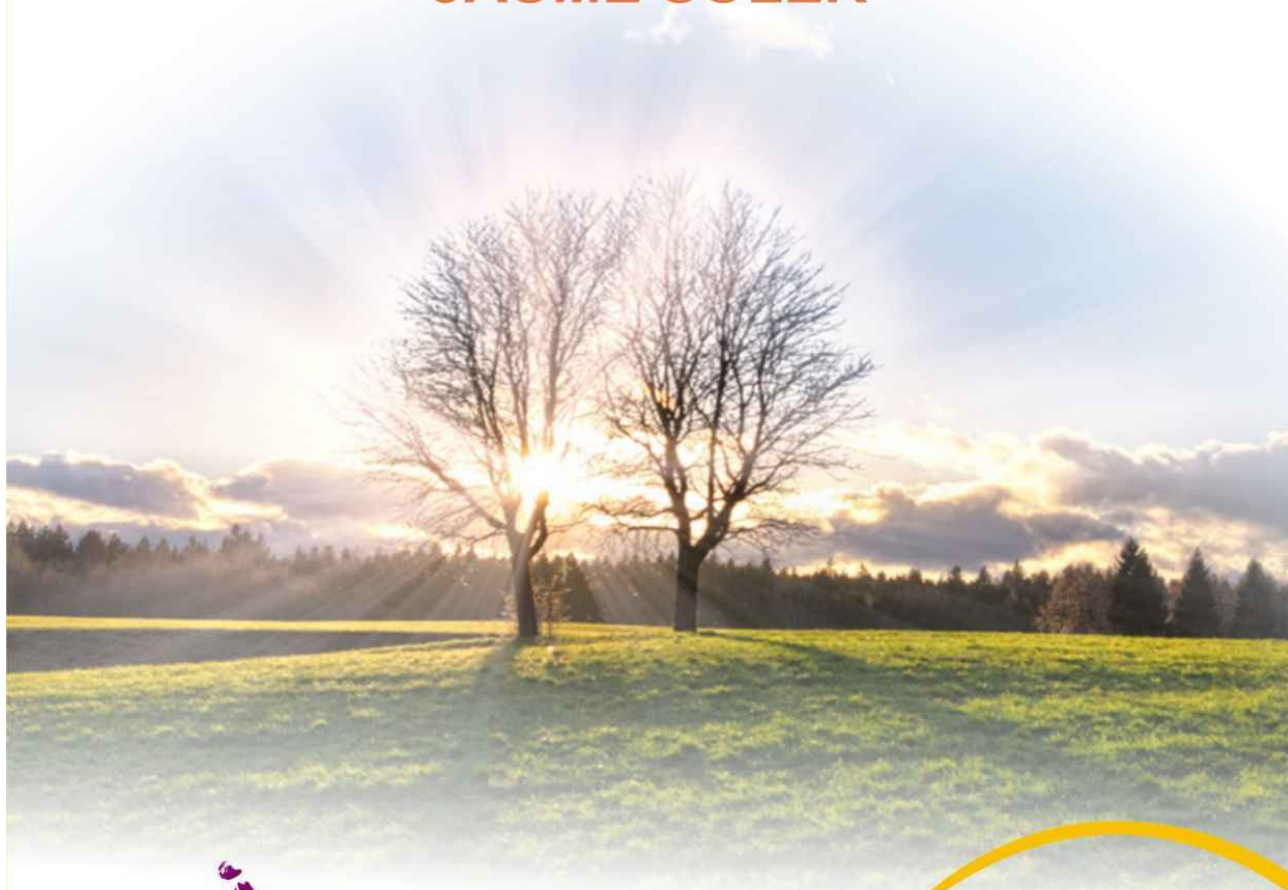


650.000 Horas para gozar de una vida
emocionalmente ecológica

Corazón que siente, ojos que ven

**M. MERCÈ CONANGLA
JAUME SOLER**



CORAZÓN QUE SIENTE, OJOS QUE VEN

650.000 HORAS
PARA GOZAR
DE UNA VIDA
EMOCIONALMENTE
ECOLÓGICA

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

www.amateditorial.com



también, si lo prefiere, vía email:
info@amateditorial.com

Síguenos en:



@amateditorial



Editorial Amat

CORAZÓN QUE SIENTE, OJOS QUE VEN

650.000 HORAS
PARA GOZAR DE UNA
VIDA EMOCIONALMENTE
ECOLÓGICA

MARIA MERCÈ CONANGLA
Y
JAUME SOLER



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Para contactar con los autores o con Fundació ÀMBIT:

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org

fundacio@fundacioambit.org

ecologiaemocional@yahoo.es

© Maria Mercè Conangla y Jaume Soler, 2014

© Editorial Amat, 2014 (www.amateditorial.com)

Profit Editorial I., S.L. 2014

Diseño cubierta: XicArt

Maquetación: www.eximpre.com

ISBN ePub: 978-84-9735-718-0

Depósito legal: B-75-2014

Conversión a ePub: booqlab.com

Referencias

Sobre los autores

M. Mercè Conangla es licenciada en Psicología y Diplomada en Enfermería, se ha formado en Consejo y Orientación Psicológica, especializándose en temas de Inteligencia Emocional, Comunicación no Verbal, trabajo en la Asertividad y entrenamiento en Competencias de Liderazgo.

[Más información sobre M. Mercè Conangla.](#)

Jaume Soler estudió Psicología y ha realizado diversos másters y estudios de postgrado. Conocido profesional, cuenta con más de 30 años de experiencia como especialista en Desarrollo de Equipos y Recursos Humanos en general, y ha desarrollado su trabajo en diversas empresas del sector industrial y sanitario.

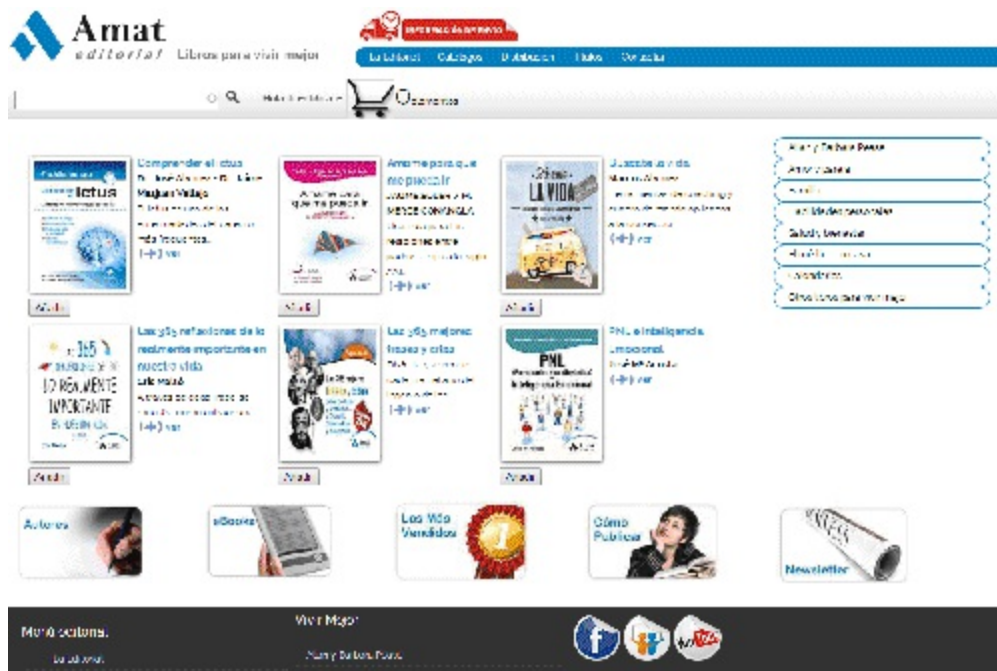
[Más información sobre Jaume Soler.](#)

Sobre el libro

Una llamada de atención y un desafío, una invitación a reflexionar y a preguntarnos si estamos amando, creando y, en definitiva, viviendo lo suficiente. Este libro es un libro despertador, una voz de alerta para que no permanezcas dormido y goces al máximo de las oportunidades que te brinda la vida. ¿Quieres esperar a que sea demasiado tarde para comenzar a disfrutarla? De nosotros depende que haya vida antes de la muerte.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



[Web de Amat Editorial](http://www.amateditorial.com)

*A todas las personas que han elegido vivir
intensa y conscientemente
antes de morir*

Con agradecimiento a María Teresa Caparrós

*Este libro es un abrazo a la vida
con todo lo que contiene*

LOS AUTORES

ÍNDICE

A modo de presentación

Aviso a lectores navegantes: el cuaderno de bitácora

Introducción

- ¡Vivimos tan dormidos!
- ¡Calcula!

PRIMERA PARTE: LA GRAN SINFONÍA DE LA EXISTENCIA

Capítulo 1: ORÍGENES

- Nace el tiempo
- Una línea sin rupturas
- Polvo de estrellas
- La vida es toda una
- La vida quiere ser
- El cóctel de la vida
- Donde se aloja la existencia
- La gran familia humana
- Nuestro es el tiempo
- Creamos nuestro universo
- Vivir no es sobrevivir
- Yo, los demás y el mundo
- Figurantes y protagonistas
- La fe en uno mismo alarga la existencia
- La sexta extinción
- Preguntas «despertador»: *Orígenes*

Capítulo 2: NUESTRA VIDA, UNA OBRA DE ARTE

- Aquí estamos
- Materia oscura
- Somos ignorantes
- ¿Dónde estás?
- Somos responsables
- La vida «per se»
- El impulso de existir
- La poesía original de la humanidad
- Si la vida fuera una melodía
- ¿Qué hacemos aquí de visita?
- Nuestro mejor proyecto
- Niveles de profundidad de vida
- El sentido del viaje
- Camello, dragón, león
- Preguntas «despertador»: *Nuestra vida, una obra de arte*

SEGUNDA PARTE: ENERGÍA PARA CREAR NUESTRO UNIVERSO

Capítulo 3: VIDAS INSOSTENIBLES O VIDAS SOSTENIBLES

- Todo es energía
- ¿Construir o destruir?
- La destructividad como opción vital
- La compulsión creadora
- El principio de entropía
- El principio de equilibrio
- Conciencia del impacto global
- Sostenible *versus* insostenible
- La estupidez humana
- El circuito de la energía
- Resonancia
- ¿Energía potencial o energía actualizada?
- Vida líquida
- Las dos bolsas
- Preguntas «despertador»: *Vidas sostenibles o vidas insostenibles*

Capítulo 4: INVERSIONES DE ALTO RIESGO

- Los cuatro jinetes
- Resignarse
- Mezquindad emocional
- Retener emociones
- Vivir «aprovechando»
- Infrautilizar es desperdiciar

- Derrochar energía
- Fugas de energía
- Deudas emocionales
- Defender nuestra vulnerabilidad
- Mantener el engaño
- Añorar el pasado, angustiarnos por el futuro
- Aplazar, dejar a medias
- Repetir para ahorrar
- Delegar la vida
- Desear sin actuar
- La necesidad de vencer
- El error del inversionista
- Preguntas «despertador»: *Inversiones de energía alto riesgo*

Capítulo 5: INVERSIONES ALTAMENTE INTELIGENTES

- Desarrollo sostenible
- Las cuatro «erres» de la sostenibilidad
- Equilibrio saludable
- Prepar-acción
- Austeridad emocional
- Replegarse y esperar
- Saber retirarse a tiempo
- Resolución en máximo 24 horas
- Invertir en transformar
- Imaginar la mejor realidad posible
- Fantasía para luchar contra la Nada
- La energía del silencio
- Crear
- Contemplar
- Meditar
- Soñar
- Aquí y ahora
- Aceptar los pequeños inconvenientes
- Solidaridad energética
- Preguntas «despertador»: *Inversores altamente inteligentes*

TERCERA PARTE: LOS MAPAS DEL ALMA

Capítulo 6: TERRITORIOS INTERIORES

- Lo que vemos no es lo que somos
- La ignorancia del territorio
- Laberintos

- Mapas y dragones
- Espacios inciertos
- Espacios de seguridad
- Espacios de confianza
- Las fronteras
- Espacios equilibrados
- De creer a cuestionarse
- Ganar y perder territorio
- El mismo espacio psicoecoafectivo
- No es cuestión de tamaño
- La liberación del vacío
- Preguntas «despertador»: *Territorios interiores*

Capítulo 7: VIVIR ES VINCULARNOS

- Hologramas
- Nacemos
- Ser es interser
- Vinculados a los orígenes
- No somos del todo humanos si estamos solos
- La fuerza de la diferencia
- Clima emocional
- Competición, depredadores y presas
- Colaboración
- Demasiada pasividad
- Ayúdate a ti mismo
- Distancias adecuadas
- Nos entrometemos demasiado
- Por miedo a la soledad
- Cinco estrategias emocionalmente ecológicas
- Los justos
- Una pared llena de nombres
- Preguntas «despertador»: *Vivir es vincularnos*

CUARTA PARTE: UNA MELODÍA ÚNICA E IRREPETIBLE

Capítulo 8: TIEMPO ES VIDA

- El tiempo, un corcel
- El valor del tiempo
- El tiempo perdido
- El tiempo de los rebeldes
- Un tiempo para el misterio
- Un tiempo para el asombro

- Un tiempo para aprender
- Un tiempo para perseverar en los sueños
- Un tiempo para la lentitud
- Un tiempo para el descanso
- Un tiempo para el agradecimiento
- Un tiempo para desprendernos
- Tempus *fugit*
- Preguntas «despertador»: *Tiempo es vida*

Capítulo 9: ¿HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE?

- Al filo de una navaja
- Madurar es opcional
- El valor de la fugacidad
- Lo esencial y lo superfluo
- Dejar vivir, dejar morir
- Envejecer sólo en años
- Decaer hacia la Nada
- Cuando la vida unilateralmente nos cambia el paisaje
- Días difíciles, situaciones imposibles
- Esto también pasará
- Sobre la utilidad del sufrimiento
- Solidarios en la finitud
- Nadie vive eternamente
- Vivir hasta morir
- La gran muerte
- Prórroga a la muerte
- Preguntas «despertador»: *¿Hay vida antes de la muerte?*

Epílogo

- Abrazar nuestra vida
- La vida quiere decirnos algo
- Fin
- El sueño de una célula
- Poema a modo de despedida
- Preguntas «despertador»: *El sueño de una célula*

Addenda

A MODO DE PRESENTACIÓN

La vida: una chispa de luz entre dos oscuridades idénticas, la anterior al nacimiento y la posterior a la muerte. Es curioso que nos preocupe tanto la última y tan poco la primera.

VLADIMIR NABOKOV

Es maravilloso y sorprendente estar «aquí».

Estamos aquí, pero podríamos no haber estado.

Estamos... pero dejaremos de estar como individuos y como especie. Tan sólo es cuestión de tiempo.

Ya que estamos, vale la pena vivir esta oportunidad.

Este libro quiere ser un «despertador». Una voz de alerta para que no permanezcamos dormidos, para que no despertemos demasiado tarde y nos desesperemos por no haber vivido la vida que deseábamos y teníamos la responsabilidad de vivir.

Este libro quiere colaborar en el «darse cuenta» personal de cada uno. Afirma rotundamente que esta vida es nuestra oportunidad para ser, crear y amar. Una oportunidad que, en la amplia perspectiva del tiempo y de la evolución, se revela maravillosa, increíble y milagrosa.

Este libro es una llamada para que cada persona goce al máximo de sus 650.000 posibles horas de vida y las viva con deleite, sea cual sea el laberinto que esté recorriendo y las dificultades que tenga para llegar a su centro.

Este libro es un reto a reconocer nuestros orígenes, un homenaje a los que antes que nosotros tejieron la fantástica trama de la vida, la historia colectiva y, sobre todo, las pequeñas historias personales que nos han permitido llegar hasta aquí.

Este libro plantea que de nosotros depende que haya vida antes de la muerte, que podemos hacer de ella una obra de arte y que, para conseguirlo, es preciso construir

vidas sostenibles, invertir bien nuestra energía emocional, conquistar nuevos territorios interiores y ampliar los mapas del alma arriesgándonos y creando sentido.

Este libro quiere ser un abrazo a la vida con todo lo que contiene. Un reconocimiento a las personas con las que compartimos un destino que se extiende en el tiempo y que se inició hoy hace ya 3.850 millones de años con una improbabilidad: la aparición de una primera célula viva 10.000 millones de años después de que la Nada desapareciera en la explosión inicial.

Este libro lanza una rotunda pregunta: ¿vivimos antes de morir?

AVISO A LECTORES NAVEGANTES: EL CUADERNO DE BITÁCORA

A ti, lector/lectora-navegante:

Algo importante se está moviendo. En nuestro mundo muy pronto va a producirse un salto que nos va a afectar: puede ser hacia la evolución y mejora de la humanidad o hacia un deterioro progresivo. ***Tú no vives al margen de lo que sucede.*** Estás inmerso en un ecosistema físico que es el resultado de la interrelación de todos los sistemas intelectuales y emocionales de las personas que lo habitan. Este sistema se nutre de la información aportada por todos los seres que lo habitan. En función de lo que cada uno aporte, la evolución irá en un sentido u otro. Al mismo tiempo, eres influido por este sistema. Lo que allí ocurre te concierne y te afecta. ***No puedes alegar ignorancia.*** No vale decir que eres tan poca cosa en un mundo tan grande que estás exento de responsabilidad. Tú ***colaboras participando en el equilibrio del sistema o desestabilizándolo.*** No eres un elemento neutro. Y esto te hace responsable. Lo que vas a leer te concierne y, a medida que avances, estas páginas te interrogarán, te retarán a investigar sobre tu vida y te abrirán algunas ventanas a través de las cuales podrás acceder, si así lo eliges, a una mejor calidad de vida. Nosotros sólo reflexionamos y proponemos a partir de nuestras vivencias y experiencias. Evidentemente, tuya es la elección.

En la primera parte del libro titulada «La gran sinfonía de la existencia» buscamos en nuestros orígenes. Es interesante dedicar aunque sean unas páginas a reflexionar sobre el inicio de nuestro Universo, lo maravilloso de la aparición de la vida y de la evolución que ha hecho posible esta realidad: hoy estás tú aquí, alguien único que jamás volverá a existir, un ser improbable, nacido a pesar de las dificultades que, para sobrevivir y darte a luz, han tenido que hacer frente todos tus antecesores. No eres tan sólo el fruto de tus padres sino el sueño de trascendencia de miles y miles de personas que han nacido antes que tú y vivido en todos los tiempos y épocas, que han tenido la voluntad de vivir y procrear, que han luchado, amado y muerto. Tú eres el siguiente eslabón en su cadena.

¿Vas a desperdiciar la oportunidad de dejar tu legado? ¿Vas a ser figurante o protagonista en esta vida que se te ha dado?

Lo que pasa en el mundo te concierne, lo que ha pasado te condiciona, lo que vendrá depende en buena parte de ti y de qué tipo de respuestas vayas dando. ***Tu universo individual no es físico sino mental:*** debes crear, crecer y creer, además de darle sentido. De ti depende lo que sea porque te estás construyendo con cada paso que das, con tus respuestas o tu pasividad. ***Tienes el mundo y la vida que día a día creas para ti.*** No vale decir: «Es que no depende de mí»; «Es que es inevitable»; «Es que no puedo»; «Es que no es posible»; «Es demasiado difícil, cuesta mucho»... porque sí que depende de ti; sí que lo puedes hacer mejor; sí que puedes más si quieres; sí que puedes iniciar un movimiento para hacerlo posible, y además... ¿de dónde has sacado la idea de que vivir sea fácil? Gestionarse uno mismo no ha sido fácil nunca y, a partir de esta autogestión, influir en el resto del mundo menos todavía. O sea que ¡ya basta ya de quejas!

Es hora de despertar. Es legítimo que dudes, pero pasa a la acción. Éste es uno de los objetivos que te proponemos con este libroadespertador.

Si eres feliz con la vida que vives, te felicitamos. En las páginas que siguen podrás revisar tus estrategias, confirmarlas o reforzarlas. Esperamos que seas cómplice de algunos planteamientos, que te reconozcas en ellos, que los completes. ***Siempre podemos mejorar*** aún más y para ello es importante que recuerdes cuáles son tus puntos fuertes. Esperamos que este libro te pueda ayudar a reforzarlos.

Tal vez no te gusta demasiado la vida que ahora tienes. Tienes dos opciones: continuar castigándote por ella y lamentándote de ella o bien ponerte a resolverla, es decir, a mejorarla. Si apuestas fuerte, puedes hacer de tu vida una obra de arte. Pero ***no sirve de nada que desees una vida mejor si no haces algo para conseguirla.*** Los deseos sin acciones concretas sólo suponen más desgaste y frustración. En cambio, los sueños y deseos valiosos si se unen a la fuerza de la voluntad, de la perseverancia y del trabajo diario y se conectan a valores emocionalmente ecológicos pueden hacerse realidad. Es una cuestión de sentido, y de todo ello tratamos en esta primera parte del libro.

