nuestros sentimientos y necesidades y de recibir sus sentimientos y necesidades con el corazón abierto. Sin juicios, prejuicios o exigencias. El amor no se ofrece ni se da a cambio de, el amor sirve sin esperar. El amor no se dice, se hace.

Seguro que en más de una ocasión algún amigo o amiga nos ha explicado que le gusta una u otra persona. Y tantas otras veces nuestra reacción es de sorpresa y emitimos un juicio o no sabemos muy bien qué decir. Mi pregunta es: ¿y por qué no debería gustarme esa persona o esa otra? ¿No debería estar más asumido que las personas nos gustemos las unas a las otras? ¿Qué es lo que nos sorprende exactamente? Dentro de todos nosotros existen unas necesidades maravillosas. La belleza no sólo está en los demás. La belleza está en los ojos que miran. Mira bonito y verás bonito. Todos en realidad tenemos un deseo primario del que surgen todas las necesidades y también nuestros miedos más inconscientes: el deseo de sentirnos aceptados y queridos. Esto no quiere decir que tengamos que enamorarnos de todas las personas o que sintamos la necesidad de mantener relaciones íntimas con todo el mundo.

Recordemos que somos animales, y como tales en nuestra edad adulta y siempre que nos encontremos en buen estado de salud será normal sentir atracción por las demás personas, forma parte de nuestra lógica social y reproductiva. Cuando alguien nos provoca sentimientos de rechazo el motivo suele encontrarse habitualmente dentro de nosotros y no tanto en la otra persona. Este proceso, denominado en psicología como proyección, consiste en que aquello que no me gusta o me molesta de otra persona

acostumbra a ser aquello que consciente o inconscientemente no me gusta de mí. Vemos reflejada una actitud nuestra en la otra persona, sea de la actualidad o del presente. Proyectamos un conflicto interior no resuelto o un deseo pulsional insatisfecho. Cuando te afecta algo no es por la otra persona, es por ti, “que te dejas afectar.” Esto no es algo negativo, al contrario, resulta una herramienta útil para el aprendizaje y el autoconocimiento. Pero es primordial analizarse a uno mismo ante una situación de este tipo para que no ocurra lo que Shakespeare avisaba, que “quien en dolor vano se hunde, a si mismo se roba.”

Tampoco debería ser motivo de sorpresa querer conocer a quien me gusta. ¿Por qué no? ¿Por qué no conocerte o escucharte? ¿Qué he hecho para perderme a alguien como tú? ¿Por qué motivo? ¿Porque seas más gordo o más flaco? ¿Por ser más alta o más bajita? ¿Por no habernos visto nunca antes? ¿Por ser de otro país? ¿Tener otras ideas? ¿Ser más guapo o más feo? ¿Es motivo suficiente? Como afirmaba Marshall Rosenberg, cada vez que tratamos a alguien con desprecio pagamos un precio nosotros mismos. Concedemos al otro la opción de tratarnos de igual forma, por lo que indirectamente nos perdemos el respeto a nosotros mismos. Si escoges ver la belleza de cada ser humano estás eligiendo tratarte a ti mismo con amor.

Hace tiempo que he estado pensando sobre estas cuestiones, y no he encontrado ningún motivo para no conocerte, para no saludarte. Así que hace ya un tiempo que hablo con personas que no conozco. Les digo buenos días, buenas tardes, les pregunto cómo están, les digo si me gusta su corbata, si me gusta el perro o si hace un día fantástico. Siempre desde el respeto. Y lo puedo hacer en todas partes, en el médico, en el tren, en la calle, en la cafetería... He conocido gente maravillosa que quizá no vuelva a ver nunca más. O tal vez sí. No me dan miedo los desconocidos, me gustan todos.

Relaciones de complicidad

Hace tiempo cayó en mis manos un relato que trata de describir cómo son algunas de nuestras relaciones personales. Se trata de la fábula del pez y la ostra. Un pez quiere conocer a una ostra, comunicarse con ella y descubrir su interior. Se acerca a ella con ilusión, apasionado, enérgico, lleno de vida. Y sin embargo la ostra se cierra, protegiendo con su coraza su parte más bella, tierna y vulnerable.

El pez no entiende la reacción de la ostra y se enfada preso de la frustración. “Quién se habrá creído esta que es. Sólo quiero que nos conozcamos, ni siquiera me ha dado una oportunidad.” El pez sigue intentándolo día tras día y la ostra sigue cerrándose asustada a cada nuevo intento. Es entonces cuando el pez empieza a considerar nuevas posibilidades. “¿Y si la culpa es mía?” –se pregunta. “¿Y si soy feo o no caigo bien a los demás? Quizá el problema es que no soy interesante... Siempre me pasa lo mismo...” Deprimido y desolado, el pez recuerda que en las profundidades del océano viven unos peces famosos por su capacidad de abrir ostras y decide ir a buscarlos.

Aunque no está muy seguro de que su plan tenga éxito, el joven pez espera el momento oportuno y se acerca al grupo de peces veteranos. Les explica las dificultades que tiene, su sensación de impotencia, de tirar la toalla... Es completamente sincero con ellos y les pide, con toda la humildad que sabe, si le pueden echar una mano. Los peces experimentados lo escuchan con atención y también lo felicitan por su humildad, por sus ganas de aprender y por pedir ayuda. Le explican que hay algunas ostras que son muy difíciles de abrir, por muchos motivos, pero que esta dificultad puede ser un buen estímulo para intentar crecer y mejorar.

Le explican que ha de conseguir suscitar en la ostra el deseo y las ganas de comunicarse con él. Descubrir qué es lo que le gusta y lo que no. Aprender observando, no decir

tonterías y escuchar. También le explican que las ostras son muy sensibles y que se asustan fácilmente con el movimiento brusco de las aguas. Les gustan, en cambio, los movimientos suaves, ser tratadas con respeto, honestidad y sensibilidad. Que se las vaya conociendo poco a poco.

Se trata, al final, de actuar no sólo teniendo en cuenta las necesidades de uno mismo sino también las del otro. La creación de una relación basada en la comunicación asertiva pide tiempo. Es un proceso de observación y aprendizaje del lenguaje y de las actitudes de la otra persona del que se van destilando –gota a gota- pensamientos, sentimientos, necesidades y, finalmente, estrategias asertivas. La relación y la comunicación van ganando en calidad y el vínculo entre ambas personas se va estrechando. ¿Cuánto? Hasta límites insospechados de complicidad.

Sucede con frecuencia entre personas que han estrechado sus vínculos a través de la comunicación que a menudo sobran las palabras y una mirada es suficiente. Empiezan a ocurrir pequeños detalles que pueden parecer insignificantes o fortuitos: se sincronizan llamadas telefónicas, se anticipan movimientos y acciones, se experimentan sensaciones comunes aunque pueda haber kilómetros de distancia entre las dos personas. Ocurren cosas a priori inexplicables, ilógicas, casi mágicas desde nuestro punto de vista. Sin embargo otras culturas hace siglos que hablan de ellas: todo es energía estamos conectados por ella y es precisamente la comunicación asertiva lo que nos permite desbloquearnos y sentirnos conectados.