En la segunda parte, «Energía para crear nuestro universo» te proponemos reflexionar sobre lo que te mueve en la vida. ¿Qué fuerza hace que cada día te levantes de la cama en lugar de quedarte allí protegido y pasivo? ¿Qué te mueve a hacer lo que haces, a decir lo que dices, a esconder lo que escondes, a destruir lo que destruyes o a crear lo que creas? ¿Te has construido una vida que se puede vivir o una vida insostenible que es para ti una carga que te aplasta y te ahoga? ¿Qué valores mandan en tus decisiones? Puedes moverte mucho, hacer mucho, trabajar mucho, cansarte mucho pero sentirte muy desgraciado e insatisfecho. Te proponemos dedicar un tiempo a analizar cómo gestionas tu fuerza. ***Hay energías emocionalmente ecológicas, es decir, renovables, sostenibles y limpias.*** Si te conectas a ellas vas a gozar de un óptimo nivel de vitalidad. En cambio si te conectas a energías contaminantes o las inviertes en objetivos de alto riesgo, puedes acabar aparcado en un territorio de simple supervivencia o hundido. Demos un paso más. ¿Sabes si tienes fugas de energía en tu sistema, zonas por donde se te escapa tu fuerza? Te proponemos detectar qué conductas son para ti

desadaptativas. Si averiguas cómo pierdes energía, podrás poner los medios para evitarlo. Además, te vamos a sugerir algunas inversiones inteligentes que pueden darte grandes beneficios en el ámbito del bienestar y equilibrio emocional. ¿Te interesa?

En la tercera parte del libro, «Los mapas del alma» te proponemos recorrer tus territorios interiores. Dado que lo que eres por dentro se refleja en tu mundo exterior, es preciso que revises tus mapas mentales. ¿Están actualizados? ¿Los has dibujado tú o alguien te los ha dado hechos? Ten en cuenta que ***lo que ves no es lo que eres*** y que hay partes misteriosas de ti mismo a las que aún no has accedido.

En estas zonas se hallan fuentes enormes de recursos potenciales que, con voluntad y esfuerzo, puedes extraer. Sí, decimos «esfuerzo». Palabra tabú. ¿Quién quiere esforzarse? ¿Acaso no se nos ha dicho que todo fluye si elegimos bien? Vamos a ser contundentes en esto: ***vivir es todo un arte y requiere tiempo, trabajo y esfuerzo, además de amor***. Una buena vida no es gratis, una buena relación tampoco, una buena vejez en ningún caso. Dependerá de en qué la inviertas, de cómo la gestiones, de los ingredientes que aportes, de tu valentía para salir de la zona de comodidad y seguridad y acceder a los espacios inciertos de crecimiento. Tal vez te preguntes si vale la pena el esfuerzo. Lo afirmamos con fuerza: lo vale porque tú lo vales. Si te cierras, te entierras. Te animamos a reflexionar sobre ello. Todo cambio genera miedo, uno de los dragones guardianes de las fronteras que nos limitan que puede llegar a paralizarnos. Es preciso vencerlo mirándolo a los ojos. Entonces se aparta y nos deja pasar. ***Vivir es ganar espacios interiores y exteriores***. ¿En qué situación estás? ¿Amplías territorio o te repliegas y defiendes?

Vivir es vincularnos. Tu vida no puede ser vivida al margen de la vida de los demás. No está en un lado la sociedad y en el otro tú y tus seres queridos. Esta reflexión nos lleva a valorar qué tipo de personas comparten nuestra vida y el tipo de relaciones que hemos construido con ellas. Piensa que hace un siglo, si alguien se equivocaba en una relación de pareja y compartía su vida con una persona tóxica le esperaban como mucho veinte años de vida en común (aplicando el «hasta que la muerte nos separe»). Hoy en día una pareja puede convivir más de cincuenta años si no se separan. Demasiado tiempo para «aguantar» lo inaguantable. Es preciso pues, revisar la calidad de nuestras relaciones. ¿Ves a los demás como tus rivales o como tus colaboradores? ¿Consigues mantener la distancia adecuada para no invadir sus vidas? ¿Qué clima emocional generas cuando te hallas con las diferentes personas que participan en tu vida?

Seguimos avanzando en este cuaderno de bitácora lectora. ¿Nos acompañas? Llegamos ahora a la cuarta parte titulada «Una melodía única e irrepetible». Crearla es tu misión. Nadie puede hacerlo por ti. Para lograrlo tienes el tiempo como aliado y todo lo que tú eres como materiales. No vale decir «es que no sé». ¡Si no sabes aprende! para eso estamos aquí. En esta parte del libro reflexionamos sobre el tiempo de vivir y sus posibilidades. Somos nosotros quienes llenamos de contenido nuestro tiempo. Podemos vivirlo como algo que se escapa, que se pierde, que se gana, que se guarda, que se recupera o bien vivir «en el tiempo» y asombrarnos, aprender, soñar, agradecer, rebelarnos, crecer... La vida lo tiene todo. ***Todas las posibilidades de ser y de hacer***

están ahí, a nuestra disposición. Sólo tenemos que decidir elegir las y, eso sí, pagar los precios correspondientes. Y aquí puede estar el problema: deseamos determinada vida pero no estamos dispuestos a luchar por ella. Tal vez te lamentas: «no he tenido suerte». Pero vamos a ver... ***no se trata de tener suerte, sino de que te la fabriques***. ¿Demasiado trabajo?

Uno de los grandes cambios a los que nos enfrentamos en la sociedad occidental en los últimos años es el alargamiento de nuestra esperanza de vida. En poco tiempo la esperanza de vida ha pasado de cincuenta años a casi noventa. Hemos arañado cuarenta años, 350.000 nuevas horas de vida, para ¿hacer qué? ¿dejarlas pasar? ¿vegetar? ¿vivirlas enfermos y hundidos? ¿sufrir un constante goteo de pérdidas? ¿llorarlas? ¿quejarnos? ¿ser una carga para los demás? o, tal vez, para continuar creciendo, aprendiendo, gozando, creando, soñando proyectos y llevándolos a la realidad, experimentando nuevas formas de vivir, conocer nuevos paisajes vitales, mejorar la calidad de nuestras relaciones, aportar algo bello, bueno y sabio al amplio tejido de la humanidad. ¿Qué eliges tú? ¿Qué camino prefieres? Si lo tienes claro, ¡ponte en marcha! ***No te quedes esperando que venga alguien a poner en orden tu vida o tu mundo... no vendrá***. Y no lo hará nadie porque es tu tarea y no la de otro. ¡Responsabilízate! No sea que cuando despiertes ya sea demasiado tarde. Si no haces nada... tu vida irá a peor.

¿Te has preguntado qué sentido tiene disponer de más tiempo si no tenemos contenido que darle? ***Sin objetivos apasionantes*** para estos cuarenta años añadidos ***lo vamos a pasar muy mal***. De hecho, socialmente ya lo estamos pagando: personas estresadas y con mal humor, inconscientes del gran privilegio que es vivir, lamentándose por tonterías, quejándose por cosas fútiles, viviendo sus horas sin conciencia de lo que sucede, perdidos en un submundo individual y egoísta donde el único centro de interés es lo que les ocurre a ellas mismas.

Si hay algo que sabemos seguro es que moriremos. ***Nadie sale vivo de esta vida***. O sea que dejemos de fingir que somos eternos, que «ya habrá tiempo» más adelante, que podemos permitirnos el lujo de desperdiciar nuestra oportunidad de existir. O será demasiado tarde. ¿Hay vida antes de morir? nos preguntamos. En este capítulo final reflexionamos sobre algunos aspectos de la vida que, a menudo, escondemos o aparcamos: la fugacidad, la provisionalidad, la pérdida, la vejez, el sufrimiento, la soledad y la muerte. Es posible que al llegar aquí te inquiete seguir la lectura del libro. La estrategia del avestruz que esconde la cabeza bajo el ala se basa en la creencia infantil de que «si no lo veo es que no existe». Nada más contrario al principio de la realidad, «lo que es, es» propio de la persona madura. Lo quieras o no, enfermarás igual, tendrás pérdidas, sufrirás, envejecerás, te sentirás solo y enfrentarás no sólo la muerte de las personas que amas sino también la tuya propia. Y dado que vas a cursar estas asignaturas vitales... ¿no crees que es más inteligente prepararte antes de que lleguen de improviso?

Las soluciones preventivas siempre son mejores que las soluciones catastróficas. No es buena idea intentar enseñar a nadar a alguien que no sabe justo en el momento en que el barco naufraga. Su pánico no permitirá que atienda a razones ni oirá lo que se le dice, por sabias que sean las palabras. Es mucho mejor empezar antes, entrenar cada día,

así en el momento de crisis o peligro nuestras respuestas están ya consolidadas.

Pregúntate tal y como hacían los viejos indios cada mañana: «¿Será hoy el último día de mi vida?». Verás que, a partir de esta pregunta, el nuevo día adquiere otro sentido, más luz y más profundidad; diferenciarás claramente entre problemas y meros inconvenientes, entre lo esencial y lo superfluo y dejarás a un lado tonterías para dedicarte a vivir consciente. Esto es lo que hemos escrito en una de las pantallitas de nuestro teléfono móvil para tenerlo siempre presente: **«Un día moriré, hoy me toca ¡VIVIR!»**

Las preguntas que hallarás al final de cada capítulo son llaves que sólo tú puedes utilizar. Si les das una respuesta honesta pueden ser motores de cambio y mejora en tu vida. ***Sólo podemos cambiar nuestra realidad a partir de nuestro propio cambio.*** Tenemos el mundo que tenemos porque somos como somos. Y si lo que no nos gusta del mundo es su injusticia, el sufrimiento, la pobreza y la violencia, deberíamos preguntarnos cómo participamos en ello: cuántas veces somos injustos con nosotros mismos y con los demás, de qué dolor evitable somos responsables, qué actitudes egoístas hacen más pobre nuestra vida, cómo gestionamos nuestras emociones caóticas y hasta qué punto contaminamos emocionalmente nuestro medio. ***No existe un mundo exterior independiente de lo que nos habita dentro.*** Si queremos mejorar el mundo sólo tenemos una opción: mejorarnos a nosotros mismos. Ésta es nuestra responsabilidad y no valen excusas. Hacerlo está en nuestras manos, en nuestra mente y en nuestro corazón. Sólo si nuestro corazón siente, nuestros ojos podrán ver sabiamente.

Gracias por acompañarnos. ¡Feliz ruta por el libro! ¡Ah... y 650.000 horas bien vividas!

INTRODUCCIÓN

*Para el hombre hay tres acontecimientos importantes:
el nacimiento, la vida y la muerte, pero no es consciente de
nacer, sufre cuando muere y se olvida de vivir.*

JEAN DE LA BRUYÈRE

¡VIVIMOS TAN DORMIDOS!

En esta partida tú eres el tablero, la ficha y los dados.

JOSÉ LUIS CUERDA¹

... Y el jugador también. Es importante no olvidarlo. No hay nadie que nos pueda sustituir en esta partida. Nuestra vida nos pertenece a nosotros y a nadie más. Fuera deudas e hipotecas. Las cuentas las debemos saldar con nosotros mismos. Si algo tenemos es tiempo y somos responsables de *cómo, con quién y para qué* lo vivimos puesto que el *por qué* aún lo ignoramos.

Un tercio de nuestra vida, dormimos. Si calculamos una media de vida de 75 años², habremos pasado *durmiendo* o descansando aproximadamente 24 años y medio.

24 horas × 365 días = 8.760 horas/año
75 años × 8.760 horas/año = 648.240 horas
¿Lo dejamos en 650.000 horas?

Otro tercio de nuestra vida lo habremos dedicado a actividades que tienen que ver con el *mantenimiento* en el sentido más amplio: trabajo —para tener de qué vivir—, desplazamientos, tiempos de espera, comidas, visitas al médico. Nos queda otro tercio que podemos gestionar: es el tiempo de aprender, de amar, de crear, de soñar, de solidarizarnos con la humanidad entera. Tiempo para hallar el «para qué vivir», el tiempo de la conciencia y del sentido. Un tiempo para vivir despiertos.

¿Cómo vivimos nuestra vida? ¿Qué sentido estamos dando a nuestra existencia? ¿Qué huella habrá dejado nuestro paso por el mundo? ¿A quiénes habrá transformado nuestra presencia?

¡CALCULA!

¿Cuántas horas llevas vividas?

Edad · 8.760 horas/año =

650.000 horas – número de horas vividas =

Te quedan _____ *horas teóricas* para vivir lo que quieras vivir

DE TI DEPENDE

Su contenido

Su amplitud

Si bien no puedes alargar ni un momento más tu vida,

puedes hacerla

más amplia

más rica

más intensa y

más consciente

en cada momento

¿Qué eliges?

¿Quieres que haya vida en tu vida antes de que llegue tu muerte?

¡DESPIERTA

Y

ACTÚA!

-
1. Diálogo película *Los girasoles ciegos*. Novela escrita por Alberto Méndez y película dirigida por José Luis Cuerda.
 2. Somos conscientes de que en nuestro país la media supera con creces los años que proponemos. La cifra está sugerida por Bill Bryson en su *Una breve historia de casi todo*, RBA bolsillo. Pensamos que es una cifra simbólica y más general si hacemos media con otros países.

PRIMERA PARTE

LA GRAN SINFONÍA DE LA EXISTENCIA

*¿Por qué existe algo
en lugar de nada?*

GOTTFRIED LEIBNIZ

CAPÍTULO PRIMERO

ORÍGENES

Un día nació el Universo, porque fuera de Dios o de la energía inicial, todo nace. Nació pequeño como un niño, como un cromosoma, pero ordenado como un niño, como un cromosoma llevando en su interior todo su futuro. Fue creciendo, creciendo, y a medida que crecía llenaba espacios. Él hizo nacer las estrellas y los planetas, el agua y la vida, finalmente al hombre, el animal pensante. Éste pensó el Universo. La comprensión del mundo es el regalo que el hombre hace al Universo como agradecimiento a lo que él ha recibido.

JORDI LLIMONA³

NACE EL TIEMPO

*Si quieres hacer un pastel de manzana a partir de la nada,
primero tienes que inventar el Universo.*

CARL SAGAN

Así explica Plotino el nacimiento del tiempo en su obra *Las Enéadas*:

«El tiempo no existía aún, descansaba... sumido en la Existencia eterna e inmóvil con Ella. Pero un principio activo interrumpió su descanso; pues el Uno poseía una facultad turbulenta y no podía soportar retener dentro de sí toda la densa plenitud de su posesión. Como una simiente en reposo, el principio de la naturaleza interior, desplegándose hacia el exterior, se abre camino hacia lo que parece una vida múltiple. Era la Unidad contenida en sí misma, pero ahora, al salir de Sí mismo, derrocha Su Unidad, avanza hacia una grandeza menor.»

En el principio del Universo... fue la luz. Nosotros también empezamos a ser cuando la luz de la conciencia nos ilumina. Nuestra verdadera vida se inicia cuando se pone en marcha en nuestro interior el principio activo que interrumpe nuestra inconsciencia. Entonces despertamos y nos damos cuenta de que vivir es un regalo. Nace nuestro tiempo y, sea cual sea nuestra edad, renacemos, ganamos territorios interiores y exteriores, descubrimos nuevos paisajes y vamos a la búsqueda del centro del «laberinto» para resolver la «ecuación» de nuestra vida.

¿Vivimos despiertos? ¿Quién o qué nos ha despertado? ¿En qué momento se ha producido esta toma de conciencia? Lo cierto es que podemos vivir dormidos y despertar cuando ya se esté acabando nuestro tiempo y no es inteligente retener en nuestro interior toda la densa plenitud de posibilidades de ser.

Sólo si hacemos y vivimos lo que amamos podremos bendecir la vida cuando nos llegue la muerte. Es preciso desplegar, abrir, potenciar y dar salida a nuestra mejor versión posible de ser humanos. Ésta es nuestra oportunidad y nuestra responsabilidad. ¡Avancemos hacia nuestra grandeza!

UNA LÍNEA SIN RUPTURAS

Nada me interesa más que cuando uno da un rodeo por pueblos y estrellas lejanos para finalmente contar algo sobre «sí mismo».

FRIEDRICH NIETZSCHE⁴

¿Mucho tiempo? ¿Poco tiempo? Era la Nada. Fue la Vida.

HACE...	
13.700 millones de años	El <i>big bang</i> o la explosión inicial ⁵
4.600 millones de años	Inicio del Sistema Solar (acumulación de polvo y gases)
4.400 millones de años	Colisión meteorito. Formación planeta Tierra
3.900 millones de años	Solidificación planeta Tierra
3.850 millones de años	Aparece la vida
540 millones de años	Vida en el mar
440 millones de años	PRIMERA GRAN EXTINCIÓN ⁶
400 millones de años	Las plantas colonizan la tierra
365 millones de años	SEGUNDA GRAN EXTINCIÓN ⁷
245 millones de años	TERCERA GRAN EXTINCIÓN ⁸
240 millones de años	Inicio dominio dinosaurios
210 millones de años	CUARTA GRAN EXTINCIÓN ⁹
65 millones de años	QUINTA GRAN EXTINCIÓN ¹⁰ (Dinosaurios)
3 millones de años	Género Homo

Somos muy, muy antiguos. En nuestra memoria genética hay fragmentos que se remontan a 3.800 millones de años de antigüedad. Estamos aquí porque la línea evolutiva de la que formamos parte no se ha roto en ningún momento. Hemos superado cinco grandes extinciones y muchas otras de menores. En algunos momentos de la evolución, desaparecieron entre el setenta y el noventa por ciento de especies. Aproximadamente cada cien millones de años tiene lugar una gran extinción en nuestro planeta Tierra.

En la era de los dinosaurios, nuestros antecesores aprendieron a esperar, a replegarse y a esconderse. Eran pequeños, peludos y vivían en madrigueras¹¹. Cuando hace 65 millones de años tuvo lugar el último gran cataclismo —la quinta gran extinción—, ellos

utilizaron las ventajas acumuladas durante 150 millones de años para empezar a crecer y a evolucionar. Mucho más tarde aparecieron los homínidos y habitaron en cuevas. Y aprendieron, se adaptaron a las condiciones más duras y diversas, colaboraron entre ellos, ganaron territorios exteriores e interiores y evolucionaron.

Nuestra historia como *Homo sapiens* es muy breve. Nuestra historia como individuos, mucho más. Pero aquí estamos hoy, ocupando nuestro lugar en la cadena de la vida y viviendo nuestra gran oportunidad.

POLVO DE ESTRELLAS

Universo.
Todo es luz.
Fotones en movimiento.
Energía.
Materia que es energía.
Materia más vacía que llena.
Átomos «repletos» de vacío.

Somos materia. Somos energía.
¡Somos espacio! ¡Somos vacío!
La solidez es una ilusión.
Somos seres espirituales.
Campos de energía dentro de un enorme campo de energía mayor.
Un Universo interconectado.
Átomos que *son* desde el origen.
Partes minúsculas de otros cuerpos,
plantas, árboles y animales.
Han cooperado, cumplido su función y
vuelto a individualizarse.
Han pasado un tiempo sin ser parte de nada vivo.
Se han incorporado a un nuevo sistema,
han cumplido su papel y
se han vuelto a separar.

Polvo de estrellas...
Luz de estrellas...
Pura energía:
Nosotros.
Yo
Tú
Un misterio.

LA VIDA ES TODA UNA

Ser consciente de uno mismo equivale a ser consciente de lo que no es uno mismo. Sea por tanto el resto del Universo.

JORGE WAGENSBERG

No hemos aparecido aquí de repente. Para que nosotros hayamos llegado a existir han tenido que pasar millones de años repletos de caos, destrucción y combinaciones increíbles que no salieron bien. Pero la creación dinámica que se inició hace ya 13.700 millones de años no se ha detenido.

Partimos de un Universo sin vida, pero con energía concentrada. La energía se libera y se transforma en materia. En algún momento, una chispa, una combinación diferente... y aparece la vida. ¿Casualidad? ¿Causalidad? Nadie lo sabe explicar del todo. Pero una vez la vida inicia su andadura, nada la detiene. A lo largo de millones y millones de años avanza de lo simple a lo complejo, experimenta formas, selecciona, elimina, hace, rehace, junta, separa... La VIDA, toda una.