Tiene sentido entonces considerar que si conseguimos que nuestros canales energéticos estén abiertos la energía fluya entre nosotros y nos sintamos unidos. Y aunque pueda parecer que haya una gran distancia física entre nosotros, todo dependerá del punto de vista: ¿qué ocurriría si nos observásemos desde la otra punta de la galaxia? Desde ese

punto de vista la distancia que nos separa sería inapreciable, seríamos un punto en el que estamos todos juntos. Tan cerca que costaría creer que no escuchásemos los latidos de todos los corazones.

¿Qué ocurre en una discusión cuando nos enfadamos con alguien? ¿Cómo nos comunicamos? A menudo a gritos, ¿verdad? Nos comunicamos gritando aunque físicamente estemos cerca y no sea realmente necesario alzar el tono de voz para que nos oigan. Pero, ¿y emocionalmente? ¿Nos hemos acercado o alejado? Cuando nos alejamos de otra persona y queremos que nos oiga, ¿qué hacemos? Elevar la voz. Y lo mismo sucede cuando dos personas están muy unidas. Frecuentemente se hablan bajito, casi susurrando, porque están tan juntas la una de la otra que no necesitan más. La herramienta para conseguir que la energía fluya y la conexión se mantenga es la comunicación asertiva. Cuando dos personas están realmente conectadas suceden cosas que algunos tildan de extraordinario, otros de excepcional o fortuito, pero que en realidad es lo más natural del mundo: es el amor.

El baile

¿Pero qué ocurre cuando nosotros nos comportamos de forma asertiva y los demás no? A menudo muchas personas que empiezan a practicar la comunicación asertiva o Comunicación No Violenta se sienten frustradas por algunos comentarios de personas de su alrededor: “deja de hablarme como un robot”, “deja de hacerme de psicólogo”, “me incomoda que me hables así”. De alguna forma cuando empezamos a escuchar con el corazón esperamos que los demás se comporten de forma distinta. El objetivo de la asertividad, sin embargo, no es lograr que los demás hagan lo que nosotros queremos, es mantener actitudes acordes a nuestras necesidades y a las de los demás en beneficio de la estabilidad emocional, la tranquilidad, la armonía y la paz con uno mismo. Si

empiezas tratando de complacer, acabarás terminando por culpar. Llegará la frustración, el sentimiento de impotencia. Los cambios de actitud de una persona se producen con esfuerzo, tiempo y dedicación; no de un día para otro. Los cambios se hacen, no se dicen. “Voy a cambiar, todo será diferente, te lo prometo...” Palabras vacías. Son los actos los que han de hablar por nosotros.

Imagina las relaciones personales como un baile entre dos personas. Puede ser que ninguna de las dos personas sepáis bailar, por lo que es bastante probable que no salga una gran representación. O puede ser que ambas personas tengan grandes aptitudes para la danza. Es probable que el resultado sea fenomenal, que la conexión entre ellos fluya y ofrezcan un gran espectáculo. La gracia del asunto es cuando una de las personas tiene conocimientos y habilidades de baile pero la otra no. Traslademos esta situación a las aptitudes emocionales. ¿Qué hacer para que la representación quede lo mejor posible? Es obvio que si la persona que sabe bailar le exige su mismo nivel a la que no sabe, el resultado será un desastre. Si queremos que la representación salga mínimamente bien, será necesario que la persona que sabe bailar acompañe y se adapte lo máximo posible a las aptitudes del otro. Que la lleve de forma que sus fallos queden disimulados y sus aciertos sean bien visibles. Es por eso que cuando nos quejamos de que nuestra madre o nuestra pareja o un amigo se comunican de forma violenta con nosotros, quejarnos y emprender actitudes violentas no servirá para nada que mejore nuestra conexión.

Resulta curioso observar cómo a las personas nos cuesta tolerar el no. Tampoco aceptamos positivamente las órdenes directas ni las exigencias. Por ello es sumamente útil realizar cambios de actitud respecto a estas situaciones. Observar, por ejemplo, que detrás de un no siempre hay un sí. Imagina que es viernes, llevas toda la semana trabajando y estás realmente cansada. Tienes muchísimas ganas de llegar a casa, darte un baño, prepararte unas palomitas y ver una película relajadamente en el sofá. Y justo

en el momento en el que te sientas recibes una llamada de teléfono. Es tu mejor amiga, que te propone salir a cenar y a la discoteca con todo tu grupo de amigos. ¿Qué haces? Tienes varias opciones: sacrificar tus necesidades e ir aunque no te apetezca en absoluto; decir simplemente que no, inventarte una excusa...; o bien puedes decirle que no, explicarle cómo te sientes y lo que necesitas. Por ejemplo: llevo toda la semana trabajando y me siento muy cansada, siento muchísima necesidad de descanso y espacio y hoy no me apetece mucho salir. ¿Cómo te sientes al escuchar esto? ¿Estarías dispuesta a que quedásemos otro día? Es igualmente importante aprender a observar cómo detrás de cada no que nos dan, la otra persona en realidad está diciendo sí a una o varias necesidades –aunque quizá no lo identifique directamente-. Si logramos ver ese sí detrás de cada no, será más sencillo aprender a aceptarlo. Es también importante aprender a pedir, en vez de a exigir. No dar órdenes. Complementar nuestras peticiones a través de la expresión de nuestros sentimientos y necesidades. En vez de: “Vete a dormir”; puedes utilizar fórmulas como: “veo que son las once de la noche y mañana madrugamos para ir al colegio. Estoy inquieto porque para mi es importante contribuir a que descanses bien aunque entiendo que te encanta jugar. ¿Te parece si vamos a dormir y mañana cuando vuelvas del colegio seguimos jugando?”

Ten en cuenta que fácilmente puedes recibir un no. Te será mucho más sencillo gestionarlo si te preparas con antelación. ¿Qué voy a hacer o decir desde la asertividad si me dice que no? Puedes recordar los criterios pactados con anterioridad y tu necesidad de que sean respetados para mantener la armonía y la conexión. Es cierto que en un principio estas estrategias pueden implicar más tiempo y esfuerzo que cuando obligamos u ordenamos a través de normas. La imposición antepondrá tus necesidades a las de la otra persona y la conexión se difuminará.

Por último, otra actitud que nos violenta e incomoda a menudo es que nos juzguen. Es un hábito que fácilmente podemos corregir en nuestro día a día y que contribuirá enormemente a mejorar nuestra conexión con los demás. Por ejemplo: imagina que tu mejor amigo prepara un pastel. Te ofrece un pedazo y la verdad es que no te gusta. Él te pregunta qué tal y, exageradamente, podrías decirle que el pastel no está bueno, que no es un buen cocinero, que realmente no tiene ni idea y que sería mejor que se dedicara a otra cosa. O bien podrías decirle que imaginas que lo habrá hecho con mucho empeño y cariño, que a ti no te ha acabado de gustar pero que eso no quiere decir que sea un mal cocinero ni que el pastel no este bueno. Sólo que a ti no te ha gustado. Seguramente si fueses tú el que has realizado el pastel preferirías que contigo utilizasen la segunda fórmula. ¿Cuál es la verdadera diferencia? Que en la primera fórmula hablamos del otro y este se siente atacado, juzgamos, generalizamos, sentenciamos. En la segunda hablamos de nosotros mismos, de cómo nos sienta a nosotros, de lo que nos parece a nosotros, remarcando que nuestra opinión no es una verdad absoluta. Es por eso que es muy recomendable, siempre que te pidan opinión, hablar de ti mismo remarcando que lo que digas es subjetivo y no tiene porqué ser verdad. Seguro que te lo agradecerán y te acabarás sintiendo mejor contigo mismo.