Cada parte es necesaria en la totalidad. Todo mantiene un delicado equilibrio. La destrucción de una especie puede suponer la muerte de otras y la inestabilidad de las demás. Un ejemplo: los seres humanos no estaríamos aquí si elimináramos todas las bacterias que hay en nuestro mundo. Moriríamos porque las necesitamos para nuestro metabolismo¹². Estamos tan imbricadas unas especies con otras que cada vez que se extingue una de ellas, algo nuestro muere. Somos parte de un gran Todo y a la vez un todo por sí mismo. Lo que ocurre a las partes nos concierne. ¿Somos conscientes de ello? Serlo supondría asumir la responsabilidad de proteger, cuidar, mimar y desplegar la Vida, y ¿cómo vamos a hacerlo si en ocasiones no protegemos ni cuidamos ni mimamos ni desplegamos la nuestra? ¿Empezamos por aquí?

LA VIDA QUIERE SER

Los seres humanos estamos aquí porque nuestra línea concreta nunca se rompió ni una sola vez en ninguno de los miles de millones de sucesos que podrían habernos barrido de la historia.

STEPHEN JAY GOULD

La vida quiere ser. La vida de cuando en cuando se extingue. La vida sigue.

La vida quiere ser. ¿Queremos nosotros «ser con la vida»? Si lo miramos con cierta perspectiva nuestras posibilidades de ser eran escasas y precarias. Y aquí estamos: nosotros escribiendo y vosotros leyendo este libro. Todo un milagro. Así nos lo cuenta Jostein Gaarder en este bello párrafo de su libro *El misterio del solitario*¹³:

La posibilidad de que ninguno de nuestros antepasados muriese de niño era de una contra millones. Porque no se trata tan sólo de la peste negra, sino que, además, todos tus antepasados se hicieron mayores y tuvieron hijos incluso durante las peores catástrofes naturales e incluso en los tiempos en los que la tasa de mortalidad infantil era muy elevada. Naturalmente muchos sufrirían enfermedades, pero siempre se recuperaron. En este sentido has estado a un paso de la muerte cien mil millones de veces. Cada vez que han volado flechas por los aires, tus posibilidades de nacer estuvieron bajo mínimos. Y aun así, aquí estás, bajo el cielo, ¡hablando conmigo!

Todos nuestros ascendientes han tenido suficiente atractivo o coraje para hallar pareja y transmitir su herencia genética antes de morir. No han podido con ellos ni guerras ni catástrofes ni cambios climáticos ni cataclismos. Siempre, y en todos los casos, han sobrevivido. Nuestra línea genética está formada por seres fuertes, por luchadores. De alguna forma, todos ellos siguen viviendo en nosotros.

Nacemos... morimos. Hemos nacido... moriremos.

650.000 horas.

¿Cuántas horas hemos vivido conscientes?

¿Qué vamos a hacer para vivir mejor y llenar de contenido las horas que nos quedan?

¿A qué y a quién dedicamos nuestra vida en estos momentos?

¿Vamos a malgastar nuestra improbable posibilidad de ser?

Aquí estamos. Bajo este cielo nuestra vida sigue y queremos ser.

EL CÓCTEL DE LA VIDA

Carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno más pizcas de calcio, sulfúrico y polvóreo de un montón de elementos corrientes.

¿Cómo es posible que partículas sin vida acaben conformando un cuerpo vivo? El hecho de que los átomos se agrupen y colaboren nos ha llevado hasta aquí. Es el milagro de la vida. Agrupación, organización, trabajo en equipo y una parte de misterio son sus atributos.

¿Por qué entonces nos empeñamos en crear caos, separarnos y competir a costa de lo que sea? ¿Por qué optamos por el egoísmo en lugar de apostar por la generosidad y la solidaridad?

¿Cuál es el cóctel que conforma nuestra vida? ¿Qué elementos nos componen y definen nuestro ser? ¿Qué ingredientes son esenciales? ¿Cuáles accesorios? ¿Quién los ha elegido? ¿Nos gusta la combinación? ¿Deseamos añadir algo nuevo? ¿Queremos eliminar algún elemento que da un sabor amargo a nuestro cóctel? ¿Qué podemos hacer para añadir más vida a nuestra vida?

Se ha escrito que «La vida es sueño y los sueños... sueños son¹⁴» pero estamos convencidos de que tan sólo atreviéndonos a soñar nuestros sueños podremos realizarlos. Podemos crear las condiciones para que la buena vida pase de deseo a realidad. Para conseguirlo tenemos que aportar los ingredientes necesarios, mezclarlos y combinarlos pasando a la acción creativa que los hará posibles.

Nuestra esencia es nuestro misterio, una fórmula única fruto de la destilación de nuestras múltiples posibilidades de existir y, para conocernos, debemos experimentar, porque el universo mayor no es el físico sino el mental y se halla en nuestro interior.

DONDE SE ALOJA LA EXISTENCIA

La vida es el arte de extraer conclusiones suficientes a partir de datos insuficientes.

SAMUEL BUTLER

¿Es posible entender nuestra existencia sin comprender y aceptar nuestra mortalidad? Creemos que no y que por eso puede sernos tan difícil vivir a veces. Existir significa incorporar el misterio. Y el misterio mayor no reside en la maravilla del firmamento o en el espacio exterior sino en nuestro interior. Tiene que ver con nuestra capacidad para sentir y reaccionar ante lo maravilloso. Existir es dar el máximo de nosotros mismos de acuerdo con el sentido de nuestra propia vida.

¿Dónde se aloja la existencia? ¿dónde se hallan todas las voces del mundo y todas las posibilidades del ser? Frágil como un bello, sencillo y fino recipiente de cristal sólo puede preservarse si desarrollamos tres requisitos básicos: amor, sencillez y generosidad.

Hay tantas existencias como personas. Como ríos que confluyen, las diferentes vidas se mezclan y diluyen en el gran mar del existir. Un mar cambiante, repleto de experiencias de vida, de conocimientos, vivencias, alegrías, sufrimientos, curiosidades, sorpresas, temores, placeres, angustias, compasión... Cuando nos lanzamos al mar de la existencia y bebemos de sus aguas podemos gozar y compartir el conocimiento que se desprende de las vidas que nos han precedido y de aquellas que comparten nuestro momento presente. Y si, en lugar de estar pendientes del exterior, dirigimos nuestra mirada hacia nosotros mismos podemos conectarnos a ellas. En el gran mar de la existencia compartida, la soledad desaparece porque participamos en este gran flujo universal que nos permite el encuentro con los demás y convierte nuestra vida en aventura.

LA GRAN FAMILIA HUMANA

*Intenta no volverte un hombre de éxito
sino volverte un hombre de valor.*

ALBERT EINSTEIN

«Aquí estamos nosotros, en el extremo de esa provisional secuencia, estrambóticos productos que comienzan con fotones solares filtrados por la atmósfera, una historia que dura ya cuatro mil millones de años; aquí estamos nosotros tanteando alguna nueva forma de tenernos en pie [...] Para lo cual, dos reglas pedagógicas muy básicas: tomarle gusto a lo difícil y al hábito de la creatividad permanente»¹⁵.

Somos eslabones de una cadena que se inició cuando en un lugar improbable, la Tierra, unos entes improbables emplearon la energía luminosa para una actividad llamada vivir. Competencia feroz, evolución, ensayos y errores, eliminación, desaparición, novedades, depredadores y víctimas. Cambio.

Cada una de nuestras células contiene dos metros de ADN, estas instrucciones de la vida densamente compactadas que formarían unos veinte millones de kilómetros si las colocáramos alineadas. Una distancia que cubriría varias veces el viaje de la Tierra a la Luna. Ahí es donde reside la información de nuestros antepasados, nuestra deuda ancestral. Y, no obstante, la cantidad de material genético no refleja la complejidad de la criatura a la que corresponde¹⁶. ¿Sabéis que el 60% de nuestros genes son iguales a los de la mosca de la fruta y que el 90% de ellos son iguales a los de los ratones? Estas instrucciones básicas son asombrosamente parecidas en los diferentes seres y, no obstante, ¡cuánta importancia tienen estas, aparentemente escasas, diferencias genéticas! Todos los seres humanos somos familia en el sentido más fundamental y literal. Compartimos un 99,9% de parecido genético. Cuando nacemos sólo un 0,1% define nuestra individualidad. Somos asombrosamente semejantes y enormemente distintos.

No vivimos ajenos al mundo y lo que en él sucede nos afecta y nos cambia. Cuando en lugar de hablar de biología nos centramos en un ser humano concreto, podemos ver que las diferencias no vienen dadas tanto por la cantidad de bienes, años vividos y recursos, como por su calidad: su capacidad de organización y aptitud para usar de forma inteligente sus capacidades y el arte con que aplica sus recursos a la mejora de su bienestar.

Nos diferenciamos a fuerza de vivir. Nuestras elecciones impactan en nuestras instrucciones iniciales puesto que definen el *cómo* y el *para qué* vivimos. Es importante no olvidar que nuestra gran familia humana no ha llegado hasta aquí por sus elecciones

mezquinas y violentas sino por su capacidad para adoptar valores como el amor, la generosidad, la cooperación, la empatía y la compasión. Esta estrategia nos ha salvado hasta este momento. Y, de ahora en adelante ¿qué?

NUESTRO ES EL TIEMPO

*El tiempo es un pájaro que nunca detiene el vuelo*¹⁷.

MIQUEL MARTÍ I POL

Cuando nacemos, nace nuestro tiempo. Cuando morimos, muere en nosotros. Éste es nuestro *kairós*: existir. Es el tiempo de que disponemos para conocernos y para hacernos. *Somos* en el tiempo y no podemos detenerlo. Michael Ende afirma en su libro *Momo*: «El tiempo es vida, y la vida reside en el corazón». Lo queramos o no, el tiempo es nuestra herencia y nuestro patrimonio¹⁸.

Nuestro es el tiempo. ¿Qué vamos a hacer de él? Cada minuto más que vivimos es un minuto menos que vamos a vivir. Inexorablemente el tiempo no detiene su vuelo pero no nos gusta recordar nuestra mortalidad. Podemos seguir viviendo cada día porque en el fondo nos creemos inmortales. Intentamos olvidar que un día moriremos y huimos de la conciencia dolorosa de saber que un día este mundo seguirá sin nuestra presencia.

Nos tejemos en el tiempo y somos los tejedores responsables de convertir los hilos en una preciosa trama y tejer una tela magnífica, o podemos quedarnos con unos cuantos hilos raídos y llenos de nudos. La diferencia vendrá dada por el uso que hagamos de los hilos que tenemos y que nos han tocado en suerte, por la búsqueda de hilos nuevos a incorporar al tapiz, por el tiempo que dediquemos a aprender este arte, por la capacidad de gozar mientras tejemos, por la posibilidad de cruzar los hilos de nuestro tapiz con los hilos y tapices de los demás, por nuestra creatividad, amor y paciencia. Éste es nuestro reto y los retos siempre son interesantes. De hecho, en este empeño nos jugamos la vida¹⁹.

¿Una vida larga o una vida corta? ¿Duración o intensidad? ¿Intensidad y duración? A veces, una vida corta puede ser una vida muy completa y una vida larga puede ser vivida superficialmente. La belleza de la vida proviene en parte de su fragilidad y mientras dura ¿por qué vivirla sólo a «medio gas»?

CREAMOS NUESTRO UNIVERSO

Lo que nosotros somos... esto es el mundo.

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

No se puede tener un universo sin que en ello participe la mente. Es nuestra mente la que da forma a lo que percibe. Somos participantes y no meros observadores. La vida es lo que nosotros hacemos de ella y no algo que nos es dado objetivamente.

Sería más cómodo creer que no es así: que alguien ha programado nuestro destino y que no podemos rebelarnos contra sus designios. O también que el azar o la suerte ha decidido en nuestro lugar y que no tenemos más remedio que resignarnos. Creencias de este tipo nos llevan a vivir vidas mediocres, llenas de ira o rabia cuando lo que nos llega no es lo que deseamos; o bien vidas llenas de miedo, cuando las cosas nos van bien, porque tememos perderlas. La sensación de falta de control de nuestra vida puede provocarnos una fuerte angustia y, al mismo tiempo, ser causa de cierto alivio. Porque si no depende de nosotros y no existe la libertad de elegir, entonces no es preciso pasar a la acción, no somos responsables y podemos optar por la pasividad ya que «lo que tenga que ser será». Pero, ¿y si en buena parte depende de nosotros?

Estamos convencidos de que somos COCREADORES de nuestra realidad. Incluso las personas que no hacen nada influyen en la creación del mundo haciéndolo más pobre, menos diverso y más pasivo. Lo cierto es que podemos dimitir de la vida y dejar que «nos pase» limitándonos a sobrevivir o incluso invertir nuestra energía en la destructividad pasando a formar parte del problema de la humanidad. Pero también podemos crear las condiciones adecuadas para que la vida de todos sea mejor imaginando una realidad mejor y pasando a la acción para hacerla posible. La libertad de elegir nos hace RESPONSABLES de nuestra vida y CORRESPONSABLES de la de los demás seres con los que compartimos nuestro pequeño planeta.

ACCIÓN: el movimiento es una característica de la vida. Más vale ser ola activa en el océano que barco hundido en el fondo. ¿Qué nivel de participación elegimos? ¿Hasta qué punto vamos a modelar nuestro mundo?

VIVIR NO ES SOBREVIVIR

Los que, cobardemente tal vez, sobrevivimos y los otros, los audaces, compartimos el mismo espacio de historia²⁰.

MIQUEL MARTÍ I POL

¿Vivir o sobrevivir? ¿Invertir nuestra energía en la creatividad o en la destructividad? Una persona equilibrada no se improvisa, un mundo más solidario, justo, amoroso y pacífico, tampoco. Se trata de pasar del sustantivo vida al verbo vivir. Y «verbo» equivale a «acción». Quien opta por la vida pasiva se queda en territorios de mera supervivencia. El tiempo se le escurre en un continuo goteo, vacío, irrecuperable. Inconsciente de que vivir supone asumir espacios de incertidumbre y también tener la audacia de vivir los sueños, cobardemente, opta por la supervivencia, pensando que ya habrá alguien valiente que solucionará los problemas y tejerá la historia.

A menudo oímos expresiones como: «deja que el tiempo haga su curso», «espera», «es cuestión de tiempo»; «el tiempo todo lo cura»... Esto es lo que nos han dicho y tal vez nos lo hemos creído; pero el tiempo vive en nosotros. Somos tiempo y, por lo tanto, estos asertos sólo son parcialmente ciertos y, como poco, incompletos. No sólo es cuestión de intención, sino también de trabajo, voluntad y creatividad.

La vida requiere muchos más ingredientes aparte del solitario tiempo. El tiempo no lo cura todo. En todo caso, además de tiempo será necesario elaborar duelos, aprender mejores estrategias para enfrentar los problemas, revisar «nuestro tapiz» y buscar nuevos hilos y aliados para tejerlo. Si queremos llenar de ganancias futuras nuestras horas, es preciso sembrar vida, mantener la esperanza y ser pacientes.

El héroe antiguo era el que afrontaba la muerte. El héroe moderno es el que es capaz de aceptar y vivir la vida con conciencia y amor.

YO, LOS DEMÁS Y EL MUNDO

Muero porque no sé cómo vivir.

SALVADOR ESPRIU

Recordemos una obviedad: no estamos solos. Nos relacionamos con otras personas y nos construimos con ellas. Y para convivir en armonía será necesario ser generosos y humildes porque, cuando actuamos de forma egoísta, acabamos habitando en la mayor soledad emocional. Nunca una generación ha tenido tanta responsabilidad sobre ella misma y su futuro como la generación actual²¹ y esto es así porque el nivel de conciencia ha aumentado.

Para gozar de una buena salud emocional es preciso vivir una vida equilibrada. La ecología emocional propone para conseguirlo el modelo CAPA. Una persona²² Creativa, Amorosa, Pacífica y Autónoma que, al mismo tiempo que crece interiormente, se ocupa de mejorar sus relaciones con los demás y el mundo.

Al ser sistemas abiertos sólo podemos vivir en equilibrio si aprendemos el arte de la solidaridad energética, intercambiamos ideas, emociones, recursos, palabras, conocimientos... pero, ¿qué calidad tiene lo que intercambiamos? Podemos contagiar alegría y amor o contaminar con nuestro resentimiento, desesperanza y miedo. Nosotros elegimos los valores en que basamos nuestra vida, los territorios que habitamos y las energías con las que nos conectamos.

Cuentan que San Juan de la Cruz le dijo a Santa Teresa: «Seamos tú y yo buenos y habrá dos pillos menos». Nuestra historia comienza cuando alguien cree en nosotros, y florece cuando somos capaces de confiar en nosotros mismos.

FIGURANTES Y PROTAGONISTAS

Leemos mal el mundo y luego decimos que nos engaña.

RABINDRANATH TAGORE

En las películas intervienen personas cuyo papel es dar un aire de normalidad a la escena. Son personajes de relleno. Van y vienen, tan normales que pasan desapercibidos. Llenan el espacio, hacen ruidos de fondo, son el marco donde los actores protagonistas dicen sus textos, expresan sus emociones y actúan recibiendo del público toda su atención, su crítica o su aplauso. Son los figurantes y no asumen excesiva responsabilidad en la película. Para hacer bien su papel es importante que no destaquen, que no distraigan al público ni oscurezcan por su exceso de belleza, fealdad, atractivo o diferencia a quien protagoniza la escena. Pueden permitirse algunos errores y posiblemente —salvo grandes observadores— nadie se dará cuenta. ¿Quién no se ha reído cuando un crítico nos ha hecho observar que en una película de romanos uno de los extras llevaba un reloj que aún no se había inventado? Algunos figurantes miran con envidia la actuación de los actores protagonistas y desean para ellos este papel. No todos lo van a lograr. Tampoco todos van a luchar para conseguirlo.

En la película de nuestra vida ¿qué somos, figurantes o protagonistas? ¿Nos limitamos a representar el relato que otros han escrito para nosotros o somos nuestros propios guionistas? ¿Buscamos el aplauso? ¿Tememos la crítica? ¿Preferimos destacar o pasar desapercibidos?

No es fácil pasar de figurante a protagonista. Hay momentos clave en que nos damos cuenta de que la vida no es ningún juego y que va en serio. Félix Ovejero²³ habla de la sensación de desconcierto que se puede sentir en la adolescencia ante el transcurrir de la vida: «No tardamos en darnos cuenta de que la vida se parecía poco a la escuela. Sí, iba en serio. Nunca escogíamos el guión y nada resultaba gratis. Las preguntas nos llegaban sin avisar y, desprevenidos, apenas teníamos tiempo para meditar una respuesta que, aunque improvisada, nos precipitaba en biografías irreversibles».

Pero, a pesar de todo, casi nada es irreversible y tampoco nuestra vida. ¿Quién no se ha rebelado alguna vez contra el guión escrito por los padres? Hay un momento en el que debemos tomar la decisión de arriesgarnos a vivirla y a modificarla cuando sea preciso en lugar de quedarnos como observadores pasivos, ajenos a la gran obra que se representa. Nuestra vida es ahora... y ¡esto no es un ensayo!

LA FE EN UNO MISMO ALARGA LA EXISTENCIA

*La niebla es, después de todo,
una nube que no tiene ganas de volar.*

JAMES TREFIL

Las distancias más difíciles de cubrir son las distancias interiores. Nuestra existencia es un trayecto mucho más largo y singular que viajar al planeta más alejado de las galaxias conocidas.

La esperanza de vida crece una media de dos años y medio por década desde hace casi dos siglos. Los datos de que disponemos indican que la genética sólo decide un 25% de nuestra longevidad y que el resto depende en buena parte de cómo decidimos vivir, de nuestras condiciones internas y externas, de nuestra capacidad para cooperar y de nuestra energía y actitudes ante la vida.

¿Qué existencia elegimos? Si queremos vivir poco y mal podemos optar por el victimismo, el fatalismo, la dependencia, la aceptación pasiva o la resignación ante lo que consideramos inevitable²⁴. En cambio, si queremos una vida larga y de calidad, será preciso realizar otras apuestas. ¿Qué actitud adoptamos: nos mantenemos a la espera o vivimos con esperanza? Vivir sin esperanza es un malvivir. ¿Qué esperamos? ¿En qué y en quién tenemos fe?

La fe en nosotros mismos alarga nuestra existencia porque nos conecta a fuentes de energía universales, sostenibles, inagotables, limpias, renovables y creadoras: fe, esperanza, confianza, visión positiva, serenidad, ilusión, valentía, gozo, alegría y amor. ¡Qué vida tan diferente tendremos si nos movemos impulsadas por ellas en lugar de actuar por miedo, coacción, obligación, ansiedad, odio, ira o resentimiento! Todas ellas son emociones destructivas y fuentes de sufrimiento y desequilibrio.