El secreto de la vida

Hace un par de años una amiga compartió conmigo un secreto a voces. Fue el regalo que su difunta abuela le hizo poco antes de morir: el secreto de la vida y la felicidad. La anciana lo había descubierto en sus últimos años y decidió explicárselo a su nieta para que no tardase tanto en averiguarlo como ella. De hecho, en Oriente varias corrientes de pensamiento afirman que los seres humanos nos vamos reencarnando porque necesitamos varias vidas para averiguar cuál es el secreto de la vida y otras tantas para poner en práctica tal conocimiento. Finalmente, cuando el alma se libera totalmente

queda exenta de la rueda de reencarnaciones y entra en un estado que algunos conocen como unirse con el todo, unirse con el tao, alcanzar el nirvana o el Brahmá; dicho de una forma muy simplificada.

Pero lo más curioso es que dicho secreto coincide además con la esencia del resto de grandes religiones del Mundo. Mahoma, Jesucristo, los grandes profetas de Israel, Buda... Pero también ocurre lo mismo en filosofía: Sócrates, Platón, Aristóteles, Marco Aurelio, Pascal ¿Y recientes? Lo mismo. Kant, Darwin, Freud, Dostoyevski, Borges, Tolstoi, Krishnamurti, Mandela, Gandhi, Teresa de Calcuta, Luther King, Osho. Que no hombre, más recientes. Vale, vale. Pues Guardiola, Mujica, Marshall Rosenberg, Borja Vilaseca, Ken Robinson, Eduard Punset. Cada uno tendrá su lista, estos son los famosos que a mí me han llamado la atención pero me dejo a muchos. Por no hablar de la mayoría silenciosa. De los que no salen en la televisión ni en los libros pero que nada tienen que envidiar a los que sí aparecen. Son famosos e imperfectos como los demás, y seguro que muchos tienen unos prontos tan malos como el tuyo o como el mío. A veces se deben aburrir, o les debe dar pereza hacer algo. A veces serán prepotentes, y otras cobardes. Y habrán dicho mentiras alguna vez, pues claro. No son como los héroes de la pantalla, que nunca tienen que ir al lavabo, que tienen superpoderes o talentos innatos, que lo saben todo y lo hacen todo de maravilla. Que va. Estos son de carne y hueso. De los nuestros. En eso no se diferencian en nada a nosotros. ¿Entonces qué les hace diferentes? ¿Por qué destacan? Tú ya lo sabes. Y yo. Como he dicho es un secreto a voces. Destacan por cómo aman.

Mi amiga me explicó que su abuela le dijo que el secreto de la vida era muy sencillo y muy complicado a la vez. La parte sencilla es el secreto en si. El secreto de la vida es el amor incondicional y el desapego. La parte complicada es ponerlo en práctica, porque es muy fácil hablar de amor incondicional. Pero incondicional es sin condiciones.

Primero hacia uno mismo y después hacia los demás. Pase lo que pase. Cuanto más piensas en ello parece que ese incondicional se vaya haciendo cada vez más grande y pesado. ¿De verdad debo amar a alguien que no conozco, o a alguien que me haga daño? ¿A un delincuente? ¿O a un ladrón? ¿O a un asesino?

Con el desapego ocurre lo mismo, parece fácil pero resulta difícil. No crear dependencias emocionales de personas y de cosas. Ser feliz independientemente de lo externo. De tu padre, de tu madre, de tus hijos, de tu mujer, de tu seguridad económica, de tu seguridad física, de tus comodidades. Quizá sí que sean necesarias varias vidas para lograrlo. Sin embargo, pienso que identificándolo ya hemos dado un gran paso. Ahora toca apasionarse. Toca hacer. Probar. Aprender y reconducir. Disfrutar de hacer este camino. ¿Cómo empezar? ¡Ya lo has hecho! Vale, ¿y ahora qué? Haz lo que quieras. No existe una norma establecida. No se trata de un cursillo por lecciones. Cada uno debe realizar su propio camino. Pero te diré algo que a mí me sirvió. Averigua qué es el amor para ti. No te quedes con una definición de diccionario, ni con lo que diga la gente. Busca la definición que te llegue a ti.

9

Felicidad es amar lo que haces

Si no te gusta lo que haces, cámbialo; y si no lo cambias, haz que te guste. “Es que no es tan sencillo” ¿No es tan sencillo o nos lo hacemos complicado? Porque si estamos apegados al coche que tenemos aparcado frente a casa, al móvil de última generación, al gimnasio de moda, a trabajar, trabajar y trabajar, a salir dos veces al cine cada mes, una a cenar y tres a tomar algo, a la ropa de última moda y a -por lo menos- unas vacaciones al año, bien lejos, que me permitan desconectar de todo esto; es verdad, es complicado. Si no estamos dispuestos a renunciar a un tipo de vida así más que complicado es imposible, a no ser que tengas mucho dinero. Es lo que hay. Es como está organizado.

Todas las personas deberían celebrar dos aniversarios: el del día que nacen y el del día que despiertan en sí mismas. Hace unos días leía una entrevista al pensador Zygmunt Bauman en la que decía: “todos sentimos la desagradable experiencia de ser incapaces de cambiar nada. Somos un conjunto de individuos con buenas intenciones, pero que entre sus intenciones y la realidad hay mucha distancia.” También leí hace poco que “el mundo nunca va a ninguna parte y que siempre ha sido así”. O que una persona le decía a otra: “tú has perdido a tu hermano y ahora me has arrebatado al mío...¿cuándo acabará?” A lo que el otro respondía: “nunca acabará...”

Le explicaba todas estas cosas a un sabio amigo mío. Me estuvo escuchando un buen rato divagar y pensar en voz alta sobre la competitividad, la felicidad, el más allá, las guerras, el primer y el tercer mundo... Cuando acabé, me transmitió tres ideas. Primera: sólo hay una cosa que se ha mantenido constante e invariable a lo largo de la historia del Universo: el cambio. Segunda: “Nada cambia, pero si tú cambias, todo cambia (Marcel Proust)”. Y tercera: Felicidad es amar lo que haces.

Construir felicidad

“El planeta no necesita más personas de éxito. El planeta necesita desesperadamente más personas que cultiven la paz, personas que ayuden a sanar y rehabilitar, que narren historias, y den amor en todas las formas posibles.” Dalai Lama

Hay algo que nos une, que nos hace iguales a todos. Es la fuente de todo lo que nos mantiene unidos a la vida y el origen de todo lo que la destruye. Es la causa de los besos, el aire de las sonrisas y el origen primero -en su ausencia- de todas las guerras y conflictos. Es la necesidad más básica, junto a la alimentación, la hidratación, la respiración y el descanso. Bellísima, ajena de las etiquetas del bien y del mal. Se trata de ese gran impulso nuestro por conectar, del deseo de querer y sentirnos queridos.