Dice un sabio proverbio chino que si hay luz en el alma, habrá belleza en la persona; si hay belleza en la persona, habrá armonía en la casa; si hay armonía en la casa, habrá orden en la nación, y si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo. De dentro hacia afuera, sólo así podemos mejorar.

LA SEXTA EXTINCIÓN

*Vivimos en un planeta al que se le da muy bien
fomentar la vida pero al que se le da aún mejor
extinguirla.*

El mundo puede acabarse por un exceso de amor propio, orgullo y soberbia. Cuando a Einstein le preguntaron qué armas se emplearían en la tercera guerra mundial contestó: «No lo sé, pero en la cuarta se usarán palos y piedras».

Todo origen tiene un final. ¿Qué elegimos? ¿La solución violenta o la solución anticipada y preventiva? En este dilema reside la diferencia entre la destrucción y el fértil desarrollo de nuestra civilización²⁵. No somos inmortales ni invencibles. El curso de la historia nos muestra que nada es eterno y que la destrucción se alterna con la creación. Somos supervivientes y tan sólo estamos de paso. En un metafórico reloj universal de 24 horas nuestra especie apareció a las 23 horas cincuenta y nueve minutos. El universo ha estado mucho tiempo sin humanos y puede continuar sin nosotros. El reinado del género «homo» es efímero. Los cálculos realizados por los científicos actuales indican que para los organismos complejos la duración media de una especie es de sólo 4 millones de años y ya casi los hemos cumplido. Para tomar perspectiva pensemos que los dinosaurios, toda una excepción, dominaron la Tierra durante 200 millones de años y también acabaron desapareciendo.

Y si, como especie, debemos hacer un acto de humildad, como individuos, nuestra vida es tan sólo un breve aliento. ¿Vamos a evolucionar o a involucionar? No podemos resolver los problemas con el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando los creamos²⁶. ¿Por qué esta pretensión de hacer lo nuevo con lo antiguo, de solucionar los desastres sin cambiar lo que ha sido su origen? Por primera vez en la historia, la humanidad tiene la posibilidad de autodestruirse material, biológica y espiritualmente sin posibilidad de retorno.

Somos responsables de construarnos más humanos. Y si no queremos acelerar la llegada de la sexta extinción debemos apostar por la prevención, la ternura, la compasión y la solidaridad.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

ORÍGENES



1. ¿Qué opción eliges: formar parte del problema o ser parte de la solución?
2. ¿Vives o sobrevives?
3. ¿Evolucionas adaptativamente o te autodestruyes?
4. ¿Cuántas horas llevas vividas?
5. ¿Cuántas horas has vivido consciente y cómo las has vivido?
6. ¿Quién o qué te ha despertado?
7. ¿Eres consciente de que eres único e irrepetible y que tu existencia es un milagro?
8. ¿Qué te hace único e irrepetible?
9. ¿Cómo te describirías?
10. ¿Cómo estás viviendo lo que amas y amando lo que vives?
11. ¿Eres audaz construyendo tus sueños?
12. ¿Qué condiciones estás creando para hacerlos realidad?
13. ¿Qué ocurre cuando pretendes resolver un problema con el mismo tipo de pensamiento que usaste para crearlo?
14. ¿Para qué vives?
15. ¿Cómo vives?
16. ¿Qué vas a hacer para vivir mejor las horas que te quedan?
17. ¿A qué y a quién dedicas tu vida?
18. ¿La persona que eres ahora es el fruto de tu propio proyecto personal o resultado de un amasijo de guiones de otros a los que intentas contentar?
19. ¿Vives pendiente de la aprobación de los demás?
20. ¿Qué haces para mejorarte a ti mismo, aumentar la calidad de tus relaciones con los demás y cuidar el mundo que te rodea?

-
3. *Viure*. Edicions 62. Barcelona, 1996. Traducción de los autores.
 4. *Fragmentos póstumos*. «Verano 1880». Abada editores, S.L. Madrid, 2004.
 5. Último cálculo efectuado por la NASA.
 6. Ordovícico 440 millones de años.
 7. Devónico 365 millones de años (aumento de niveles de oxígeno. Plantas gigantes).
 8. Pérmico hace 245 millones de años (se extinguen el 95% de las especies). Abre la puerta al reinado de los dinosaurios.
 9. Triásico hace 210 millones de años.
 10. Cretáceo. Extinción de los dinosaurios y del 75% de las especies. Se abre el paso al desarrollo de los terápsidos (rama de la que surgirán nuestros antepasados homo).
 11. Protomamíferos o terápsidos antecesores de los mamíferos (hace unos 150 millones de años).
 12. Por ejemplo, forman parte de nuestra flora intestinal.
 13. Editorial Siruela. Madrid, 1995.
 14. Calderón de la Barca.
 15. Salvador Pániker. La vida. *El País*, 090405.
 16. Por ejemplo, las células de los helechos contienen 600 cromosomas mientras que las del ser humano contienen tan sólo 46 —a excepción de las haploides sexuales que se reducen a la mitad, 23—. El número de genes de las células humanas se cree que puede hallarse alrededor de los 40.000 que es aproximadamente el mismo número que se puede encontrar en la hierba.
 17. *Primer llibre de Bloomsbury*. Editorial El Mall. Barcelona, 1982. Traducción de los autores.
 18. Goethe, Johann Wolfgang von.
 19. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. *Donar temps a la vida*. Pleniluni. Barcelona, 2001.
 20. Poema *Els orígens*. *L'àmbit de tots els àmbits*. Miquel Martí i Pol. Edicions 62. Barcelona, 2004, Traducción de los autores.
 21. José Saramago.
 22. Modelo CAPA: creativa-amorosa-pacífica-autónoma. *Ecología emocional y Ámame para que me pueda ir* (de los autores) de la colección Ecología Emocional. De la familia obligada a la familia de acogida, ambos publicados por Editorial Amat.
 23. «La perpetua adolescencia». *El País*, 08-10-2005.
 24. Kirkwood Thomas (Investigador del Newcastle Ageing Institute). «La Contra». *La Vanguardia* 09-01-2008.
 25. Erich Fromm.
 26. Albert Einstein.

CAPÍTULO SEGUNDO

NUESTRA VIDA, UNA OBRA DE ARTE

*Un mundo sin sentimientos ni memoria, un mundo sin desatinos
ni sueños puede que fuera menos perturbador que el nuestro, pero
¿de verdad merecería la pena vivir en él?*

GUSTAVO MARTÍN GARZO²⁷

AQUÍ ESTAMOS

*Se nace siempre improbablemente.
Se crece siempre necesariamente.
Se madura siempre relativamente.
Se envejece siempre humillantemente.
Se muere siempre sorprendentemente.*

JORGE WAGENSBERG

Al principio fue la supervivencia y la supervivencia era placer. Placer al respirar, al comer, al cazar, al copular, al correr... Más tarde el humano trascendió la pura supervivencia y fue más allá. La supervivencia dada por supuesta ya no proporcionaba placer. El placer debía buscarse en otros lugares, en otras lides, en otras adquisiciones. El placer era huidizo y aún sigue siéndolo.

Casi no sabemos *de dónde* venimos ni *para qué*, pero lo cierto es que aquí estamos disponiendo de un instante fugaz de vida. Nuestra existencia es breve comparada con el curso de tiempo que ha seguido desde su creación este universo del que tan poco conocemos y tanto ignoramos.

Éramos improbables, pero aquí estamos, viviendo nuestra fugacidad como el paso de una estrella que ilumina y luego se apaga. ¿Poco tiempo, mucho tiempo? Quizá no se trate de cuánto dure nuestra vida sino de su amplitud y profundidad.

Inconscientes unas veces, temerosos otras, damos pasos tanteando el camino. Medio dormidos unas veces, totalmente acelerados otras, podemos perdernos los paisajes que nos rodean, el sol, la lluvia, la luna, las estrellas; desatender la melodía de las gotas de lluvia al caer y el reflejo de un rayo de sol en el rocío de la mañana; la expresión de ternura de unos ojos o el susurro de una palabra nacida del corazón. ¿Nos lo perdemos? ¿Estamos realmente aquí?

Ya nada anda a paso de hombre²⁸... ¿Quién «se da cuenta» de su vida? ¿Vivimos o somos vividos? Preguntas urgentes a las que debemos responder. Aquí estamos. Ésta es nuestra oportunidad. Puede haber vida antes de la muerte y está en nuestras manos lograrlo. ¿Por qué no invertir nuestra energía en ello en lugar de dedicarla a vaticinar si habrá vida después? ¿Por qué no vivirla en lugar de lamentarnos cuando ya no estemos a tiempo?

MATERIA OSCURA

*De repente un hombre se encuentra, para su sorpresa,
existiendo tras miles y miles de años de no existencia;
vive un tiempo breve y, una vez más, se sucede un
periodo igualmente largo en que ya no existe.*

ARTHUR SCHOPENHAUER²⁹

No sabemos de qué está hecho el universo y sabemos poco acerca de nosotros mismos. Parece ser que el 99% es materia oscura formada en parte por agujeros negros y en parte por materia invisible³⁰, restos del *big bang*, un tipo de energía oscura también llamada energía del vacío o quintaesencia³¹. Así pues, es posible que sólo podamos percibir un 1% de nuestro universo.

Nos preguntamos si respecto a nosotros nos pasa algo parecido. ¿Qué porcentaje conocemos?, ¿cuál es nuestra materia oscura, qué agujeros negros se hallan en nuestro interior?, ¿qué energía misteriosa nos mueve a actuar a veces de tal forma que nos sorprendemos a nosotros mismos? A pesar de tantos conocimientos, en el fondo, somos grandes ignorantes en este aspecto y esto tiene consecuencias importantes en nuestra vida.

Schopenhauer³² decía que la vida se puede comparar a una tela bordada. En la primera mitad del recorrido, vemos la parte del derecho, pero en la segunda, vemos la parte del revés y ésta ya no es tan bella como la otra, aunque sí mucho más instructiva, puesto que nos permite conocer cómo están conectados los hilos entre sí.

Ver las conexiones. Iluminar la parte oscura. Comprender. Entender. Detectar nuestros nudos es una tarea para toda la vida. Así adquirimos sabiduría.

SOMOS IGNORANTES

*Nuestro cerebro es el mejor juguete que se ha creado.
En él están todos los secretos, incluso el de la felicidad.*

CHARLES CHAPLIN

«No sabemos cómo la suma de los átomos da lugar a la vida, porque si juntamos un átomo y otro átomo y otro átomo hasta configurar el cuerpo de un animal, eso no significa que esté vivo³³». Las partículas elementales son inmortales, se pueden destruir fusionándose, dando origen a otras cosas o transformándose en energía. Todo está compuesto de las mismas partículas elementales pero no sabemos cómo nació la vida ni cómo aparecieron o prosperaron los primeros sistemas reproductivos. Realmente, sabemos muy poco.

Se cuenta que un joven hizo una pregunta a Schopenhauer y que éste respondió sin más:

—No lo sé.

—Vaya —dijo el joven— yo pensaba que, siendo un gran sabio, sus conocimientos eran ilimitados.

Parece ser que la respuesta del filósofo fue:

—No. El saber es limitado. ¡Sólo la estupidez carece de límite!

«Nuestra ignorancia se debe en buena parte a que se han hecho tradicionalmente escasos esfuerzos para coordinar lo que está sucediendo en la parte de arriba de la Tierra con lo que está sucediendo en su interior»³⁴. Vivimos divididos, mutilados y desconectados. Separamos nuestra experiencia externa de lo que sentimos en nuestro interior. Como dos territorios aislados sin puente que los una, pendientes del afuera ignorando nuestras necesidades, amortiguando nuestros deseos, desoyendo nuestra intuición y ahogando nuestras emociones. A veces recibimos lo que nos llega como una agresión que devolvemos y ampliamos. Descoordinados entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, padecemos la soledad, el sufrimiento y el vacío. Este autosabotaje es fruto del desconocimiento de nosotros mismos. Así, andamos a menudo perdidos, tanteando y tomando decisiones que olvidan los valores que nos hacen más humanos; nos dañamos, contaminamos lo que nos rodea y herimos a las personas que nos acompañan. Y esto nos aparta de la felicidad. Tal y como dijo en el prólogo de nuestro libro *La ecología emocional* el doctor Ramón Folch³⁵: «Hasta aquí, fuimos más inteligentes que sabios. La sabiduría es conocimiento en el seno de una escala de valores. Desplazados los valores por ambiciones y dogmas, la sabiduría se nos escapó de entre los dedos cual puñado de

fin a arena incomprensida. Así nos convertimos en eruditos torturados o en ignorantes culpables. La felicidad no se alcanza en un estado semejante. Y no siendo felices, no logramos ser buenos».

¿DÓNDE ESTÁS?

Se cuenta que un maestro le preguntó a su discípulo:

—¿Dónde estás en este momento?

—Aquí —contestó el discípulo.

—¿Dónde es aquí?

—Aquí en este parque.

—¿Y dónde está este parque? —insistió el maestro.

—En Barcelona.

—¿Dónde está Barcelona?

—En Cataluña, España, en el continente europeo, en el hemisferio norte del planeta Tierra, en el sistema solar, en la Vía Láctea, en el universo —respondió el discípulo ya cansado de tanta pregunta.

—¿Y dónde está el universo? —continuó preguntando el maestro.

—No lo sé —fue la respuesta malhumorada del discípulo.

El maestro le respondió:

—Si no sabes dónde está el universo, entonces no sabes dónde estás tú, y más aún, no sabes dónde está nada, porque todo es un misterio. Mi ignorancia se basa en esa comprensión y tu comprensión se basa en esta ignorancia.

Reconocer que somos grandes ignorantes y que tenemos mucho que aprender es el primer paso para mejorar nuestra vida. Nada hay peor que una persona cerrada de mente, tan llena de sí misma que no tiene espacio para nuevos aprendizajes y experiencias. Lo mismo ocurre cuando un vaso está totalmente lleno: no puede aceptar más líquido y deja de cumplir su función.

¿Y tú quién eres? ¿Dónde estás? ¿Hacia dónde quieres ir? ¿Para qué quieres ir allí? ¿Con quién estás haciendo este viaje? Si respondes a todas estas preguntas puedes hacer un largo e interesante camino de crecimiento personal.

SOMOS RESPONSABLES

Vivir es dar la respuesta adecuada a los retos que la existencia nos plantea.

VÍKTOR FRANKL

Lo que nos pasa... ¿lo hemos creado nosotros?, ¿lo ha permitido nuestra pasividad?, ¿hemos dejado el control de nuestra vida en manos de los demás?, ¿quién lidera nuestra vida: el azar, el destino, las circunstancias, el clima, nuestra familia, nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros jefes, los políticos, las instituciones religiosas?, ¿a quién culpamos de lo que va mal: a la mala suerte que tenemos, a la injusticia de la vida, a la fortuna o al azar?

En estos momentos de la historia ya no podemos culpar ni a Dios ni al diablo ni a Freud ni a nuestros padres. Nos sabemos solos y somos responsables de nuestra propia historia. Ya no vale buscar culpables. Es el momento de actuar proactivamente ante las dificultades y retos que la vida nos presenta.

Para responsabilizarnos debemos cambiar el «fue» por «así lo quise yo»³⁶. Lo que nos diferencia de los animales es que los humanos no somos meros descendientes sino herederos³⁷. Los animales no están marcados por la cultura pero los humanos vivimos con la carga y la oportunidad que supone heredar lo que las generaciones pasadas han hecho o dejado por hacer. A partir de este momento, de nosotros va a depender lo que suceda con este legado.

La vida es, en definitiva, lo que nosotros hacemos de ella y no algo ya escrito o predeterminado y, en función de cómo nos posicionemos, vamos a percibir unas cosas y no otras. Es nuestra mirada la que selecciona el estímulo y será en función de este estímulo que responderemos de una u otra forma. Cooperamos en la creación de nuestro mundo y si éste es así es porque somos así. Nosotros lo definimos. Poéticamente lo planteaba Amiel: «Todo es maravilloso para el poeta, todo es divino para el santo, todo es grande para el héroe, todo es desgraciado, miserable, feo y malo para el alma baja y sórdida».

LA VIDA «PER SE»

La vida «per se» no es bella: en la vida hay belleza pero también mucha fealdad; hay bondad y maldad, y vacío. El antídoto del vacío no es la evasión ni el fármaco ni el bufón que entretiene, sino la apuesta por la autenticidad [...] Una persona vive auténticamente cuando intenta hacer de su vida un proyecto personal, no simplemente una rutina para cubrir sus necesidades primarias.

FRANCESC TORRALBA³⁸

La vida es el continente y nosotros le damos contenido. Es lo que hacemos con ella, de ella y por ella. Es un árbol de posibilidades infinitas y, en función de las ramas que elegimos, vivimos mejor o peor. La vida no es bella, pero contiene la belleza, la bondad y el amor aportados por tantos seres humanos a lo largo de la historia.

Podemos vivir toda una vida sin darnos cuenta de ello. Podemos quejarnos de la maldad, la fealdad, el dolor, el vacío y el caos. Alguien, es el culpable de ello. ¿Cómo Dios lo permite?— dicen algunas personas. Los estados, los políticos, la Iglesia, nuestros padres, nuestros antepasados, los «otros»... por su culpa tenemos este mundo y suspiramos y nos lamentamos. Ahí acaba a menudo nuestra tarea: en la queja y el lamento, dos fugas de energía que no nos conducen a nada más que al victimismo y a la fatalidad.

La vida «per se» no es bella, pero puede serlo si elegimos la creatividad en lugar de la destructividad; si despertamos de nuestra modorra y pasividad o de nuestra actividad incesante y sin rumbo. La evasión, la constante prisa, la ansiedad, los ritmos desajustados, la apuesta por la rapidez y la facilidad; la ceguera emocional, la inconsciencia, la comodidad y la inmadurez generan fealdad, dolor, maldad, soledad y destrucción. Es una destrucción innecesaria puesto que no da paso a algo nuevo y mejor sino que se convierte en un fin por sí misma, una forma desesperada de llenar el vacío existencial. Cuando no desarrollamos nuestra capacidad para crear, y no canalizamos y orientamos nuestra energía hacia nuestra mejora personal, nos convertimos en incompetentes creadores a la vez que en competentes armas de destructividad masiva.

Nuestra vida puede ser mucho más que una existencia basada en la supervivencia y en la ley del más fuerte. Puede ser bella y amorosa y de nosotros depende que así sea.

EL IMPULSO DE EXISTIR

*La vida existe, incluso a su nivel más simple,
por lo que parece, porque sí, por existir.*

DAVID ATTENBOROUGH

La no-vida es inconcebible para nosotros. El concepto de la nada absoluta nos causa un profundo vértigo. Somos, quizás, un breve suspiro en la larga historia de la creación pero en estas 650.000 horas podemos dejar un legado único en la extensa cadena de la vida.

Eros y Tanatos. El impulso de vida y el impulso de muerte. ¿Cuál es más poderoso? ¿Qué nos cuenta acerca de ello la historia de nuestro universo? La vida persiste a pesar de cataclismos y cambios inesperados... Después de las glaciaciones, en las chimeneas de los volcanes, en los fondos fríos de los océanos... la vida resurge una y otra vez. Después de cada largo invierno, la primavera renace apostando otra vez por la vida en un eterno ciclo de retorno.

Tanatos, el impulso de muerte, está imbricado con Eros, el impulso de vida. Tanatos puede surgir en algunos casos para reequilibrar lo antiguo con lo nuevo y para dejar espacio a más vida, mientras que, en otros, puede ser una actitud vital destructiva. Por ejemplo, los lémures son unos animales que, a veces, se suicidan colectivamente lanzándose por un precipicio para regular el exceso de población. Obedecen a su instinto, no eligen voluntariamente su muerte. Los humanos, en cambio, podemos trascender el instinto. Pero ¿lo hacemos? En este momento ¿qué impulso domina nuestra vida, Eros o Tánatos?

Vivimos los cambios como pérdidas y sufrimos con la muerte de los seres que amamos. Y aun así hay esperanza. El momento oscuro, que para la oruga es el fin de su mundo, coincide con el momento de sol que para la mariposa es el comienzo. El secreto de la vida humana no radica en el hecho de vivir sino en el *para qué vivir*, el sentido de la propia existencia. El *para qué* nos conecta a la gran fuente de energía vital que supone tener un propósito.