Alejandro Jodorowski dijo que “el miedo al cambio nos mantiene en un nivel de consciencia infantil, veneramos el seguro tóxico y detestamos la saludable incertidumbre”. No es la necesidad la que nos lleva a actuar de forma violenta o desordenada, es la estrategia que adoptamos. Las experiencias acumuladas, la educación recibida, nuestras heridas internas, el contexto sociocultural, nuestra herencia genética, nuestra personalidad, en definitiva, nos dota de una caja de herramientas a utilizar para tratar de satisfacer nuestras necesidades. A menudo utilizamos la herramienta adecuada, la que nos mantiene conectados con la vida y es respetuosa con nosotros mismos y con nuestro entorno. Eso se traduce en felicidad. Así, si necesito comer, opto por ir hasta la nevera y prepararme un bocadillo. Por ejemplo. O si necesito afecto, comprensión, comunicación decido llamar a un amigo y le propongo ir a tomar un café. Las necesidades siempre son maravillosas y se mantienen impolutas.

Es importante distinguir entre pensamiento, acto, sentimiento, emoción y necesidad. Frecuentemente lo confundimos. La diferencia entre tener sentimientos y emociones

agradables o desagradables viene dada por las estrategias que empleamos para satisfacer una necesidad, no por la necesidad en sí misma ni por el pensamiento -siempre parcial y subjetivo- que se nos cruza por la cabeza. Detrás de cada acto que no sirve a la vida hay una necesidad que trata de ser cubierta. Una necesidad maravillosa acompañada de una estrategia quizá desastrosa e inefectiva que daña al que la lleva a cabo y al que la recibe. Eso se traduce, tarde o temprano, en infelicidad e incluso en enfermedad.

A veces es tan grande la herida interna o tan pobre la educación emocional recibida, tan enorme el miedo camuflado detrás de algunas acciones, tan poco el amor recibido, que nuestra caja de herramientas no contiene nada o casi nada que sirva para construir. Esto no justifica ni exime a nadie de sus responsabilidades. La primera víctima y el primer beneficiado de cada acto es uno mismo.

¿Responsables o culpables? No hay malas personas, sólo malas estrategias.

Como explican los padres de la psicología y la psiquiatría moderna, el movimiento vital del ser humano se produce básicamente por premio y castigo desde tiempos inmemoriales y por razones de supervivencia.

Nuestras vidas son la búsqueda constante –consciente e inconsciente, directa e indirecta- de premios y de la evitación de castigos o represiones. Este sistema nos ha permitido una serie de avances y comodidades (a unos cuantos), pero también ha conllevado una serie de problemas.

Tal y como explicó Sigmund Freud, los neuróticos – es decir, el grueso de los seres humanos- no estamos diseñados para reprimir nuestras pasiones, y cuando lo hacemos, acabamos enfermando. Como animales no estamos preparados para ir más allá de comer, beber, cultivar, dormir y reproducirnos. Las represiones –no confundir con las agresiones- y las normas, coacciones, censuras e imposiciones que recibimos durante

los diez primeros años de nuestras vidas –época en que se forman nuestros principales rasgos de personalidad- determinan en gran parte nuestras heridas y fortalezas emocionales.

Estas heridas emocionales derivan en miedos e inseguridades que arrastraremos en mayor o menor medida a lo largo de nuestra vida. Podemos aprender a afrontarlas y gestionarlas, pero seguirán presentes. Lo mismo ocurre con nuestras fortalezas y hábitos que nos permiten adaptarnos a la comunidad.

Si te fijas, los niños son todo pulsión de vida. Son apasionados. Incluso hasta el punto de que su comportamiento no tendría cabida dentro de una sociedad normativizada si los mismos comportamientos los llevaran a cabo los adultos. Pero a ellos se lo permitimos y se lo perdonamos porque son pequeños. Ahora bien, de la lección no escapan: “Eso no se hace, está mal. Eso no se dice. Eso se hace así. Te quedas sin... Si te portas bien... Si sacas buenas notas...” Poco a poco y a medida que van creciendo los condicionamos y tratamos de modelar para que se adapten a nuestro modelo de entender la sociedad, un modelo que también está condicionado por la misma y por nuestras propias experiencias y educación recibidas. Les enseñamos a que se comporten de una determinada forma. Es lo que se llama tener modales o estar bien educado. Les educamos para que autorrepriman sus pasiones con el fin de no mostrar rasgos que podrían ser considerados socialmente no adecuados. Tratamos de enseñarles fórmulas para que no queden excluidos social y económicamente. Debes ir de colonias, hacer muchos amigos, estudiar inglés, alemán y chino; tener una carrera y un máster. Si no nunca serás nadie en la vida. ¿Ya te has echado novia? A ver si nos haces abuelos. Te acabarás quedando sólo. Y es que en la Grecia clásica, por ejemplo, la exclusión (el ostracismo) era la peor condena que podía recibir alguien.

¿Quiénes son las personas excluidas en las sociedades del denominado primer mundo?
¿A quiénes se les priva de libertad o se les excluye? ¿Quiénes son los mal llamados “locos” que están en hospitales psiquiátricos? ¿Quiénes son las 900 personas que duermen en las calles de Barcelona cada día? Aquellas personas que no tienen un comportamiento acorde a la norma y que se considera que pueden ser un peligro para sí mismas o para los demás son excluidas, encerradas o prácticamente abandonadas.

¿Quién vive en las calles? Un elevado porcentaje de las personas en situación de sin hogar crónica presenta patologías mentales como: adicción a las sustancias psicoactivas, bipolaridad o esquizofrenia. Patologías que la vida en la calle ha magnificado pero que tienen su raíz y sus primeros síntomas en conductas previas a acabar en dicha situación.

En el año 2014 el 40% de los muertos en accidentes de tráfico dieron positivo en el test de alcohol o drogas. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2014) las muertes sólo por alcohol en el mundo (3,3 millones anuales, un 5,9%) superaron a la suma de muertes producidas por sida, violencia y tuberculosis (2,8%).

¿Qué enfermedades llevan a una persona a optar por la estrategia del suicidio, de la violencia, de la delincuencia? Los padecimientos psíquicos se encuentran presentes en 9 de cada 10 casos de suicidio; entre ellos la depresión, la ansiedad y la adicción. Un millón de personas se quitan la vida en el mundo. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia, las sensaciones de pérdida y diversos entornos culturales y sociales constituyen importantes factores de riesgo de suicidio.

¿Y quién está en las prisiones? Las prisiones están plagadas de trastornos mentales y conductuales. Adictos, psicóticos, psicópatas, trastornos de la personalidad, patologías duales... Vas a prisión y el consumo de drogas es habitual, un secreto a gritos. Y en parte parece tener sentido. Si en un penal de 1000 presos y 400 funcionarios supongamos que un 70 por ciento de los reclusos son adictos que no reciben tratamiento para su enfermedad nos topáramos con 700 personas enfermas con síndromes de abstinencia. 700 personas con abstinencia juntas son muy peligrosas y cualquiera que conozca un poco el fenómeno de “crabbing” de un adicto entenderá que 400 funcionarios no serían suficientes para controlar dicha situación. Es por eso que a corto medio plazo es mucho más rentable para cuadrar las cuentas y presupuestos estatales establecer cierta permisividad en los centros penitenciarios pese a que a la larga el coste sea mucho más elevado que si se planteasen políticas lógicas desde un punto de vista holístico del ser humano y del presunto estado del bienestar.