Dice Krishnamurti que si estuviéramos libres de todo temor haríamos exactamente lo que queremos hacer. Osho nos da una visión poética: «Tan sólo encontrarás un sentido si lo creas. La vida es una poesía que debe componerse, una canción que debe cantarse, una danza que debe bailarse. La vida no está prefabricada ni disponible. Tienes la vida que creas, extraes de la vida lo mismo que aportas.»³⁹ Cada respuesta a la existencia es única e intransferible. ¿Qué respuestas damos?

LA POESÍA ORIGINAL DE LA HUMANIDAD

La creatividad es inventar, experimentar, crecer, arriesgarnos, romper normas, cometer errores y pasarlo bien.

MARY LOU COOK

«Todo este mundo que realmente nos importa, en el que arraigan nuestras necesidades, ansias, alegrías, esperanzas, colores, líneas, fantasías, oraciones y maldiciones, todo este mundo lo hemos creado nosotros los hombres y esto lo hemos olvidado, y así nos dio luego por imaginar otro creador de todo eso, o por atormentarnos con el problema del ¿de dónde? Igual que el idioma es el poema original de un pueblo, así también la totalidad del mundo intuido, sentido, es la poesía original de la humanidad, y ya los animales empezaron aquí a poetizar. Esto lo heredamos todo de una vez cual si fuera la realidad misma». Como afirma Nietzsche⁴⁰, nuestro mundo es nuestra creación como también lo es nuestra vida. El problema es que lo olvidamos y buscamos culpables. Porque si no somos nosotros los creadores y nuestra vida no va bien será porque alguien ajeno a nosotros se ha equivocado, no la ha diseñado correctamente o nos ha dado peores cartas para jugar. Verlo así hace que deleguemos el control y dejemos de ejercitar nuestra capacidad creadora. Entonces dimitimos de nuestra vida y dejamos de hacer poesía.

Es urgente reconectarnos a la fuente de poesía original de la humanidad. Para vivir mejor, hay que ser mejores. Sólo así amaremos la vida.

SI LA VIDA FUERA UNA MELODÍA

Si escuchas una escala ascendente, esperas una nota ascendente también, pero, de repente, el compositor te sorprende con una tonalidad grave inesperada: ahí está la emoción y, por ende, la calidad musical.

PATRIK NILS⁴¹

Si la vida fuera una melodía universal, cada ser vivo sería un compositor que con su propio instrumento crearía variaciones, la complementaría y aportaría, en determinados momentos, sus silencios, sus solos, sus acordes... Las melodías, fruto de la aportación de cada uno, se unirían a la melodía esencial de la existencia creando una sinfonía armónica o disonante. Hay tres condiciones para que el resultado sea bello. Una, es preciso tener presente la melodía base. Desoírla provoca desarmonía. Dos, podemos sorprender y dejarnos sorprender aportando o captando las notas inesperadas que embellecen la melodía de la existencia. Ahí está la emoción y la calidad de una vida. Tres, todos los seres vivos somos un equipo, ¿qué sería de una orquesta en la que cada músico fuera a su propio aire desoyendo las instrucciones del director que marca el ritmo, da la entrada, silencio, pausa, marca el inicio y el final? El caos más absoluto.

Así sucede con nuestra vida. A veces no estamos atentos a las señales; prescindimos de los demás músicos; intentamos ser los que hacen más ruido pensando que así nuestra melodía luce más; no permitimos los momentos de solo de los demás y nos sentimos celosos de ellos; queremos marcar el ritmo del grupo o pretendemos tocar la melodía de los violines cuando quizá nuestro instrumento sea el trombón; aceleramos cuando lo que suena es un adagio; nos sentimos insatisfechos del resultado. Realmente, podemos hacerlo mucho mejor.

¿Nos hemos preguntado acaso cuál es nuestro instrumento?, ¿cuáles son nuestras melodías?, ¿qué ritmos podemos seguir y cuáles nos desajustan?, ¿hemos compuesto alguna pieza única o vivimos interpretando las melodías heredadas o antiguas?, ¿nos negamos a participar en la sinfonía conjunta temerosos de perder protagonismo? Nuestra vida no es un solo aunque hagamos solos en algunos momentos. A veces interpretamos duetos, cuartetos o música de cámara suave; otras, participamos en una gran orquesta. Incluso cuando puede parecer que nuestro papel no tiene importancia, somos piezas clave para el éxito del conjunto.

Nuestra misión es producir nuestra propia música y aportar notas armoniosas a la partitura universal. Pero para que sea así debemos estar atentos a la melodía que suena y a los intérpretes que la crean. Tampoco lo conseguiremos si desoímos nuestro «diapasón

interior». Sin atención viviremos dando traspiés, descompasados, frustrados y desencajados. En cambio, si estamos atentos y presentes podremos sentir el gran gozo de fluir con la gran música de la existencia. El amor lo hará posible.

¿QUÉ HACEMOS AQUÍ DE VISITA?

Tú eres el que tiene que hacer el esfuerzo. Los maestros sólo te enseñan el camino.

BUDA

Pasamos fugazmente, estamos de visita. No estamos destinados a permanecer. Y, aún así, en este espacio de tiempo siempre breve que es una vida podemos sentar bases mejores para las generaciones que nos seguirán.

Alguien visitó a un sabio maestro. En su casa había escasos muebles y poquísimos objetos. El visitante se sorprendió:

—¿Cómo es que todo está tan vacío, por qué tiene tan pocas cosas? — preguntó.

—¿Y usted, cómo es que lleva tan pocas cosas consigo?— respondió el sabio.

—Es que yo estoy de visita —fue su respuesta.

—Pues yo, también —concluyó el sabio.

Quien va de visita suele viajar ligero. Sabe que es provisional y que, para no invadir a los que le acojan, debe cargar pocas posesiones y llevar sólo lo esencial. Deberá confiar que en el camino conseguirá lo que necesite porque lo más importante ya lo lleva consigo mismo: el amor a la vida, su riqueza interior, la capacidad de pensar, de sentir, de elegir, la voluntad, la energía, la confianza en sí mismo y en la generosidad de los demás. Pero ¿acaso vivimos así? A veces es todo lo contrario. Desconfiamos tanto de nosotros mismos y de los demás que nos aferramos a las seguridades, a las posesiones y a todo lo que pueda responder a un «por si acaso». Y cargamos: teorías, creencias, penas, rencores, ofensas, hábitos, rutinas, prejuicios, malos recuerdos, deudas... Invadimos los territorios ajenos, hacemos nuestro lo que debería ser de todos... como si fuéramos los dueños del mundo, como si estuviéramos destinados a permanecer en él.

Nada permanece, todo cambia y todo fluye. Intentamos vivir ajenos a nuestra mortalidad como si estuviéramos destinados a ser jóvenes, fuertes, vitales y competentes para siempre. Pero estamos sólo de visita. ¿Por qué cargar con tanto peso? ¿No sería mejor viajar más ligeros de equipaje?

NUESTRO MEJOR PROYECTO

*La culpa mayor que puede haber:
Negarte a ser quien eres.*⁴²

MIQUEL MARTÍ I POL

Somos nuestro principal proyecto. Nuestra felicidad depende de si lo llevamos a buen término. ¿Qué sentido tiene nuestra vida si no es llegar a ser nuestra mejor versión humana posible? Y sólo lo conseguiremos actuando con libertad y responsabilidad, desarrollando y actualizando a diario nuestros mejores potenciales y cualidades. ¿Intentamos complacer todas las expectativas? ¿Hemos rehusado oportunidades por miedo a que nos dejasen de querer o de aprobar? Negarnos a ser quienes somos sólo nos lleva a la división interna y al sufrimiento. Ya no se trata de buscar culpables: somos responsables de la persona que somos y de la vida y el mundo que tenemos.

El escultor Policleto el Viejo, de Sición (s. V a. C.), empezó a esculpir simultáneamente dos esculturas iguales: una la trabajaba en público y la otra la creaba a escondidas, en un taller en los alrededores de Atenas. Mientras esculpía la primera, él hacía caso de todas las críticas, consejos y sugerencias que le ofrecían las personas de su entorno. Por el contrario, cuando trabajaba en la otra escultura, se dejaba guiar sólo por su inspiración. El tiempo fue pasando y al cabo de unos meses, cuando ya estaban acabadas las dos esculturas, las expuso juntas: una enfrente de la otra. Para la primera —aquella que reflejaba las opiniones e incorporaba las críticas que los ciudadanos hicieron en su proceso— sólo hubo censuras, mientras que para la otra —la que había hecho respetando su propia inspiración— todo fueron elogios unánimes.

—Ciudadanos de Atenas —dijo el escultor— debéis de saber que la estatua que tanto censuráis es vuestra obra y aquella que tanto alabáis es obra mía, mi propio sueño⁴³.

Somos un campo de posibilidades infinitas. Tenemos acceso a una fuente de creatividad enorme. Nuestra vida es un lienzo donde cada uno decidimos qué pintar. Podemos pintar miseria o dicha y esta libertad es nuestra gloria. Tenemos el pincel y la pintura. ¡Pintemos el paraíso y entremos en él! ¡Arriesguémonos a convertirnos en nuestro mejor proyecto y en nuestra mejor obra de arte haciendo realidad nuestro propio sueño!

NIVELES DE PROFUNDIDAD DE VIDA

Vivir consiste en encontrar sentido al viaje. Si crees que todo es trabajar, gastar, hacer el amor, comer y dormir, traicionas la vida. Si tienes un don, debes explorarlo.

FRANCO BATTIATO⁴⁴

Tres mariposas nocturnas vuelan alrededor del fuego.

La que está más lejos dice:

—Conozco la luz del fuego.

La segunda se acerca a la fogata:

—Experimento el calor del fuego.

La tercera se lanza a las llamas:

—Vivo el fuego.

¿Qué profundidad tiene nuestra vida? ¿Conocemos, experimentamos o vivimos? Hay quienes hablan de la vida basándose en las informaciones y conocimientos adquiridos por otros. Esto es un primer nivel, puramente intelectual, pero carente de experiencia.

Hay quienes se acercan a las situaciones y personas con cierta timidez, interesados, pero a la vez temerosos del impacto que pueden causar en su vida. Experimentan, pero retroceden cuando su intensidad puede poner en peligro su «*status quo*».

Hay quienes se lanzan a las llamas de la vida, las viven en sus propias carnes, arriesgan y se comprometen totalmente. Son las personas que dejan huella en el mundo porque son ellas mismas, se definen, se arriesgan, se comprometen y generosamente comparten sus dones.

Vivir supone asumir riesgos. Amar comporta confiar, aceptar nuestra vulnerabilidad y, aun así, abrirnos a los demás. Si no nos arriesgamos no vivimos ni amamos, tan sólo vegetamos y sobrevivimos. Sentimos flojito y actuamos flojito, temerosos de comprometernos por miedo a sufrir. Elisabeth Kubler Ross explicaba que cuando preguntaba a los moribundos a los que acompañaba qué es lo que cambiarían en su vida si pudieran volverla a vivir, la respuesta más frecuente era: «Me arriesgaría más». Que no tengamos que lamentarnos en el último momento de no habernos permitido vivir el ahora.

EL SENTIDO DEL VIAJE

*¡Oh Adán! Te coloqué en medio del mundo para que
pudieras contemplar mejor lo que el mundo contiene.
No te he hecho ni celeste ni terrestre ni mortal ni
inmortal, a fin de que tú mismo, libremente a la manera
de un buen pintor o de un hábil escultor, remates tu
propia forma.*

PICO DE LA MIRANDOLA⁴⁵

La vida no tiene puntos y aparte. Es un proceso en curso, un río eterno. Nunca llegamos a la meta y, cuando nos acercamos, nuestra utopía retrocede un paso. Ésta es su gracia: la utopía nos ayuda a caminar.

Nuestra vida es un árbol lleno de posibilidades que no se convierten en reales hasta que elegimos un camino concreto. Creamos el sentido de la vida a medida que vivimos. El sentido no se encuentra de repente ni se nos da, debemos crearlo. Por ello nos ha sido dado el tiempo, los recursos de nuestro corazón y nuestra mente, la capacidad de crear, todo un mundo para explorar y otros seres para compartir nuestro viaje. Nadie puede decidir por nosotros. Nuestra obra se construye explorando nuestros dones y aplicándolos cada día con inteligencia.

Cuentan que Dios estaba en el sexto día de la creación amasando barro para dar forma al hombre. Éste tenía tanta prisa por ser, que se le escapó de las manos aún a medio hacer.

—Ésta será entonces la tarea de tu vida —le dijo Dios— acabarte de construir y colaborar conmigo en la creación.

Acabar de definarnos puede ser parte del sentido de nuestro viaje vital. Nuestra tarea más importante es ser y hacernos con los demás compartiendo la aventura más formidable: colaborar en el gran tapiz de la humanidad alumbrando una obra única y diferente que enriquezca el conjunto.

CAMELLO, DRAGÓN, LEÓN

Identidad: lo que uno es consigo mismo.

EMILI LLEDÓ

¿Qué edad de desarrollo espiritual tenemos?, ¿en qué punto de nuestra evolución nos hallamos? No siempre la edad cronológica refleja nuestra realidad interior. Sólo si damos la respuesta adecuada a los retos que nos plantea la existencia avanzaremos en nuestro desarrollo espiritual.

Según Nietzsche, el primer cuarto de la vida es el «tiempo del estudiante». Un tiempo para obedecer y conformarse con las reglas impuestas por la sociedad. Él lo denomina *el periodo del camello*, porque éste se arrodilla y acepta que le coloquen una carga encima.

El segundo cuarto de la vida corresponde al «amo de la casa». Consiste en asumir las responsabilidades de la vida adulta. Al hacerlo, podemos conseguir posición, nombre y fama, o por lo menos el reconocimiento de quienes nos rodean. Al hacer estas elecciones desarrollamos el «yo». Es *el periodo del dragón* que tiene grabado en cada una de sus escamas la palabra «debes». Según Nietzsche, la madurez no es tanto el tiempo de realización como el de comprensión y también debería ser el de consumación.

En el otro cuarto de vida aparece el león del autodescubrimiento. Su misión es matar al dragón «debes». Cuando lo consigue, toda la energía prisionera en el dragón se convierte en uno mismo. Los adultos que llegados a la etapa de madurez aún siguen esperando beneficios por el hecho de ser buenos, o castigos por haber sido malos, no se han conquistado a sí mismos y se han detenido en una etapa infantil.

En el último cuarto de la vida, lo que se busca es *el sentido del OM* que palpita en el chacra del corazón. Es el momento de vivir la vida sin la preocupación por los objetivos conseguidos ni por el prestigio. Es la etapa del ser.

¿Llegaremos a vivir esta etapa? ¿Por qué quedarnos atascados en una de las anteriores? ¿Acaso por temor a lo desconocido? Si nos aferramos a las seguridades de una etapa frenamos nuestra evolución espiritual. De camello sumiso a dragón «debes», a león que mata al dragón y conquista la libertad de dirigir la propia vida. Es así como entramos en el camino del desprendimiento y sentido del OM para lograr hacer de nuestra vida una obra maestra.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

NUESTRA VIDA, UNA OBRA DE ARTE



21. ¿Tiendes a buscar culpables en lugar de asumir tu parte de responsabilidad?
22. ¿Utilizas la queja, el lamento y el victimismo cuando las cosas no van bien?
23. ¿Qué ganas con ello?
24. ¿Qué impulso domina en tu vida: el impulso de vida o el impulso de muerte?
25. ¿Cómo se manifiestan?
26. ¿Sientes que tienes la vida que tú te estás creando?
27. ¿Qué estás haciendo para vivir mejor?
28. ¿Hay poesía en tu vida?
29. ¿Si la vida fuera una melodía cuál sería tu instrumento?
30. ¿Cuál es tu aportación a la sinfonía conjunta?
31. ¿Qué equipaje vital llevas?
32. ¿Te pesa?
33. ¿Qué cargas?
34. ¿Qué crees que deberías soltar?
35. ¿Avanzas o te has quedado anclado en alguna etapa anterior de tu vida?
36. ¿En cuál?
37. Si hay algo que te frena, ¿qué es?
38. ¿Qué nivel de profundidad tiene tu vida?
39. ¿Conoces, experimentas o vives?
40. ¿Retrocedes ante lo que sientes que puede cambiar tu vida actual?

-
27. «Nuestra pequeña mano». *El País*, 16-09-2007.
 28. Ernesto Sábato.
 29. *Comentarios adicionales a la doctrina de la vanidad de la existencia*.
 30. WIMP: en astrofísica, WIMP (Weakly Interacting Massive Particles) son unas partículas hipotéticas que podrían explicar el problema de la materia oscura.
 31. Fritz Zwicky (1898-1974), astrónomo y físico europeo.
 32. Parerga y Paralipomena (traducción de J. R. Hernández, L. F. Moreno Claros, A. Izquierdo). Ed. Valdemar. 2009.
 33. Ignacio Cirac. Científico, Premio Príncipe de Asturias.
 34. Bryson Bill. *Una breve historia de casi todo*. RBA Bolsillo. Barcelona, 2005.
 35. Doctor en biología y socioecólogo.
 36. *Así hablaba Zarathustra*. Editorial Edaf. Madrid, 2003.
 37. José Ortega y Gasset.
 38. *El sentit de la vida*. Ara llibres. Barcelona, 2008.
 39. *Creatividad. Liberando las fuerzas internas*. Debate. Madrid, 2001.
 40. Friedrich Nietzsche. *Fragmentos póstumos*. Abada editores, S.L. Madrid, 2004. Frag. 14 (8).
 41. Neurocientífico investigador de la relación música y emociones. «La Contra» de *La Vanguardia* (Lluís Amiguet), 14-01-2008.
 42. Poema *El refugi*. *Les clares paraules*. Edicions 62. Barcelona, 1992. Traducción de los autores.
 43. Soler, Jaume y Conangla, Ma. Mercè. *La vida viene a cuento*. Editorial Integral. Barcelona, 2008.
 44. Músico, cantautor y director de cine, «La Contra» de *La Vanguardia*. Entrevistado por Imma Sanchís. 06-10-2007.
 45. Quetglas, Pedro J.; Pico della Mirandola, Giovanni. *Discurso sobre la dignidad del hombre*. PPU, S. A., 2002.

SEGUNDA PARTE:

ENERGÍA PARA CREAR NUESTRO UNIVERSO

Si miras la vida con detenimiento, los sustantivos comienzan a desaparecer y solamente quedan los verbos. En la vida no hay nada estático, nada está parado.

OSHO

CAPÍTULO TERCERO

VIDAS INSOSTENIBLES O VIDAS SOSTENIBLES

*Hay tres conceptos que hay que tener muy claros: el abuso, el mal uso y la
carencia.*

DR. PEMA DORJEE⁴⁶

TODO ES ENERGÍA

*Nada se tiene, todo está perdido
Cuando nuestro deseo se calma sin placer.*

WILLIAM SHAKESPEARE⁴⁷

Todo es luz y energía. La materia también. Nuestro cuerpo está formado por un conglomerado de líquidos y de sólidos que se ensamblan mutuamente para constituir un todo coherente. Un ser humano normal ocupa un volumen de cincuenta a ochenta decímetros cúbicos y contiene en su interior entre cinco mil y ocho mil cuatrillones de átomos. Si todas las partículas elementales que componen nuestros átomos estuvieran perfectamente apretadas entre sí, el volumen que ocuparíamos se reduciría a algo menos de una billonésima de decímetro cúbico. Estamos casi totalmente vacíos⁴⁸. Y a pesar de ello disponemos de uno de los instrumentos más poderosos: un cerebro del que aún no conocemos todas sus posibilidades y del que no utilizamos más que una pequeña parte de su potencial.

Podemos comparar nuestro cerebro con un ordenador al que le llega información captada por los sentidos que está codificada en múltiples lenguajes. Éste la selecciona, la traduce e interpreta, la reutiliza y genera novedades; deduce y busca respuestas adaptativas a los estímulos recibidos. Para su funcionamiento correcto el cerebro debe interaccionar y nutrirse del entorno y, al mismo tiempo, reimaginarlo y cambiarlo.

Lo que llamamos mente ¿emerge de nuestro cerebro o trasciende al mismo? ¿Existe una mente universal donde se hallan ideas, sueños, emociones y palabras flotando esperando que alguien se conecte a ella y las capte? Lo cierto es que todo es energía y aprender algo más de cómo la generamos, la intercambiamos, la renovamos, la reutilizamos, la perdemos y la invertimos puede ser muy útil para mejorar nuestro bienestar y equilibrio.

¿CONSTRUIR O DESTRUIR?

Podemos elegir formar parte del problema o ser parte de la solución.

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Construir: actividad propia de los que están a favor, es ir desde cualquier cosa hacia un ente único e improbable, lo que requiere no poco tiempo, no poca energía y no poco conocimiento.