Una persona física y mentalmente sana que ha recibido educación emocional no comete un asesinato, ni roba, ni maltrata, ni se droga, ni se suicida, ni abusa sexualmente de nadie... El problema de una persona que comete un acto socialmente reprobable no está en sus necesidades, sino en las estrategias que emprende para satisfacerlas. Las necesidades no son nunca negativas, siempre están al servicio de la vida. Son las estrategias las que son asertivas, pasivas o agresivas. ¿Por qué no actuamos siempre con asertividad? ¿Por qué tantas veces somos agresivos y violentos, o somos incapaces de hacer algo? ¿Por maldad o por falta de habilidades? Cuando actuamos de forma agresiva o pasiva nuestras necesidades o bien las de los demás acaban quedando descubiertas y nos provocan sentimientos desagradables. Y los sentimientos desagradables nos duelen. Si no duelen es que existe algún tipo de bloqueo, de

desconexión con uno mismo. Es cuando dejamos de estar sanos mental y emocionalmente, en grados muy diversos, por supuesto.

¿Quién queda excluido en nuestra sociedad? Personas que han emprendido estrategias que no estaban al servicio de la vida. ¿Y por qué han utilizado otro tipo de estrategias? Por falta de herramientas, por no saber utilizarlas. Por no haber recibido una educación emocional que les haya permitido satisfacer sus necesidades respetándose a si mismas y a las demás. Personas que no han recibido los tratamientos que necesitaban, o que los han abandonado por algún motivo. Porque al final, la asertividad es la estrategia que más bienestar puede crear para todos.

Antiguamente las personas consideradas desequilibradas mentales eran recluidas en instituciones donde no existía ningún tipo de tratamiento. Simplemente quedaban excluidas y cuando presentaban determinadas conductas eran encadenadas. Eran instituciones creadas para ocultar trastornos de conducta, de la percepción o del pensamiento en su mayoría de vocación religiosa más que científica. Los avances científicos y sanitarios fueron transformando los llamados manicomios en hospitales con servicios profesionales específicos para el tratamiento de enfermedades mentales. La ciencia entró en uno de los grandes centros de reclusión de nuestra sociedad: en el hospital psiquiátrico. Pero su incisión y remodelación estructural no tuvo el mismo efecto en los otros grandes centros de reclusión: las prisiones.

La primera víctima de una persona presa no es aquella a la que ha causado perjuicio. La primera víctima es ella misma, y después los demás (incluyendo a su propia familia y seres queridos). Los individuos que han tenido que ser privados de su libertad a causa de sus comportamientos antisociales son responsables de lo que han hecho, por supuesto. Pero, ¿son culpables? ¿Crees que una persona sana mentalmente decide matar

a otra, o maltratar, o robar? Una persona sana antes buscaría mil y una estrategias que no fueran desagradables para ella misma y para los demás. La violencia es el recurso del impotente, del que no sabe o no puede más. ¿Una persona enferma es responsable de su enfermedad? ¿Y culpable? No estoy diciendo que alguien tenga o no tenga que ser castigado o reprendido en función de lo que hace. No lo sé. Pero creo que la actividad natural de las personas sanas es el amor. Que el amor es el principal factor civilizador, no el odio o la violencia.

Volviendo a la cuestión de la represión de las pasiones del neurótico, no pretendo convencer de que premiar y/o castigar sea bueno o malo. Sólo remarcar algo que no he inventado yo: que la represión nos enferma. Convivimos con ella y es la que, en última instancia, nos acaba derrotando a todos. A través de nuestras heridas internas de la infancia, nuestros condicionamientos culturales y vivenciales, predisposiciones genéticas, el estrés emocional, las normas de casa, las normas en el trabajo, nuestras propias normas... Los sentimientos de culpa cuando “nos equivocamos”. La sensación de ir quedando desfasado, de dejar de ser útil... De ir cayendo en el olvido, de no poder aportar nada más... Esto es lo que nos mata. Nosotros mismos. La vida es la que nos vence a todos.

De acuerdo, aceptemos por un momento que la represión nos hace enfermar. Pero planteémonos ahora cómo sería vivir sin refuerzos positivos o negativos. ¿Cómo sería vivir sin criterios o pactos sociales? ¿Cuál sería el punto intermedio, propio de la sabiduría? Vale la pena replantearse una vez y las que haga falta nuestra forma de vivir la vida, la única que tenemos (se supone), para saber qué quieres hacer con ella y en ella. Piensa si eres tú el que has asumido y decidido vivir la vida en sociedad y de acuerdo a sus normas, o si simplemente te has dejado llevar sin prestar demasiada atención.

Unos datos sin importancia

Somos unos 7.200 millones de personas en el mundo. Pero esta elevada cifra no es nada si la comparamos por ejemplo con el total de neuronas de la humanidad. Se estima que hay alrededor de unas 100.00 millones en cada uno de nosotros. Según las estimaciones del Population Reference Bureau, han vivido más de 100.000 millones de personas a lo largo de la historia del hombre. Tú y yo sólo somos una de ellas. Una entre 100 mil millones.

Vivimos en un planeta chiquitito del sistema solar al que llamamos Tierra, de 6.738 km de radio, que da vueltas a 150 millones de km alrededor del Sol, de 695.000 km de radio... Pero esto no es nada, la estrella más grande es unas 2.000 veces mayor y 430.000 veces más luminosa.

El Sol está en una galaxia llamada Vía Láctea, que contiene otras 200.000 millones de estrellas como la nuestra. Pero galaxias también hay muchas, se estima que más de 100.000 millones. Imagina ahora el espacio que representas tú teniendo en cuenta estas cifras.

Pero sigamos. Nuestro planeta tiene algo más de 4.000 millones de años. Según la comunidad científica los humanos y los chimpancés nos separamos en algún momento situado entre los 5 y los 7 millones de años atrás. A partir de ahí los humanos evolucionamos hasta llegar a la especie conocida como homo sapiens sapiens, es decir, los seres humanos tal y como somos ahora, que tenemos unos 200.000 años de historia.

Teniendo en cuenta estos datos, si toda la historia de la humanidad se representara en las horas de un reloj, ¿tu vida cuánto crees que ocuparía? Ni un segundo.

Actualmente vivimos una media de casi 80 años. Aunque de estos ochenta años debemos tener en cuenta que pasamos alrededor de un tercio durmiendo. También pasamos unos años en los que no somos demasiado conscientes de lo que hacemos (nuestros primeros años de infancia) y otros tantos en los que estamos madurando e intentando descubrir qué hacer con nuestra vida. Cabe recordar también que, lamentablemente, nuestra vejez no siempre es como nos gustaría que fuera y que muchas personas se ven considerablemente limitadas física o psíquicamente en los últimos años de sus vidas. ¿Cuánto tiempo vivimos plena y conscientemente?

Ante la inmensidad de estos datos surgen varias preguntas. ¿Qué espacio y tiempo ocupa realmente ese problema que tanto te atormenta? ¿Y ese pensamiento al que no dejas de darle vueltas? ¿Y esa etiqueta que te has puesto a ti misma? Prácticamente inexistente. Entonces, ¿por qué te aferras tanto a tu mente? ¿Por qué no dejas pasar esos pensamientos que tan poco te aportan y les concedes la verdadera importancia que tienen? ¿Cuántas veces alguna de esas 100 mil millones de personas que han existido habrán afrontado una situación similar a la tuya? ¿Por qué crees que eres tan especial? ¿Por qué estar enemistado con alguien, por qué guardar rencor? ¿Cuánto mide tu orgullo en realidad? Nada. Quizás algún día nos demos cuenta de que la vida no exigía tanto de nosotros, tanto sacrificio, tanto cansancio... tal vez sólo nos pedía ser felices.

El arte de vivir con pasión

El individuo que no encuentra sus ilusiones y que no permite sublimar sus pasiones acaba somatizando física y emocionalmente las represiones sociales propias de nuestro sistema. Como ya he indicado en varias ocasiones, desde Freud hasta nuestros días es difícil encontrar posturas en Psicología que rechacen la represión como uno de los

principales factores originales de los rasgos de personalidad poco sanos e incluso patológicos. Cada vez son mayores las opiniones dentro del ámbito científico que hablan de la psicopatización. Factores como el estrés, el sentimiento de impotencia, los traumas emocionales, frustraciones y otros, juegan un importante papel junto a los factores ambientales, los educacionales, los condicionantes genéticos y los hábitos conductuales en el desarrollo de algunas de las enfermedades más peligrosas de nuestro tiempo: adicción, depresión, alzheimer, cánceres y otras tantas. Basta con echarle un vistazo a las tasas de suicidio, especialmente entre nuestros jóvenes, para darse cuenta de que algo no funciona como debería. Mención aparte merece el conjunto de desigualdades energéticas, económicas, educacionales, sociales y etcétera que nos han llevado a un mundo en el que sólo un cuarto de la población disfruta de las comodidades, oportunidades y ventajas que atribuimos al primer mundo. Los hechos son rotundos y los datos comprobables.

Como apuntaba antes, a menudo nos preguntamos si sería posible vivir en la anarquía como alternativa a este sistema, en una sociedad sin normas. Sería posible pero nos veríamos prácticamente obligados a llevarlo a cabo retirándonos a algún lugar recóndito de la geografía en el que no tuviéramos que responder ante la norma social, política, jurídica y económica regente. Pretender vivir anárquicamente dentro de un sistema normativizado comportaría constantes encrucijadas en las que tendríamos que decidir si ceder ante el poder de la regla pactada o bien transgredirlo asumiendo las probables consecuencias represivas. Para estas consecuencias sería necesario salir del sistema o tener el suficiente poder como para dominarlo. Asimismo, conseguir llevar a cabo una transición global que derivase en sociedades ajenas a los pactos sociales resulta difícil de imaginar, actualmente, fuera de la teoría. Como apuntaba el ya citado Pepe Mujica,

“el principal defecto de la izquierda es la puerilidad; el de la derecha es su reaccionarismo”.

Reitero la explicación de que desde los orígenes de la humanidad los seres humanos hemos basado nuestro movimiento y actividad vital en el premio y la represión. Lograr refuerzos o estímulos positivos y evitar los negativos. Nuestro sistema educativo, político, económico y social se basa en este funcionamiento que, por otra parte, ha sido el artífice de numerosos avances y comodidades de las que ahora gozamos —unos pocos. Freud trató de explicar en sus numerosos estudios y ensayos que cuando las pasiones inconscientes del neurótico —es decir, de la mayoría de nosotros— son reprimidas, el individuo busca una vía de escapatoria para sus pulsiones. En este proceso, conocido en psicología como sublimación, la expresión artística constituye uno de los principales refugios del alma.

Cualquier actividad es susceptible de ser sublimada y hecha con pasión. No porque no nos salga como nos gustaría tenemos que darnos por vencidos. “El genio es el infinito arte de trabajar con paciencia”(Thomas Carlyle), de perseverar e intentar algo aunque no salga, hasta que salga. La autodisciplina y el esfuerzo son sin duda la clave del éxito. Trabajo, trabajo, trabajo e ilusión. Con el resultado a favor o en contra. No importa, la victoria está en el camino, no en la meta. Un esfuerzo total, repito la cita de Gandhi, es una victoria completa. Deja de medirte por lo que consigues. Pasa a mirar cómo haces lo que haces. La cuestión no es ver paisajes distintos cada día, la cuestión es mirar con ojos nuevos cada día, entonces verás paisajes distintos.

Sublimar consiste en mudar el fin pulsional —que en las tesis freudianas es la consecución del acto sexual— hacia una actividad aparentemente desexualizada. Pueden ser tareas creativas, científicas, sociales, técnicas, funcionales, humanísticas...

no resulta tan determinante el qué sino el cómo. Lo que importa, recalcan los estudiosos, es hacerlo con pasión. Un artista que no trabaja con pasión no transmite pasión. El artista o individuo que consigue vivir con pasión consciente e inconsciente se libera —no completamente pero sí— en gran medida del sistema de premio-castigo, del sistema represivo en el que y a través del cual la humanidad ha basado su funcionamiento. El artista, el que vive su actividad con pasión, es finalmente el ser más libre. Es el único que consigue vencer al sistema y autogenerarse bienestar. Es el que encuentra en su pasión una forma de vivir que va más allá de las normas, del reconocimiento de los demás o de las comodidades materiales. Halla en su expresión un recurso que le permite equilibrar sus necesidades pasionales instintivas con las exigencias normativizadoras superyoicas.

La pasión, como la música, nos iguala a todos los seres humanos. No distingue de clases, razas, sexos, edades ni posiciones sociales. Gandhi dijo: “si quieres cambiar el mundo, empieza por cambiarte a ti mismo”. Empieza por aprender a ser libre. Empieza a vivir apasionándote con lo que haces. Sólo hay una razón para hacerlo. Una razón que se justifica por sí misma. Vivir amando, sin condiciones, sin dependencias.

Tú no eres un artista, ni un especialista, ni un experto... Tú solo pintas, escribes, dibujas, actúas, compones, tocas, cantas, operas, diseñas, juegas... Pero no eres un artista. Lo siento.

Un artista era Velázquez, Shakespeare, Wilde, Bacon, Picasso, Beethoven, Mozart, Borges, Tolstoi, Dostoyevski, Kandinski, Dvorak, Brando, Mercury, Fonda y otros pocos. Tú sigue pintando, sigue escribiendo, sigue tocando, sigue actuando, pero jamás digas que eres un artista. Ni siquiera que haces arte. Eso, en todo caso, tras mucho trabajo y dedicación, te lo dirán los demás. Y entonces, si has hecho bien las cosas, ya

ni siquiera te importará, porque sabrás que después de 40, 50 o 60 años, sólo acabas de empezar.

Deja de vestirme raro, de tratar de llamar la atención o de decir cosas presuntamente originales. La belleza y la sabiduría son discretas. Que lo que haces hable por ti. Sólo hazlo de forma sublime, con esa pasión que te libera. Ni siquiera pienses en si será del agrado de los demás. Abandona tu ego, deja de alimentar tu narcisismo. Lo que hagas hazlo por ti, porque lo necesitas para vivir. Porque te comunicas de esa forma. No es una afición, es una vida. Vacíate por dentro. Todas esas ideas, llévalas a la acción. Quizá, algún día, alguien se detenga a mirar y admirar tu obra. O quizá sólo pase de largo.

Hablo con la experiencia que me otorga el fracaso

Mi abuelo era alcohólico. Desde pequeñito siempre tuve la sensación de que me faltara algo, de estar incompleto, medio vacío. No era un niño infeliz pero sí que tenía una serie de conductas que después supe que me predisponían a las adicciones: dificultad para comunicar mis emociones, obsesiones, compulsiones, impulsividad... En casa nadie se preocupó porque no sabían que esas conductas podían ser propias de una persona con un trastorno de la personalidad, simplemente lo atribuían a mi forma de ser.