Destruir: actividad propia de los que están en contra, es ir desde un ente único e improbable hacia cualquier cosa, lo que requiere poco tiempo, poca energía y poco conocimiento.

Estas magníficas definiciones de Jorge Wagensberg sirven para lanzar el dilema que plantea la ecología emocional. ¿Invertimos nuestra energía, en crear o en destruir? Construir no es rápido ni fácil. Destruir es lo más fácil del mundo. Jane Goodall afirmaba en una entrevista⁴⁹: «Me resulta muy desconcertante comprobar que tenemos el cerebro más sofisticado de todas las criaturas, capaz de planificar el futuro. ¿Cómo puede este mismo cerebro estar destruyendo el único mundo que tenemos?». Añadimos ésta: ¿Cómo es posible que este sofisticado cerebro pueda llegar a ser tan poco competente aplicando la creatividad para mejorar nuestra vida? ¿Por qué tan a menudo adoptamos estrategias tan destructivas?

Nuestro cerebro está más programado para sobrevivir que para vivir. La supervivencia se centra en lo elemental, en lo animal, en cubrir las necesidades básicas y poco más. Vivir, en cambio, supone trascender la animalidad y conectarnos a un nivel de desarrollo superior que es preciso trabajar para adquirir. La ignorancia de nosotros mismos y la creencia de que somos indestructibles, tanto individual como socialmente, nos hace actuar sin sopesar las consecuencias de nuestra conducta. Esta misma inconsciencia nos puede llevar a maltratar nuestro cuerpo comiendo mal, o a someterlo a ritmos inhumanos sin permitirle el descanso; a descuidar nuestra mente introduciéndole palabras superficiales, sin sentido o agresivas, creencias desajustadas y prejuicios además de todo tipo de basuras emocionales. No nos planteamos que sufriremos las consecuencias, pero en un clima emocional tóxico y asfixiante nos es difícil crecer, nos sentimos solos y nuestra alma se queda sin poesía, sin ternura, sin pausa, sin silencio y sin nutrientes. Lo más curioso de todo es que alguien pueda creer que le «brotará» una buena vida aunque no haya sembrado nada de lo que le conviene. Todo un sin sentido que es preciso revisar.

LA DESTRUCTIVIDAD COMO OPCIÓN VITAL

*Toda la energía que no aprendemos a dirigir a crear
se convierte en energía destructiva.*

ERICH FROMM

La desconexión y división entre nuestro cuerpo, nuestro mundo emocional y nuestra mente provoca la enfermedad y la muerte de nuestra alma. ¿De qué nos sirve una mente tan poderosa si elegimos estrategias que nos pueden destruir? Por otra parte, ni hay construcción sin destrucción ni es lo mismo destrucción que destructividad. La destructividad como elección vital es un atentado a la vida. Es la prohibición de que algo sea posible. Es matar lo que nace. Es derrumbar algo que ha requerido esfuerzo, tiempo y energía para ser levantado. Y, no obstante, si un edificio tiene una base precaria que hace peligrar la vida de las personas que lo habitan tenemos varias opciones: o apuntalarlo reforzando su estructura o bien derrumbarlo del todo edificando uno nuevo y más sólido. A veces la energía necesaria para aguantar lo que está mal construido puede ser mucha mayor que la que haría falta para crear algo nuevo, sólido y mejor.

Todos los materiales que nos constituyen empezando por los átomos y las minúsculas partículas que forman nuestro cuerpo vienen de otros seres y otros cuerpos destruidos. Destruir para crear no es ser destructivo. ¿Por qué algunas personas se empeñan en poner parches a relaciones destructivas y dedican sus energías a mantener situaciones tóxicas en lugar de cortar de raíz con ellas y empezar de nuevo? Es la gran bolsa de miedos que llevamos con nosotros lo que nos hace difícil arriesgarnos a crear algo nuevo: miedo a la soledad, a equivocarnos y al vacío que viviremos cuando hayamos derrumbado la estructura antigua y aún no dispongamos de la nueva y mejor; miedo a darnos permiso para vivir nuestra vida, miedo al juicio de quienes nos rodean, miedo al rechazo... Nos habitan demasiados miedos. Es preciso detectarlos y ver cómo podemos reducir su territorio haciendo crecer la confianza.

Sabemos que es mucho más fácil ir «en contra» de algo que ir «a favor». En una conferencia, Federico Mayor Zaragoza⁵⁰ planteaba la perversión que supone la creencia: «si quieres la paz prepara la guerra». «Ha llegado el momento de abandonar el silencio —dijo—. Se toman decisiones que son un oprobio para la conciencia personal. El tiempo del silencio ha concluido». Indudablemente es más fácil manifestarnos en contra de la guerra que trabajar para la paz, pero si queremos la paz debemos prepararla siendo cada uno de nosotros más pacíficos a diario. ¿A favor de qué vamos en la vida? ¿En qué acciones concretamos nuestra elección? Nuestras elecciones tienen consecuencias. y pueden decantar la balanza. Podemos formar parte de la solución o bien ser parte del

problema. ¿Rompemos el silencio?

LA COMPULSIÓN CREADORA

Universo: uni-verso: una canción

Existe una fuente de energía universal. Nos rodea. Está ahí aunque no la veamos. Es una fuente de energía limpia, sostenible y no contaminante. Contiene todos los colores, todas las músicas, todas las imágenes, todas las ideas, todas las emociones, todas las palabras... Todo flota ahí, esperando a ser cazado por alguien que se conecte a esta fuente. Y para hacerlo es preciso aprender a calmar nuestra mente, centrarnos, focalizar nuestra atención, afinar los diales de nuestros sentidos, cultivar la sensibilidad y crear un silencio interior que nos permita acceder a la fuente de creatividad.

¿Por qué hay personas tan creativas y productivas mientras que otras, a pesar de sus grandes cualidades y aptitudes, no plasman en nada concreto estas capacidades? ¿Por qué para unas supone un esfuerzo tan grande ser creativo mientras que otras, una vez dado el primer paso, consiguen fluir fuera del tiempo y centrar su energía hasta lograr lo que se proponen?

Nuestro cuerpo es parecido a una máquina que requiere cuidados. Si nuestro *hardware* no está bien, por bueno que sea el *software* que tengamos no vamos a conseguir resultados. En las condiciones adecuadas, nuestro cerebro capta las ondas de energía que nos rodean mediante unos receptores adecuados: los órganos de los sentidos; la mente receptiva evita el exceso de filtros que distorsionan y eliminan las informaciones; los centros cerebrales traducen e interpretan los estímulos y les dan sentido, aportando una carga emocional que les da significado a la vez que los relacionan con nuestra experiencia individual. Con todos estos materiales bien combinados podemos imaginar nuevas y mejores realidades. ¿Acaso no es mejor crear nuestra realidad que resignarnos a ella? Quien es creativo en un aspecto de su vida lo puede ser en todos a la vez. Sólo será preciso que se dé permiso para serlo y deje fluir esta fuerza.

Decía Ben Crenshaw, golfista profesional: «Estoy a unos trece centímetros de convertirme en un golfista sobresaliente. Ésa es la distancia que hay entre mi oreja izquierda y la derecha». Cuestión de creatividad y de inteligencia, sin duda.

EL PRINCIPIO DE ENTROPÍA

Tan pronto percibimos que el hecho de seguir nuestras normas parece llevarnos a la autodestrucción, ha llegado el momento de poner en cuestión nuestras normas.

N. BRANDEN

Conocemos el principio de homeostasis: es el responsable de mantener nuestro equilibrio interno, nuestras constantes físicas, la temperatura de nuestro cuerpo y el equilibrio de los líquidos que entran y salen de nuestro organismo. Eliminamos la tensión que acumulamos, descargándola; los excesos o detritus alimentarios, evacuándolos; los gases tóxicos, espirándolos. Independiente de los cambios del medio, nuestro organismo tiene mecanismos para mantener «su normalidad», para adaptarse positivamente a su entorno, para buscar la solución más sencilla, rápida y económica y solucionar una descompensación. Y aun así, no podemos con todo. Si el medio externo es muy adverso, nuestros mecanismos de control y compensación pueden fallar y, entonces, enfermamos. Para que todo vaya bien, nuestro cuerpo debe realizar intercambios equilibrantes con el entorno. Todo exceso de entrada o salida es penalizado con desequilibrio, enfermedad, sufrimiento o muerte. Por bueno que sea el oxígeno, un exceso puede deprimir nuestro mecanismo de respiración. Por buena que sea el agua, beber exageradamente puede perjudicar a nuestros riñones y sobrecargar nuestro sistema. Lo necesario y con moderación es la opción más inteligente.

Existe cierta tendencia a creer que nadar contra corriente resulta más beneficioso que nadar a favor de ella y que hacerlo así nos convierte en más fuertes. Se nos dice que lo difícil tiene más valor que lo fácil y, no obstante, no siempre es así. El principio de entropía nos plantea que lo más inteligente es hallar soluciones que consigan equilibrio a bajo coste de energía:

Todo tiende a equilibrarse con la mínima energía disponible

El equilibrio es ecológico y emocionalmente sostenible, mientras que el desequilibrio es insostenible y su precio muy caro. La solución más difícil no siempre es la mejor. Nuestra vida debería seguir el principio de entropía. Deberíamos liberar la energía que estamos invirtiendo de forma poco inteligente en banalidades y en relaciones que viven a nuestras expensas y que no nos aportan nada positivo para dedicarla a administrar bien

nuestros recursos, centrarnos en el logro de nuestros sueños y dar nuestro tiempo a personas y proyectos que sean coherentes con nuestros valores personales. ¡Entropía al poder!

EL PRINCIPIO DE EQUILIBRIO

El viento no es más que la forma que tiene el aire de intentar mantener las cosas en equilibrio.

BILL BRYSON

Tenemos una sociedad repleta de medios pero desierta de fines y de sentido⁵¹. Un mundo desequilibrado, sin centro. Para que la vida sea posible es preciso mantener un delicado equilibrio entre la exactitud y los errores⁵². Demasiados errores provocan que un organismo no pueda funcionar bien. Pocos errores provocan que disminuya su capacidad de adaptación puesto que significa que no pone a prueba novedades que podrían ayudarle en su evolución. Todo organismo depende del equilibrio que mantenga entre estabilidad e innovación. Entre lo que recibe del medio y lo que aporta al mismo. De igual forma ocurre en nuestra vida. En función de cómo nos nutramos emocional, intelectual y espiritualmente, de la estrategia generosa o egoísta que apliquemos a la relación con nosotros mismos, con los demás y el mundo, gozaremos de un mayor o menor equilibrio personal.

¿En qué fuentes de energía nos conectamos? ¿En qué proyectos la invertimos? ¿Qué esperamos de nosotros mismos y de los demás? El éxito de una vida reside en la capacidad de mantener el equilibrio en las diversas facetas, sabiendo cuándo hay que ceder y cuándo mantenernos firmes; cuándo debemos avanzar y cuándo parar... Esto puede ser la felicidad: la coherencia, la armonía y la paz con nosotros mismos, el equilibrio en nuestros afectos y sentir que hemos hallado nuestro lugar en el mundo.

En este camino la luz de la esperanza no debe apagarse jamás y para que así sea debemos alimentarla constantemente. Como dijo Krishnamurti: «No abandones demasiado pronto, no te aferres demasiado tiempo». ¡Qué difícil puede ser lograrlo!

CONCIENCIA DEL IMPACTO GLOBAL

*Cuando pensamos, estamos ejerciendo influencia
continuada. Nuestros pensamientos influyen
en el mundo.*

LYNNE MACTAGGART

Ignoramos muchas cosas. Un proverbio chino dice que el aleteo de las alas de una mariposa puede sentirse al otro lado del mundo. En 1960 el meteorólogo Edward Lorenz notó que pequeñas diferencias o errores en los datos de partida de un modelo de predicción del tiempo podían llevar a grandes diferencias en los resultados finales. Así, afirmó que el aleteo de una mariposa puede introducir perturbaciones en el sistema que fomenten la predicción de una tormenta. Pequeños cambios... grandes efectos. Éste es el llamado efecto mariposa: en un sistema caótico complejo, pequeños errores pueden suponer grandes cambios en el comportamiento del sistema.

La ley de la interdependencia de la ecología emocional así lo afirma: todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistemas abiertos y nos influimos mutuamente. Todo lo bueno que hacemos tiene un impacto en el universo; todo lo destructivo también. Vivimos nuestra vida con los demás. Intercambiamos palabras, emociones, pensamientos, energía... Afectamos a los demás y los demás nos afectan. No podemos vivir eternamente aislados. Según la fuente de energía donde nos conectemos, según sea lo que de nosotros emane, vamos a aumentar la cuota de alegría, armonía y amor de nuestro mundo o bien los niveles de dolor, destructividad y desesperación. Todos somos necesarios para que el destino de la humanidad cambie pasando del camino de la destructividad al de la responsabilidad y creatividad amorosa. Aquí no hay aportaciones menores. Porque hasta un copito de nieve de peso difícil de computar puede ser la masa crítica que provoque que se quiebre la fuerte rama de un poderoso árbol.

Actualmente se están estudiando los efectos de la intención y de la plegaria. Parece ser que cuando muchas personas sintonizan mental y emocionalmente en una misma longitud de onda a la vez, se crea un enorme campo de fuerza. Esta energía poderosa es capaz de provocar cambios. Es la teoría de los campos mórficos. Gente meditando, rezando, manifestándose para la paz, cantando, escuchando una música, visualizando una nueva realidad y, sobre todo, trabajando para construirla... todos juntos y al mismo tiempo... se convierten en fuerzas motoras enormes y armónicas que configuran la gran sinfonía de la existencia. No hace falta provocar grandes sucesos. Muchas pequeñas acciones nos pueden llevar a un cambio de tendencia importante. Y todos podemos ser motores de este cambio.

SOSTENIBLE VERSUS INSOSTENIBLE

Los debilitamientos trágicos: comer cuando no se tiene hambre. Beber cuando no se tiene sed. Moverse cuando se necesita descanso. Copular cuando se carece de amor. ¡Sabiamente nos conduce la naturaleza! Cuando tenemos hambre, al pan. Cuando tenemos sed, al agua, Cuando estamos cansados, al sueño.

PETER ALTENBERG⁵³

El mundo no es algo estático y todos los sistemas están sometidos a procesos de caos, reequilibración y transformación. Los sistemas rígidos se rompen, los flexibles sobreviven. Los sistemas cerrados y endogámicos acaban deteriorándose o pereciendo mientras que los sistemas abiertos generan nuevas sinergias, se enriquecen, intercambian energía, se nutren y progresan.

Cuando desatendemos a las informaciones que nos mandan nuestros sentidos, nuestro cuerpo o nuestras emociones; cuando desoímos nuestras necesidades e invertimos la energía en personas tóxicas, egoístas o en objetivos elegidos de forma poco inteligente; cuando hacemos por hacer, decimos por decir... nuestra vida se vuelve insostenible. No es sostenible acaparar, infrautilizar, derrochar nuestra energía; adoptar tiempos inhumanos, dejar de nutrir nuestra mente, nuestras emociones y nuestros sueños; volcarnos en el afuera olvidando nuestros espacios interiores; encerrarnos con nuestras creencias, prejuicios, estereotipos y juicios; evitar los cambios, las nuevas ideas, los nuevos aprendizajes; alejar de nuestra vida la belleza en todas sus formas, el arte, la literatura, la música; consumir por consumir, tener sin ser, dormir sin soñar, comer sin tener hambre... la desgana, el aburrimiento, la apatía, la desidia... Para mantener un buen equilibrio debemos dar respuestas más adaptativas. La gestión emocionalmente ecológica de nuestras emociones requiere traducir la información que nos aportan. Por ejemplo, la ira nos indica que vemos obstáculos en nuestro camino. Su energía sirve para apartarlos. La tristeza nos informa de que sufrimos pérdidas, y nos desactiva para que nos tomemos el tiempo necesario para vivir el duelo y recomponer nuestra vida reconectándonos a nuevas ilusiones. El asco nos indica que hay algo o alguien que no nos conviene y de lo que debemos apartarnos. La alegría nos comunica que nuestra vida tiene sentido y que estamos logrando lo que ansiamos. El miedo nos pone en alerta ante lo que nuestra mente considera un peligro. Es importante permitarnos sentir y traducir la información emocional porque, a partir de ahí, podemos actuar en consecuencia: apartar, saltar o bordear el obstáculo, elaborar la pérdida sufrida, alejarnos de aquello que es

insano para nosotros, perseverar en el camino que nos aporta alegría, adoptar las medidas necesarias para protegernos sin aislarnos. Una vida sostenible es un proyecto abierto, cambiante y reequilibrante.

LA ESTUPIDEZ HUMANA

Ojo por ojo y el mundo se quedará ciego.

GANDHI

¿Qué es estúpido? La pasión por intervenir, por interferir, por inmiscuirnos en la vida de los demás intentando arreglar en ellos lo que no somos capaces de solucionar en nosotros mismos. Es estúpido perder energía intentando cambiar a los demás, algo que por otra parte no está en nuestras manos, a la vez que dimitimos de nuestra mejora personal.

Estupidez emocional: es la ignorancia de nuestros propios sentimientos y el alejamiento de lo que sienten los demás. Es la desconexión total con una parte esencial de nosotros mismos. La consecuencia es una vida falta de contenido y profundidad; un paisaje afectivo plano, una existencia dirigida por una mente coja incapaz de valorar y otorgar significado a lo que ve.

Estupidez mental: es una mente repleta de clichés y creencias que nos encorsetan y limitan. Aquí tenemos un ejemplo: «Cría cuervos y te sacarán los ojos», un refrán que algunos han convertido en una creencia que facilita conductas egoístas. Una instrucción en la mente que afirma que debemos desconfiar de los demás y que la gente no aprecia ni la bondad ni la generosidad. «Cría cuervos y tendrás muchos más cuervos» sería más realista y no supone hacer hipótesis sobre las intenciones de los demás. La primera creencia es una forma de justificar la falta de generosidad y solidaridad ya que afirma que uno debe ocuparse tan sólo de sí mismo porque lo que se hace por los demás sólo traerá complicaciones.

Estupidez social: es el desperdicio o la infrautilización de recursos que podrían solucionar problemas sociales acuciantes como la pobreza, el hambre, la injusticia, la discriminación, la enfermedad y la violencia. Es la inconsciencia y la irresponsabilidad que nos mueven a actuar sin sopesar el impacto que nuestras acciones o nuestra pasividad tienen en la humanidad entera.

¿Ejercemos algún tipo de estupidez? ¿Nos damos cuenta de que es una forma de derrochar nuestros recursos y energía? La estupidez pesa en la balanza de la destructividad, colabora en el caos, rompe el equilibrio y provoca un aumento en la tasa de sufrimiento global.

La peor estupidez: nuestra propia ignorancia, nuestro pensamiento rígido y exento de capacidad crítica; el desconocimiento de nuestros recursos y su infrautilización. Dicen que nada hay más peligroso que un imbécil activo porque puede hacer y hacerse mucho daño.

EL CIRCUITO DE LA ENERGÍA

Existe al menos un rincón del Universo que con toda seguridad puedes mejorar y eres tú mismo.

ALDOUS HUXLEY

Nos enfrentamos a la crisis climática, a la destrucción de los medios tradicionales de subsistencia y al agotamiento de recursos. Nuestra única certeza es la incertidumbre⁵⁴. Es importante recuperar el HEKA, el dominio de la energía⁵⁵. Ésta es una de las cuatro áreas que estudiamos en ecología emocional además de la gestión de nuestros espacios, del clima emocional y los vínculos que tejemos. Ahí tenemos diversas opciones: utilizar fuentes de energía sostenibles, limpias y renovables o bien insostenibles y contaminantes; canalizar correctamente nuestra energía y dirigirla a los objetivos que realmente queremos o bien perderla por el camino, invertirla incorrectamente y derrocharla sin ton ni son. Es esencial prestar más atención a cómo gestionamos nuestra energía porque ahí reside la explicación de por qué no obtenemos los objetivos deseados y por qué a veces nos sentimos cansados, desanimados y sin fuerzas para perseverar. En función de los diferentes elementos que conforman el circuito de la energía, nuestra vida puede convertirse en insostenible o en sostenible.

Veamos algunas:

Fuentes de energía: (de donde parte la energía que nos mueve a la acción)

- INSOSTENIBLE: coacción, obligación, necesidad imperiosa, prisas, deuda, culpa, resignación, venganza.
- SOSTENIBLE: amor, alegría, compasión, cariño, gratitud, ternura, solidaridad, generosidad.