A los quince años, durante una fiesta de verano, probé el alcohol. Todos mis amigos tomaron una o dos copas, pero yo no pude parar. Desde el momento en que probé la primera gota noté una sensación especial. Era como haber descubierto aquello que siempre me había faltado. Por fin podía sentirme seguro, dejar de tener miedo, hablar con todo el mundo, sentirme integrado, ser uno más. Bebí hasta caer redondo. Se había despertado mi adicción, aunque por aquel entonces no sabía ni que era una enfermedad.

Al principio sólo bebía el viernes o el sábado, con los amigos, cuando salía. Siempre era el que bebía más y fui desarrollando una gran tolerancia. Ganaba todas las competiciones de resistencia, nunca tenía suficiente. Después pasé a salir los dos días, y a emborracharme los dos días. Más tarde llegó la universidad. Pasé a beber también durante la semana, por la mañana, por la tarde y por la noche. Todos los días. Un día, con 18 años, estaba de fiesta completamente borracho y me encontré mal. Mareado. Un conocido me dijo que tenía algo que me haría despertar para que pudiera seguir de fiesta. El “despiertasueños”, me dijo. Yo no sabía ni lo que hacía. Probé la cocaína y la sensación fue la misma que cuando probé el alcohol. Aquello era todavía mejor. Podía

beber y esnifar y seguir siendo el rey (ya ves qué rey...) A las pocas semanas ya había conseguido un camello para autoabastecerme.

Probé todas las drogas que pasaron por delante mío. A los 22 años me había peleado, robado, puesto en peligro mi vida y la de los demás muchas veces, conducido borracho, conducido marcha atrás por la autopista, maltratado física y psicológicamente... Debería estar en la cárcel o muerto. Era una persona muy infeliz, muy desgraciada, muy destructiva. Estaba loco. Me volví un monstruo. Me volví adicto al trabajo, tenía cuatro puestos de trabajo diferentes para conseguir mucho dinero. Todo me lo gastaba en droga. No dormía apenas. Hacía tiempo que había dejado de disfrutar de las drogas, pero no podía parar. Lo intentaba pero me ponía a temblar, a vomitar, me volvía violento, paranoico, sudaba sin parar, tenía taquicardias... Tenía la sensación de que si no consumía me moría. Y volvía a consumir pese a haberme prometido una y otra vez que aquella era la última. Pero no podía sólo. Nadie puede sólo. Necesitaba beber desde que me levantaba. Sustituí el café con leche de la mañana (que ya no lo podía sujetar por los temblores) por el vodka, la cerveza y la cocaína.

El 8 de diciembre de 2011, después de dos días desaparecido de casa y consumiendo, habiendo perdido todo mi dinero y mi dignidad, sufrí un brote psicótico. Decidí que lo mejor que podía hacer era poner fin a mi vida. Cogí el coche de mi madre, me metí en la autopista, me quité el cinturón, lo puse a 140 kilómetros por hora y me estampé en una salida para matarme. Pero no lo conseguí. Sólo me fracturé una costilla y me hice unos golpes. No me lo podía creer. Iba tan colocado que no sentía ni dolor. Salí del coche como pude, sangrando, y crucé la autopista abarrotada corriendo. No me atropellaron de milagro. Llegué al mar. Esperé a que anoheciera y me metí en el agua para intentar morir ahogado, llevado por la corriente. Estuve horas en el agua. Un pensamiento se cruzó en mi cabeza. Vuelve, inténtalo. Me puse a nadar de nuevo hacia la orilla. Estaba

muy lejos y muy cansado. Casi me ahogo intentando volver. No sé cómo lo conseguí. Me dirigí al hombre que se ocupaba del parking del puerto deportivo, muerto de frío. Le pedí que llamara a una ambulancia y a la policía. Se destapó todo. Me entregué pensando: haced conmigo lo que queráis, yo no puedo más. Me da igual vivir o morir.

Entré en un centro de desintoxicación. Estuve 3 meses allí, haciendo limpio. Conocí a gente maravillosa. Me explicaron que yo no era una mala persona, que no era un desgraciado hijo de la gran puta como creía. Me dijeron que era responsable de lo que había hecho, pero no culpable. Me explicaron que tengo una enfermedad, que no tengo culpa de tenerla, ni de que mi abuelo fuera alcohólico, ni de tener esa predisposición genética. Después de muchos años, descansé. Lloré mucho. Pero todo acababa de empezar. Me dijeron que el tratamiento era muy difícil de superar, que sólo lo consigue uno de cada diez. Pero que valía la pena, me tenía que dar una oportunidad.

Salí a los tres meses y seguí en tratamiento. Me dijeron que tenía que estar más de un año encerrado en casa. Sólo podía salir para hacer deporte y para ir a terapia de grupo. Me lo quitaron todo: los amigos, la ropa, el teléfono, el ordenador, el dinero, todo lo que te puedas imaginar. No podía escuchar música, ni ver las noticias, ni escribir, ni hablar con nadie que no fuera del tratamiento. Me hicieron dejar el trabajo, la novia, los estudios...Absolutamente todo. Sólo me dejaron a mi madre, a mi padre y a mis hermanos. Ni siquiera podía ver al resto de mi familia. Estuve más de un año encerrado aprendiendo a luchar contra la enfermedad, a cambiar todos los hábitos y conductas que me hacían consumir. Tuve que crear a una persona nueva. Por suerte tengo un grupo de terapia magnífico, un grupo de profesionales maravillosos y una familia sin la cual habría sido difícilísimo salir adelante.

Tras un año y medio en tratamiento pasé a la siguiente fase. Volver a entrar al mundo real, esta vez sin consumir. Y fui haciéndolo muy poquito a poquito. Recuperé a algún amigo que no estaba relacionado con mi consumo. Empecé a poder hacer alguna actividad... Así progresivamente hasta hoy, que llevo una vida prácticamente normalizada.

A día de hoy llevo más de tres años y medio sin consumir. Han sido tres años de mucho trabajo, pero he aprendido más que nunca en mi vida. Y he sido y soy feliz. Ahora vivo, lo que tenía antes no era vida. Me estaba matando y torturando. Era un esclavo, no era libre. Ahora sí. Yo no soy nadie con una gran fuerza de voluntad, ni muy fuerte ni muy listo... Tengo otros compañeros que han hecho y hacen lo mismo que yo. He sufrido mucho y sigo luchando día a día para seguir siendo feliz y poder tener una vida de verdad. Tengo ganas de vivir.

Pero en el tratamiento tuve momentos duros. Quise tirar la toalla. Cuando llevaba algo más de seis meses empecé a preguntarme qué hacía en este mundo. Qué tenía que hacer. Por qué vivía. Me sentía bien, es verdad, ya no me autodestruía, había recuperado la forma y el buen aspecto. Dormía bien, comía bien, hacía deporte y llevaba una vida ordenada. ¿Pero qué más? Caí en una fuerte depresión y tuve que pasar unas semanas reingresado por el peligro de suicidio.