Canalización:

- INSOSTENIBLE: fugas de energía: quejas, excusas, victimismo; fragilidad en la contención de la energía; direccionamiento inadecuado; intención sin acción coherente
- SOSTENIBLE: fuerza de voluntad, decisión, valentía, autoestima, espíritu crítico, disciplina, esfuerzo, perseverancia, atención, concentración.

Cómo nos relacionamos con la energía y dónde la invertimos:

- INSOSTENIBLE: avidez, retención, infrautilización, mezquindad; derroche,

despilfarro; apostar por la seguridad; querer cambiar a otros; la rapidez como valor; seducir en lugar de educar; mantener las ofensas; vocerío mental.

- SOSTENIBLE: solidaridad energética, compartir, colaborar, dejar fluir, aplicar las R: reciclar, reutilizar, reducir, restaurar, reparar; educar, desprendernos, autogestionar.

Flujo, renovación, intercambio:

- INSOSTENIBLE: dirección única —dar sin recibir—; agotamiento del sistema por colapso del mismo; negación a aprender, egoísmo.
- SOSTENIBLE: generosidad con nosotros mismos, con los demás y con el mundo tanto en el sentido de saber dar como de permitirnos recibir.

¿Con qué nivel de energía nos sentimos? Si estamos sin ánimo, sin fuerzas para luchar por nuestros proyectos, sin ilusión para vivir nuestro día... es preciso revisar en qué fuentes nos conectamos, qué pérdidas tenemos y en qué y en quién invertimos nuestras energías.

RESONANCIA

Una vela no pierde nada por encender otra vela.

JAMES KELLER

¿Cómo explicar que en diferentes partes del planeta, personas sin ningún contacto entre ellas, de países y culturas distintas pueden llegar a la misma idea, a la misma explicación, a idénticas conclusiones y a descubrimientos similares? *L'air du temps*, se dice. Aquella visión estaba ahí flotando hasta que alguien, con los receptores adecuados y bien afinados, ha sido capaz de sintonizar en aquella frecuencia y «lo ha visto». En la mente universal está todo lo que ha producido la humanidad desde su inicio. Ahí reside lo constructivo y lo destructivo; lo maravilloso y lo repudiable. En función del dial y sintonía que elijamos y según sea la calidad de nuestro «instrumento» y de los valores que filtran nuestras elecciones, accederemos a determinada parte de realidad.

Si tomamos dos diapasones que emiten en la misma frecuencia, los colocamos próximos uno del otro y hacemos vibrar uno de ellos, el otro empieza a emitir espontáneamente el mismo sonido. Las ondas sonoras generadas por uno han hecho sonar al otro. La resonancia podría explicar, en parte, los fenómenos de sincronía que se producen en nuestras relaciones personales. Según la frecuencia de vibración en la que emitamos, podemos contactar con las personas que se hallan en la misma frecuencia pero no con las que se hallan en rangos de vibración diferentes. Así, quien se queja encuentra quejicas y quien busca soluciones halla personas creativas. Si extrapolamos esto a nuestra vida podemos pensar que, a medida que afinamos nuestro instrumento mental y cambiamos de longitud de onda, también cambiará lo que llegue a nuestra vida, lo que percibamos y nuestras relaciones personales. Si no nos agrada lo que recibimos, deberemos prestar atención a lo que estamos emitiendo. Está claro que nos contagiamos mutuamente.

Un fenómeno interesante es el de las neuronas espejo. Descubiertas en 1996 por el neurobiólogo Giacomo Rizzolatti, ciertas neuronas cerebrales se activan no solamente cuando un animal realiza ciertos movimientos sino también cuando él está quieto pero ve a otros hacerlo. Ahí puede residir la explicación de la empatía, esta capacidad de la que estamos dotados para comprender y sentir las acciones, sensaciones y emociones de los demás. También sería la explicación del peso de la influencia de los modelos que recibimos en nuestra educación emocional. No es lo que nos dicen sino lo que vemos que éstos hacen lo que nos configura y activa. ¡Qué gran responsabilidad! ¿En qué fuente sintonizamos? ¿qué transmitimos a los demás?, ¿contaminamos el mundo o lo mejoramos? La música de la existencia siempre está sonando pero debemos aprender a

oírla, a percibir el ritmo y adaptarnos a él. Resonando juntos en la gran creación del existir podemos crear una maravillosa sinfonía.

¿ENERGÍA POTENCIAL O ENERGÍA ACTUALIZADA?

A veces el mundo simplemente no está preparado para una buena idea.

BILL BRYSON

«Todas las cosas tienen energía atrapada dentro de ellas. Lo único que pasa es que no se nos da demasiado bien sacarla. Hasta una bomba de uranio (la cosa más energética que hemos fabricado hasta ahora) libera menos del 1% de la energía que podría liberar si fuésemos un poco más inteligentes.»⁵⁶

La energía sólo se manifiesta cuando pasa de unos cuerpos a otros, es decir, cuando se transforma. Así la energía del sol transforma la nieve de las montañas en agua, eleva la temperatura de los ambientes, hace crecer las plantas que a su vez alimentan a los animales... la cadena de la vida. Cambio y solidaridad energética. Nuestro planeta guarda en su interior enormes cantidades de energía. Pensemos en los volcanes, en los géiseres, en el petróleo... pero para acceder a ella es preciso perforar pozos y dejarla salir, canalizarla y transformarla en energía útil. De igual forma sucede con nosotros, la diferencia es que somos energía consciente y tenemos la capacidad de conocer nuestra naturaleza y posibilidades. Y aun así... ¿qué porcentaje de nuestras potencialidades tenemos retenidas? Es todo un desperdicio no actualizarlas.

¿Por qué tantas personas con grandes capacidades acaban viviendo vidas grises, mediocres e insignificantes? ¿Por qué sabiendo lo mucho que les queda por extraer de sí mismos se resignan? Ya no valen las quejas y lamentos ni culpar a los demás por no hacerlo. Para extraer esta energía de nuestro interior y actualizar nuestras capacidades es indispensable tomar conciencia de que están ahí. El conocimiento de nosotros mismos nos permite detectar esta riqueza interior y buscar la mejor vía para darle la salida. Lo cierto es que podemos retenerla por comodidad, por no tener que asumir riesgos, por preferir vivir en una modorra indolora antes que aventurarnos a los errores, al sufrimiento, al trabajo, al esfuerzo, a la voluntad y a la autodisciplina que son precisas para convertirnos en expertos y sabios en el arte de vivir.

La energía que no se transforma no se manifiesta. ¿Permitimos la transformación en nuestra vida o nos anclamos en territorios de seguridad? Responder honestamente a esta cuestión podría ser la semilla de una nueva etapa: apostar por nosotros mismos, darnos la oportunidad de extraer lo mejor de nuestro interior y experimentar sin miedo las infinitas posibilidades de nuestra vida.

VIDA LÍQUIDA

*En la vida líquida no hay gente para educar sino
clientes para seducir.*

ZYGMUNT BAUMAN

Vida líquida: falta de consistencia, que se escurre de las manos. Afirma Francesc Torralba⁵⁷: «Hemos vivido, colectivamente, por encima de nuestras posibilidades, tirando de una tarjeta de crédito que quemaba. Hemos hecho del préstamo el pan nuestro de cada día. Ahora abrimos los ojos a valores como la templanza, la imaginación y la audacia». Así lo confirma la realidad que vivimos: el consumo por encima de nuestras posibilidades, bien sea de bienes, de emociones o relaciones, nos lleva a la crisis. Construimos vidas poco sostenibles. Apostamos por la seducción como valor para mover al consumo innecesario e inmoral. Cambiamos los objetos de deseo a fin de mantener vivo el impulso de adquirir sin plantearnos si es necesario o si el precio va a resultar demasiado caro. Actualmente hay mucha más gente que se siente más desgraciada por la falta de bienes superfluos que por la falta de lo necesario. Al confundir necesidad y deseo perdemos innecesariamente energía. No siempre lo que deseamos nos es necesario y no siempre deseamos lo necesario. De ahí nuestro sufrimiento.

«Compra sólo lo que es necesario; lo que no es necesario siempre es caro, afirmó Séneca. Las adicciones que padecemos están relacionadas con la necesidad de compensar vidas llenas de hastío, cada vez más vacías e indiferenciadas. Cuando no hallamos estímulos en nuestro interior, buscamos afuera donde asirnos para evitar el pánico al vacío. Intentamos aturdirnos con ruidos, datos e informaciones; llenamos nuestras agendas para que no queden huecos en los que podamos encontrarnos a nosotros mismos; adquirimos sin medida bienes de consumo que no necesitamos. La seducción basada en lo superficial y externo y en el brillo de lo que reluce es una estrategia que aplica nuestra sociedad para inducirnos a consumir. Pero para consumir debemos invertir energía en forma de tiempo y trabajo para adquirir los bienes que deseamos. Trabajamos más horas para ganar más, adquirir más y tener más. Nuestro objetivo es ser más felices... pero nos sentimos más desgraciados porque «tener» no nos llena por dentro. Y, cuando esta estrategia no funciona, intentamos disminuir el dolor y buscar la seguridad en todo tipo de adicciones —a las drogas, a las compras, a internet, al móvil, al juego, al sexo—, huidas para evitar el sufrimiento causado por el sin sentido de una vida líquida e insostenible.

Educación es la respuesta. Educar para no dejarnos seducir por lo superficial, por lo fácil y por lo rápido. Educar para ser capaces de extraer nuestros mejores recursos. Educar

para ser más imaginativos, audaces y equilibrados. Educar, en definitiva, para vivir vidas más sostenibles y emocionalmente ecológicas.

LAS DOS BOLSAS

De vez en cuando fíjate bien en algo que no esté hecho con las manos: una montaña, una estrella, la curva de un río. De allí vendrá hacia ti la sabiduría y la paciencia y, por encima de todo, la seguridad de que no estás solo en el mundo.

SIDNEY LOVETT

Un nuevo día. Imaginad que cada mañana salimos de casa con dos bolsas «virtuales»: una llena y otra vacía. La que va llena contiene reconocimiento y gratitud para repartir a todas las personas que vamos encontrando a lo largo del día. A cada una de ellas le podemos reconocer lo que hace bien, agradecerle su sonrisa, atenciones, disponibilidad, escucha, paciencia, alegría... Será preciso estar atentos y buscar, por difícil que nos parezca, lo positivo que podamos reconocerles con honestidad y sin falsos halagos. Una vez detectado, se lo expresamos. Así, a lo largo del día, vamos vaciando nuestra *bolsa de reconocimiento* dando a cada uno lo que le pertenece. Esto va a favorecer que estas personas refuerzan esta conducta emocionalmente sostenible.

La otra bolsa sale vacía de casa. En ella recogeremos los refuerzos positivos, reconocimiento y agradecimientos que los demás nos den. Si todo fluye equilibradamente, volveremos otra vez a casa con una bolsa llena, la del reconocimiento recibido, y otra vacía, la del reconocimiento dado. Habrá sido un buen día en el que habremos participado en el flujo generoso de saber dar y saber recibir de los demás. ¿Pero qué ocurre si no se da así? ¿Y si salimos de casa con dos bolsas vacías? ¿Y si no hemos producido nada para dar? Vamos a complicarlo un poco más. ¿Es posible que alguien salga sin nada para dar a los demás pero que espere volver a casa con una bolsa llena de reconocimientos? Si salimos con dos bolsas vacías. ¿Podemos esperar recoger una cosecha que no hemos sembrado? Quizá nos funcione un tiempo, pero tened por seguro que todo tiene un límite y que el efecto *boomerang* se va a poner en marcha. ¿Y cómo acabará sintiéndose alguien que habitualmente reparte a los demás reconocimiento y en cambio vuelve a su casa de vacío? Si esto se repite un día y otro día y otro... acabará sin fuerzas. Se habrá descapitalizado energéticamente.

Debemos reflexionar sobre nuestra propia generosidad y la de las personas que hemos elegido para acompañarnos en nuestro camino. Nos merecemos compartir vida con seres autónomos que no vivan a costa nuestra. Y, si en algún momento lo sentimos así, tocará aplicar el séptimo principio de la limpieza relacional para la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones⁵⁸ que afirma que si nuestras relaciones son

insanas, ficticias y no nos dejan crecer como personas... será preciso prescindir de ellas porque son tóxicas. Al hacer espacio en nuestra vida, podremos cultivar nuevos vínculos basados en el principio de la solidaridad energética y reciprocidad.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

VIDAS SOSTENIBLES O VIDAS INSOSTENIBLES



41. ¿En qué fuentes de energía te conectas?
42. ¿Cómo pierdes energía?
43. ¿Con qué criterios eliges dónde invertir tu energía?
44. ¿Dedicas tus energías a mantener situaciones o relaciones tóxicas?
45. ¿Dedicas tus energías a construir situaciones o relaciones sanas?
46. ¿De qué manera lo haces?
47. En tu vida ¿a favor de qué vas?
48. ¿En qué acciones concretas se demuestra?
49. ¿Qué hay de creativo en tu vida?
50. ¿Qué haces para mantener abiertos tus sentidos?
51. ¿Puedes describir en qué aspectos de tu vida te sientes en equilibrio o en desequilibrio?
52. ¿En qué lo notas?
53. ¿Eres generoso dando reconocimiento a los demás?
54. ¿Sientes que se te reconocen las cosas que haces bien?
55. ¿Qué parte de tu tiempo inviertes en hacer aquello que amas o te hace sentir bien?
56. ¿Cuáles son las tres cosas por las que te lamentas más a menudo?
57. ¿Hay algo que esté en tus manos para cambiarlas?
58. ¿Qué motor domina en tu vida: la obligación o el amor?
59. ¿En qué aspectos concretos de tu vida aplicas la generosidad?
60. ¿Qué nivel de vitalidad del 0 al 10 sientes que tienes?

-
46. Médico del Instituto Médico Tibetano, *La Vanguardia*. «La Contra» 22-04-2005.
47. Lady Macbeth.
48. Manuel Fonseca. *El vacío de nuestro interior*. *La Vanguardia* 17-06-1984.
49. Entrevista revista *Geo* nº 262.
50. Ex director general de la Unesco y presidente de la Fundación Cultura de Paz.
51. Erich Fromm.
52. Jorge Wagensberg. Consultar libros: *Si la naturaleza es la respuesta, ¿cuál era la pregunta?* y *A más cómo menos por qué*. Tusquets Editores. Metatemas. Barcelona, 2002 y 2005.
53. Escritor austríaco (1859-1919) *Cavilaciones de un revolucionario*. www.epdlp.com.
54. Zygmunt Bauman. Sociólogo, Entrevista Nuria Navarro. Diario El País. 21-11-2008.
55. Ver *La ecología emocional* de los autores. Editorial Amat, 2003.
56. *Una breve historia de casi todo*. Bryson, Hill. RBA bolsillo. Barcelona, 2005.
57. Director de la cátedra Ethos de la Universidad Ramon Llull y autor de *El sentido de la vida*. Ara llibres. Barcelona, 2008.
58. *La ecología emocional*. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. Amat Editorial.

CAPÍTULO CUARTO

INVERSIONES DE ALTO RIESGO

*Llegaste con las manos vacías y con las manos vacías te
marchas. Ése es el miedo.*

OSHO

LOS CUATRO JINETES

*Para vivir muchos años sólo se necesita buena suerte
pero para vivir en plenitud se necesita integridad.*

SÉNECA

Nunca una generación ha tenido como hoy tenemos el poder de destruirse y destruir toda vida. Tomar conciencia de ello es acuciante. Según narra el Apocalipsis de San Juan, cuatro jinetes montados en sus cuatro caballos (blanco, rojo, negro y amarillo) aparecen al romper los primeros sellos que cierran el libro del futuro. Anticipan la destrucción. Son un vencedor, un guerrero, el portador de una balanza y la muerte. Hoy esta predicción puede convertirse en realidad.

El primer jinete es el vencedor y representa el poder y la conquista, la desigualdad, el dominio de unos y el sometimiento de otros. El segundo es el guerrero de una gran guerra que no se acaba por la codicia, por el miedo hacia los que son diferentes, por la prepotencia, por el orgullo, por elegir la venganza como respuesta, por el pensamiento fanático y la falta de respeto por la vida. El tercer jinete es el portador de una balanza que ahora está descompensada porque nosotros mismos creamos la escasez cuando empezamos a temerla. En nuestro mundo hay abundancia y recursos suficientes para todos pero provocamos las guerras, el hambre, el poder y la muerte cuando, llevados por el pánico a no tener lo suficiente, por el ansia de seguridad o por la avidez de poseer, acaparamos, imponemos, coaccionamos, ejercemos la violencia y somos injustos. El 20% de la humanidad disfruta del 80% de los recursos mientras que el resto sufre pobreza y, como consecuencia, hambre. La injusticia social es una fuente de resentimiento y genera violencia, y la violencia, destrucción. El cuarto jinete representa la muerte, no tan sólo de cada individuo sino también de la naturaleza, la degradación del medio ambiente y la destrucción de las oportunidades de crecimiento de tantos seres para los que la vida se convierte en insostenible.

Los cuatro jinetes anuncian el final apocalíptico, la sexta extinción, pero aún estamos a tiempo. Cada uno de nosotros en sus 650.000 horas de vida puede hacer aportaciones que reviertan esta tendencia. Nuestros cuatro jinetes podrían ser: Humildad, Paz-Justicia Social, Ternura y Generosidad. Porque la humildad combate la estupidez de la arrogancia, diluye la superioridad y es respetuosa; la paz busca soluciones dialogadas y solidarias y de ella emana la justicia social que elimina resentimientos, desigualdades, redistribuye los recursos de forma equitativa y elimina el caldo de cultivo del odio y la violencia que tan sólo engendra muerte y destrucción. La ternura, protege, cuida, mimosa y es sensible a toda vida. La generosidad surge de todo lo anterior y es una actitud

emocionalmente ecológica y generadora de abundancia. Las profecías pueden cambiarse, sólo son avisos que pretenden despertarnos de nuestra modorra. No estamos determinados por ellas.

RESIGNARSE

En el principio era la acción.

FAUSTO DE GOETHE

Si se detiene la expansión del universo, éste se puede colapsar sobre sí mismo hasta reducirse a una singularidad. Si dejamos de pedalear no nos quedamos quietos, caemos de la bicicleta. Dejar de crecer, de aprender, de avanzar, de intercambiar... supone ir en dirección hacia el colapso.

Dice un proverbio chino: «No puedes evitar que aves de tristeza vuelen sobre tu cabeza pero sí puedes evitar que aniden en tu pelo». ¡No hagamos de la resignación nuestra forma de vida!

«Está claro que la resignación nunca es santa. Sencillamente, porque sólo es correcta cuando algo no tiene remedio y, si se acepta lo inevitable, ya no puede haber virtud alguna». Así lo afirma Josep Maria Terricabras⁵⁹.

Lo contrario de la responsabilidad no es solamente la irresponsabilidad sino el conformismo, la aceptación de la derrota, la cesión del control de nuestra vida al destino o a los demás. Tanto si hacemos lo que deseamos como si no, el tiempo pasará igualmente porque el reloj nunca se detiene. Por lo tanto, es mejor que empecemos a realizar nuestros sueños cuanto antes. ¿Por qué dejamos de luchar? ¿Por qué dejamos de confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades?

No es lo mismo aceptar que resignarse. Ante algo que no depende de nosotros y en lo que nuestro único control puede ser la actitud que adoptamos, la aceptación es un proceso activo y un camino adaptativo puesto que se basa en el principio de realidad. Con los elementos que se dan en un momento dado, intentamos dar la respuesta más inteligente, aquella que dentro de la dureza de la situación que vivimos sea menos dañina, genere menos dolor, menos caos y destruya menos.

La resignación, en cambio, nos lleva a la muerte. Se basa en el «no me queda más remedio». Nos hace adoptar el papel de víctimas pasivas o sacrificadas. Quien hace de ella su actitud habitual deja de vivir para pasar a ser un mero superviviente.

MEZQUINDAD EMOCIONAL

En la Tierra hay de todo para cubrir las necesidades de todos, pero nunca habrá suficiente para colmar la avaricia de unos pocos.

STEPHAN HARDING

El avaro es alguien que se ha desviado de su búsqueda de la austeridad [...] Austeridad viene de ser austero; y el avaro es alguien que no puede ser austero. El auténtico significado de austero consiste en sacar provecho de las cosas; y el avaro no saca ningún provecho de nada [...] El avaro pasa hambre y se la hace pasar a los demás, para adorar la riqueza en su forma muerta, en contraposición a su forma viviente.⁶⁰

Problema en el flujo del dar y recibir. Forma de avaricia, retención, afán de poseer por el simple hecho de poseer. Egoísmo... Los recursos que no se utilizan se desperdician. Es como si no dispusiéramos de ellos. ¿Retenemos y somos avariciosos con la expresión de nuestros pensamientos y emociones? ¿Nos han sido dados dones que no ponemos en juego, tal vez por miedo a perder o al ridículo, por pereza, por comodidad, por timidez o por desidia? A los pobres les faltan muchas cosas pero a las personas avaras les faltan todas.