Afortunadamente mi psiquiatra tuvo la idea de recomendarme un libro. Crimen y Castigo, de Dostoyevski. Es el libro que me cambió la vida. Desde la primera página me sumergí en él y pasé a ocupar el lugar del protagonista, un joven ruso llamado Raskolnikov con el que me sentí plenamente identificado por su prepotencia, su bondad, su soledad, sus pensamientos enfermizos, autodestructivos y obsesivos, su incapacidad de adaptarse a una sociedad que odiaba y amaba al mismo tiempo. Enfermo de si

mismo, Raskolnikov comete un doble asesinato. En un principio sale indemne, pero sus propios pensamientos y sentimientos empiezan a atormentarle hasta el punto de enfermar física y psicológicamente. Raskolnikov, desesperado, se decide a poner fin a su vida. Cuando debe arrojarse desde un puente de San Petesburgo se echa atrás, no puede. Opta finalmente por entregarse a la policía y confesar su crimen, pero poco antes de hacerlo ayuda a una familia que acaba de perder al padre. La muchacha de la familia, que a su pesar sobrevive ejerciendo la prostitución, se enamora de Raskolnikov.

Raskolnikov se entrega a las autoridades y es condenado a trabajos forzados en un campo de Siberia. Pocos individuos sobrevivían a tal condena. La joven enamorada sigue a Raskolnikov y alquila una pequeña vivienda junto al campo de trabajo. Cada día lo visita, le lleva comida y trata de hacerle más llevadera su condena, pero Raskolnikov sigue enfrentado al mundo. No se relaciona con sus compañeros, escupe a la muchacha, la insulta y la humilla y tira la comida. Y ella sigue acudiendo día tras día.

Todo parece indicar que Raskolnikov morirá o se suicidará en Siberia. Ese era el final que imaginaba para mí. No podía haber otro final. No cabía otro final. No tenía sentido. Pero Raskolnikov llega a una encrucijada en la que debe decidir si vivir o morir, si cambiar o no cambiar. Y se hace una pregunta: ¿existe un solo motivo que justifique la vida? En un momento de lucidez, Raskolnikov averigua la respuesta. Averigua el único motivo que justifica la vida, averigua el secreto de la felicidad y el motivo de que una chica pobre a la que desprecia y humilla siga acudiendo día tras día a verle: el Amor.

Yo debía morir en ese libro, y de alguna forma lo hice. No volví a ser el mismo. Yo era una persona que había vivido durante años autodestruyéndome, por lo que era imposible que supiera qué es el Amor. Pero intenté averiguarlo. Recorrí bibliotecas, pregunté a amigos, familiares, terapeutas, compañeros. ¿Qué es para ti el Amor? Obtuve respuestas

de todo tipo, unas relacionadas con la religión, la espiritualidad y el matrimonio. Otras relacionadas con el sexo, la bondad o incluso el amor marca Hollywood. Pero ninguna explicación terminó de convencerme. Por fin, un día, elaboré mi propia definición, la que a mí me sirve. No es verdad ni es mentira, sólo es mi definición, la que sigo utilizando a día de hoy: Amar es servir a los demás con alegría.

César Cidraque Llovet (Barcelona, 17 de enero de 1989)

Teléfono: 645630449 Email: cesarcidraque89@gmail.com

Dirección: C/Tibidabo 16. (08173) Vallldoreix, Sant Cugat del Vallès. Barcelona.

Licenciado en Periodismo por la Universitat Pompeu Fabra.

Presidente y fundador de la Asociación Proyecto Acope, una entidad sin ánimo de escucha libre de juicios y acompañamiento emocional gratuito con voluntarios repartidos por toda la Península. Fundada en diciembre de 2013, con poco más de 1000 euros más de 200 personas han recibido acompañamiento personal gratuito y 500 personas han recibido herramientas basadas en la Comunicación No Violenta para emprender el camino de responsabilizarse de su propio bienestar y felicidad a través de charlas-taller, en los siguientes lugares:

27 noviembre 2014: Centro Yuan Shen (Girona)

11 febrero 2015: Galenguando (Vigo)

20, 21 y 22 de febrero: Presentación de Proyecto Acope en el encuentro anual de la Asociación de Comunicación No Violenta (Toledo)

27 febrero 2015: Synergia Terapias (Barcelona)

12 marzo 2015: I.E.S Francisco García Pavón (Ciudad Real)

25 marzo 2015: Revolución comunicativa y cambio social (Vitoria-Gasteiz)

27 abril – 30 abril 2015: Centro Penitenciario de León, Centro Integración Social de León, I.E.S Astorga, I.E.S León, Centro de Alzheimer de León, Casa de cultura de Vilecha

7 mayo 2015: Presentación de Proyecto Acope en Awake Gasteiz (Vitoria)

20 mayo 2015: CFA Escuela de adultos (Girona)

26 mayo 2015: La Akademia (Sant Boi de Llobregat)

28 mayo 2015: El Siglo Mercantic (Barcelona)

9 junio 2015: Fundació Servei Solidari (Barcelona)

Apariciones en los medios

Prensa

- Agosto 2014: TOT Sant Cugat
- 17 septiembre 2014: Revista Yorokobu
- 5 noviembre 2014: UPF Alumni
- 25 noviembre 2014: Diario El Prisma

Radio

- 2 febrero 2015: Participación en el programa de Catalunya Ràdio “L’ofici de viure”
- 5 marzo 2015: Entrevista en Cugat.cat
- 16 marzo 2015: Entrevista en Rac 1, dentro del programa “Tot és possible.”
- 20 marzo 2015: Entrevista en Cadena Ser, dentro del programa “Què vols Ser?”

Proyecto Acope colabora desinteresadamente con distintas entidades y personas como:

Assadegam, Eines Centro de Adicciones, Servei Solidari, Fernando Cifuentes Psiquiatría, Raquel Banchio Fotografía, Kintsugi Psicòlegs, Synergia Terapias, Desde la Esencia Coaching, Asociación para la Comunicación No Violenta, simple.cat, Psicología Feliz.

Como profesional he desarrollado mi actividad en distintos medios de comunicación (El Punt, La Vanguardia, TOT Sant Cugat) y empresas (Europa Sports Center, Junior FC, Club de Futbol Cerdanyola, Grup Catalonia, Consultoría As Usually, Editorial Supérate y como mánager musical). Mi actividad profesional actual está centrada como monitor en Eines Centro de Adicciones y Responsable de Comunicación de la consultora SSC Partners, Community Manager de la marca Trámites Registrales y co-director de Programa Despierta, un programa trimestral de autoconocimiento y crecimiento personal para adolescentes y adultos.

Más de 100 artículos publicados (2014-2015) en The Objective Media, TOT Sant Cugat, Revista Mirall, Diario El Pueblo (Chihuahua, México), Revista Oveja Rosa, Editorial Versos&Reversos y Diari de l’Educació.

Voluntariados en Panamá (2006), Costa de Marfil (2007). Atención a personas sin hogar en Arrels Fundació y Assís Centre d'Acollida. Técnico socio-sanitario en atención a personas con disminuciones psíquicas severas y profundas.

Formado en técnicas de Comunicación No Violenta y acompañamiento personal.

Miembro de la asociación coral Aulos como bajo-barítono. Obras de Haydn, Bruckner, Bizet y Toldrà, entre otros.

Entrenador y coordinador de escuela de fútbol (2006 – 2011)

Adicto en rehabilitación libre del consumo de sustancias psicoactivas desde el 8 de diciembre de 2011.