El mundo está lleno de recursos suficientes para cubrir las necesidades de todos los humanos que lo habitamos. El problema es que la avaricia arrasa con todo. Cuando alguien acapara, otro se queda sin algo que necesita. No cuestionamos que uno tenga derecho de propiedad sobre algo, pero no es aceptable el «como es mío puedo permitirme desecharlo si así lo deseo». Moralmente el desperdicio es algo inadmisibile mientras haya una sola persona que carezca de lo que tiramos.

Nuestra vida es nuestro principal recurso. ¿Somos mezquinos con ella? ¿Lo somos con nosotros mismos? ¿Nos negamos placeres, descanso, belleza, amor? ¿Buscamos el dinero, el éxito y el poder aunque sea matando todo lo demás? No es lo mismo ser austeros que ser mezquinos. La austeridad es un valor profundamente ecológico. Consiste en darnos aquello que es bueno para nosotros, aquello que aumenta nuestra armonía y bienestar, lo que nos aporta alegría y equilibrio. Es aprender a diferenciar lo que es importante de lo que es superficial y prescindible, por tanto; se trata de ser «sentipensantes» y hablar y obrar conectados al pensamiento y al sentimiento a la vez. La persona mezquina vive en un paisaje emocional seco y agrio, habita en la más triste soledad y en la más plena desolación. Si nada es, nada de sí misma puede dar. Es pobre aunque tenga todo el dinero del mundo. Desconectada de sí misma no puede conectar

con los demás. Invierte en energía de alto riesgo. Al querer retener todo, se queda sin nada.

RETENER EMOCIONES

La ternura puede ser letal si se esconde.

EVGENI EVTUIXENKO

La retención emocional es una forma de avaricia. La ecología emocional así lo considera. Toda la energía a la que no damos una salida creativa se convierte en energía destructiva que o bien explota en forma de agresividad dirigida al exterior, o bien implosiona en nuestro interior causando desequilibrio y enfermedad.

Frida Kalho afirmaba que amurallar el propio sufrimiento es arriesgarnos a que nos devore desde nuestro interior. Y ella sabía mucho sobre sufrir. Retener es cargar con los pesos de emociones que no han sido procesadas. Y la finalidad de las emociones es informar, dar una carga de sentido a lo que nos sucede. Cumplida su misión, debemos dejarlas partir.

A veces no sólo retenemos las emociones dolorosas o difíciles sino también las llamadas «positivas»: los sentimientos de amor, de amistad, de agradecimiento, de ternura... ¿A dónde irán los besos que guardamos, que no damos?, dice la canción. Habitan en ninguna parte, se han quedado en una versión potencial como un programa que no se ha activado en nuestro sistema. Retener estas emociones es perjudicial ya que perdemos la ocasión de aumentar la calidad de nuestras relaciones iniciando un flujo de energías positivas que, de contagiarse, podrían mejorar el clima emocional global.

Cuando retenemos lo que sentimos, estamos creando un caldo emocional que puede volverse tóxico en nuestro interior. Sabemos que algunas enfermedades tienen un componente emocional de retención. Un enfado no expresado adecuadamente puede derivar en resentimiento u odio, ambos productos altamente peligrosos por el impacto que pueden tener en nuestra vida.

Las emociones funcionan por mecanismo hidráulico. Esto significa que si acumulamos y reprimimos iras, enfados, rencores, resentimientos y tristezas, llegará un momento en que algo va a colmar «el vaso», disparando un mecanismo que hace surgir de forma descontrolada y a menudo violenta los tóxicos emocionales retenidos. Al romperse el dique de contención, pasamos de la represión más absoluta al desborde emocional.

Es poco inteligente no trabajar nuestro autocontrol emocional. El autocontrol representa el camino del centro y supone aprender a expresar y dar salida a lo que sentimos de forma respetuosa pero al mismo tiempo contundente y precisa. Sea de la tonalidad que sea nuestra emoción, la estrategia es darnos permiso para sentir, identificar la emoción, traducir su información, incorporarla a nuestro mapa mental y soltarla. Nada

tiene que ver, pues, con la represión. Retener no es nada ecológico y puede causar mucho daño.

VIVIR «APROVECHANDO»

*Cuando las cosas dejan de crecer, empiezan a morir.
Morir no es pues dejar de vivir sino dejar de crecer.*

CHARLES GOW

Decía Jung: «Que yo alimente a los hambrientos, perdone un insulto y ame al enemigo son grandes virtudes. Pero si tuviera que descubrir que los más pobres entre los mendigos y el más imprudente de los ofensores están todos dentro de mí, y que yo sobrevivo necesitando de las limosnas de mi propia caridad; que yo mismo soy el enemigo que tiene que ser amado... ¿entonces qué?»

¿Vivimos de migajas, de lo que nos sobra cuando hemos repartido nuestra energía en lo ajeno, en la adquisición de bienes, o en aquello que se nos ha dicho que significaba vivir? ¿Dejamos de crecer? ¿Vivimos «aprovechando» la vida en lugar de gozándola?

—Aunque no es la relación que desearía para mí, he decidido aprovecharla mientras dure.

—Me aprovecho de esta situación mientras no tenga algo mejor.

No hay mayor error que no hacer nada, conformarse y resignarse a lo que hay. Vivir la vida aprovechándola en lugar de gozándola nos conecta a la miseria personal. Hay quien ha crecido pensando que no se merece más y que lo que hay es con lo que tiene que vivir. ¡No vivamos de las limosnas de nuestra propia caridad! Nos merecemos la abundancia, pero no la vamos a conseguir si no la creemos posible.

¿Por qué en lugar de aprovechar, no seguimos explorando hasta lograr lo que merecemos, soñamos y realmente queremos? ¿Y por qué en lugar de aprovechar lo que las circunstancias nos traen, no creamos nosotros las circunstancias para lograr lo mejor que imaginamos? Hacer algo para mejorar es mucho mejor que no hacerlo.

INFRAUTILIZAR ES DESPERDICIAR

Es una gran necesidad por parte del ratón que ha caído en la trampa no comerse el queso con que ha sido engañado.

F. CH. HOBDEL

No usar un recurso es desperdiciar este recurso. La parábola de los talentos nos da una pista al respecto. Hay quien no entiende la ira del señor a quien le fueron devueltos íntegramente los talentos que había dado a uno de sus siervos para que los invirtiera en su ausencia. Total... ¡no había perdido nada! Después de todo, el miedo a perder los talentos es lo que le mueve a esconderlos para que no sean robados o para no errar en su inversión. ¿Cuestión de prudencia o de desidia? El otro siervo, en cambio, utiliza e invierte sus recursos, saca partido a sus talentos y es felicitado por ello.

Algo parecido narra este cuento:

Un hombre esconde un tesoro en su jardín. Cada noche, a escondidas, lo desentierra y se entretiene contando las monedas que tiene guardadas. Luego, lo vuelve a enterrar. No invierte, no usa estos recursos para vivir mejor, no ayuda a las personas que se lo piden. Retiene, retiene y retiene. Una noche se encuentra que el tesoro ha desaparecido. Alguien, observando sus idas y venidas, se lo ha quitado. El hombre se desespera y llora y se queja a todo el mundo. Alguien le dice: «Después de todo puedes seguir haciendo lo mismo que hacías. Por la noche te imaginas que está ahí tu tesoro. A la mañana siguiente nada cambiará en tu vida.»

¿De qué nos sirve pensar si no nos valemos de la razón para mejorar nuestro mundo; sentir, si no lo expresamos; conocer, si no aplicamos la información para aumentar nuestro bienestar? Todo lo que poseemos y no movilizamos ni compartimos acaba convertido en carga.

Lo que es un pecado imperdonable es aburrirse. El aburrimiento es, desde luego, un gran pecado, el pecado por el cual el universo entero tiende a ser infravalorado continuamente y a desvanecerse con la imaginación⁶¹.

Nuestro mayor tesoro es nuestra vida y aburrirnos es despreciarla. ¡Qué pena vivir sin darnos cuenta de que todo lo que nos rodea es un recurso y una oportunidad! Es triste estar ciego y sordo a los estímulos que nos llaman a investigar; dejar de ver las puertas y

ventanas que pueden ser abiertas si activamos la curiosidad. Una vida aburrida es uno de los mayores desperdicios. Tenemos todo un universo para explorar. ¿Por qué desactivarnos del flujo del vivir?

DERROCHAR ENERGÍA

Busco a un montón de hombres con una capacidad infinita para ignorar lo que no puede hacerse.

HENRY FORD

¿En algún momento os habéis quejado de que no tenéis tiempo o energía para realizar aquello que realmente os importa en la vida? Lo curioso es que el tiempo de cada día, estas veinticuatro horas que están por llenar, están igual de disponibles para todo el mundo. Nosotros manejamos el tiempo y decidimos a qué y a quién damos prioridad. Si no invertimos tiempo y energía en lo que realmente nos importa nos sentiremos frustrados, infelices, irritados o tristes. Frustrados, por no sacar partido de nuestras posibilidades; infelices, al sentirnos vacíos y no hallar sentido a lo que hacemos; irritados, porque las actividades y personas a las que dedicamos nuestro tiempo acaban convertidas en obstáculos para el logro de lo que realmente deseamos; tristes, porque nuestra vida es vivida como un continuo goteo de pérdidas, de lo que «pudo haber sido y no fue» porque nosotros mismos no lo permitimos. Tenemos por lo menos dos opciones cuando nos hallamos ante una dificultad: optar por la queja, el lamento y dedicarnos a fabricar excusas buscando todas las razones del mundo para no pasar a la acción o bien invertir energía en la búsqueda de soluciones creativas. La primera estrategia supone un gran derroche de energía. En cambio, ignorar lo que no puede hacerse, visualizar lo imposible y permitirnos soñar la mejor realidad... no es derrochar energía, sino invertir en un sueño de un mundo, una vida y una persona mejor. Éste es el primer paso para hacerlo realidad.

Un día, al mirar hacia atrás, es posible que nos digamos que nuestra vida no es la que desearíamos haber vivido. Tal vez nos justifiquemos: era preciso hacer esto o lo otro; no teníamos más remedio; nos hemos visto obligados... O así lo quisiéramos creer. Es posible que sintamos que el guión de vida que vivimos no es el que hubiéramos escogido de antemano. Sin embargo, es el nuestro y somos responsables de él. ¿Por qué derrochamos nuestra, a menudo, escasa energía en proyectos que en el fondo sabemos que no merecen la pena por tibios, poco valientes y escasamente creativos? ¿Por qué nos conformamos con «las medias tintas», con los paisajes en gris, con las zonas de comodidad y rutina y lo «malo conocido»? ¿Por qué mantenemos relaciones con personas que nos faltan al respeto, que nos utilizan, que nos controlan, que aportan tan sólo negatividad a nuestra vida? ¿De dónde emana tanta resignación?

La energía no se crea ni se destruye, se transforma. En cada momento disponemos de un nivel de energía emocional y mental que, según sea invertida, producirá determinados

resultados. La podemos malgastar, derrochándola en objetivos poco inteligentes y dejarla escapar, repitiendo conductas desajustadas, o bien reciclarla orientándola de forma positiva. En estas decisiones nos jugamos nuestra felicidad.

FUGAS DE ENERGÍA

Quiero lo que no poseo y no deseo lo que tengo.

RABINDRANATH TAGORE

¿Por dónde se fuga nuestra energía? ¿A través de qué grietas, agujeros, conexiones se pierde? La necesitamos toda para crear una realidad mejor y vivir en plenitud nuestras 650.000 horas. La buena gestión de nuestra energía pasa por conectarnos a fuentes renovables y sostenibles, minimizar sus pérdidas y elegir bien nuestros objetivos.

Se fuga nuestra energía cuando nos dedicamos a recordar todo lo malo en lugar de buscar lo bueno que hay en nuestra vida. También cuando elucubramos una y otra vez sobre un tema y no pasamos a la acción. Como dice Anthony de Mello, aquellos que deliberan exhaustivamente antes de dar un paso pueden pasarse la vida sobre una sola pierna. Una posición bien incómoda ¿no os parece? Hay fugas en nuestro circuito de energía cuando lo que hacemos es:

- Aferrarnos a las ofensas.
- Empeñarnos en cambiar a los demás.
- Hablar por hablar.
- Escuchar algo que no nos interesa.
- Mirar algo que no nos gusta.
- Convivir con personas tóxicas.
- Intentar mantener una estructura de relaciones enferma.
- Pretender ser perfectos.
- Ayudar a alguien que no está dispuesto a ser ayudado.
- Discutir quién tiene «la razón».
- Controlarlo todo.
- Dispersar la atención.
- Intentar cumplir las expectativas de los demás.
- Re-sentir, una y otra vez los episodios negativos vividos.
- Añorar el pasado.
- Vivir distraídos.
- Alimentar el orgullo.
- Mantener el engaño.
- Dejar las cosas a medias.
- Intentar razonar con alguien totalmente cerrado.

¡Hay tantas formas de perder energía! ¿Sabéis cuáles son las vuestras? ¿Podéis permitiros tamaño dispendio? Seguro que es posible utilizar mucho más creativamente

esta energía disponible.

DEUDAS EMOCIONALES

Yo os digo: aún tenéis caos y colisiones de astros en vosotros para poder originar una danza sideral.

FRIEDRICH NIETZSCHE⁶²

¡Cuántas personas viven permanentemente endeudadas! Sus 650.000 horas no les pertenecen. Están hipotecadas. Son parte del pago a quien les ha traído al mundo, a quien les ha cuidado, alimentado, ayudado; a su pareja, a su amigo o... Por lo menos así se lo han intentado hacer creer. Hay deudas que generan intereses tan altos que no pueden saldarse en toda una vida. Los acreedores se encargan de recordarlo. El hecho de no pagar supone un incremento del interés y una sanción en forma de sentimiento de culpa.

No deberíamos entrometernos en el destino de los demás. La no implicación, que no significa desinterés, es una forma de respeto, una estrategia preventiva de conflictos y una forma de no generar deudas emocionales.

Vivir dependiente de la energía suministrada por otros es poco inteligente. Dijo Hipócrates que si el hombre fuese Uno, no sufriría. Quizás se refería a que el dolor es consecuencia de la división interna, de la incoherencia entre lo que uno es y lo que uno hace, lo que uno siente y lo que uno piensa, lo que uno sueña y lo que uno se permite esperar. El resultado es la melancolía por lo que pudo haber sido y no permitimos que fuera o bien el resentimiento por sentirnos deudores por algo que no hemos pedido. Sufrimiento por ver que permitimos que nuestra vida sea una hipoteca hasta el final de nuestros días.

DEFENDER NUESTRA VULNERABILIDAD

*La alcachofa: ese tierno vegetal de dulce corazón
se vistió de guerrero.*

ODA A LA ALCACHOFA DE PABLO NERUDA

La ignorancia de nosotros mismos genera sufrimiento. Necesitamos conocernos para vivir una buena vida. Nuestras mentes, llenas de alambradas que aprisionan, pueden negar la evidencia de que somos únicos y una maravilla. Para ser humanos debemos trascender la bestia y conectarnos a los demás con lazos de compasión y solidaridad. Toca pues quitar las alambradas puesto que, aunque nos protejan, también nos aíslan.

La estrategia de la alcachofa es la defensa de su corazón. Sus hojas-coraza protegen lo más tierno. Las personas muy sensibles, que en algún momento de su vida se han sentido dañadas por alguien que ha abusado de su confianza, pueden parecer duras, al levantar muros para protegerse y esconder su fragilidad. Algunos elementos de su defensa pueden ser: poner distancia, una forma de hablar estirada o fría, falta de dulzura y naturalidad, límites estrictos, cierta inflexibilidad en los planteamientos, resistencia a los cambios y desconfianza ante lo desconocido.

Algunas corazas tienen también pinchos. Mediante la agresividad hay quien intenta atacar antes de ser dañado. Es la aplicación de «la mejor defensa es un buen ataque». Así pues, cuanto más vulnerables nos sentimos más podemos armarnos, defendernos o mostrarnos duros. Y las corazas pueden evitar que nos dañen pero también que nos llegue el amor. Podemos pasar media vida levantando muros y la otra media derrumbándolos para poder acceder a esta parte que nosotros mismos habíamos olvidado que existía, el tierno y dulce corazón escondido.

La mejor estrategia es seleccionar entornos libres de tóxicos emocionales y rodearnos de personas «CAPA» que no nos vean como medios para sus propios fines ni tengan la necesidad de herirnos para sentirse más fuertes. En los ambientes emocionalmente ecológicos las defensas están de más y podemos mostrarnos como somos asumiendo el riesgo de ser heridos pero sobre todo de arriesgarnos a amar y a ser amados porque, en definitiva, esto es vivir.

MANTENER EL ENGAÑO

Fácilmente podemos perdonar a un niño temeroso de la oscuridad; la gran tragedia de la vida es cuando los hombres tienen miedo a la luz.

PLATÓN

Los humanos podemos razonar, valorar, sopesar, discriminar, analizar, crear y decidir. Ya es tiempo de dar respuestas preventivas y utilizar nuestra inteligencia a nuestro favor en lugar de reaccionar cuando el daño ya se ha producido. ¿A qué estamos esperando para vivir mejor?

No siempre la mejor respuesta es la más difícil aunque pueda parecer la más peligrosa. Gráficamente lo escribe Rafael Argullol:

Quien desde la infancia ha estado familiarizado con el mar habrá escuchado alguna vez un viejo consejo: cuando el nadador se ve atrapado por un remolino no debe malgastar inútilmente fuerzas tratando de escapar; por el contrario, debe seguir el camino más peligroso en apariencia, dejándose succionar hasta el vértice del embudo; una vez allí la misma fuerza que lo ha absorbido lo expulsará, de nuevo, a la superficie. El camino más peligroso no es, en todas las circunstancias, el peor. Y, a veces, es el único que salva⁶³.

A veces elegimos lo más difícil. Elegimos la mentira en lugar de la verdad. Y alumbrar y mantener la mentira exige una inversión de energía tan enorme que puede consumir nuestras reservas dejándonos sin fuerzas. La verdad puede ser dulce o amarga, pero no mala. En cambio, la mentira puede ser dulce o amarga pero no buena. Cuando elegimos el autoengaño, invertimos energía en la construcción de mecanismos de defensa que aparentemente nos protegerán del dolor. Y requiere tanta atención y esfuerzo mantener este engaño que toda la energía disponible se dirige hacia allí en el intento de esconder la realidad. Ya no quedan fuerzas para vivir la verdad de lo que uno es ni para preparar lo que quiere realmente llegar a ser.

No siempre somos conscientes de que el engaño es el camino más difícil. La negación es un mecanismo de defensa fuertemente enraizado en el ser humano porque aparentemente nos protege del dolor. Nada más falso puesto que más pronto o más tarde aparece un momento de lucidez durante el cual uno se da cuenta de que la vida que vive es un mero simulacro. A través de esta brecha de luz, aparece un intenso sufrimiento producto de la división interna. Aun así, algunas veces es preciso viajar hasta «el vértice

del embudo» y arriesgarse a ser absorbido antes de poder volver a la superficie. No siempre el camino más peligroso es el peor. Como dice el cantante Joan Manuel Serrat: «nunca es triste la verdad, lo que no tiene es remedio».

AÑORAR EL PASADO, ANGUSTIARNOS POR EL FUTURO

No te atragantes con recuerdos.

MIQUEL MARTÍ I POL

Los recuerdos pueden ser una fuente de vitaminas emocionales, cuando los tiempos son difíciles. Fiodor Dostoyevski decía que quien tiene recuerdos felices de la infancia está salvado para siempre. No obstante, también podemos atragantarnos con ellos. Pueden ser impedimentos para continuar nuestro camino y avanzar, pretextos para dejar de hacer cosas y arriesgarnos. Cuando nos identificamos y nos amarramos a los recuerdos vivimos de rentas. Anclados en tiempos pasados, dejamos de vivir el presente y nos quedamos en la cuneta de la vida.

El inmovilismo es señal de miedo o comodidad. Hay quien se empeña en leer la misma página cada día y se queda desactualizado y fuera del tiempo, perdiendo relaciones y oportunidades, porque el mundo cambia, evoluciona, experimenta y avanza. También hay quien lucha ferozmente para no abandonar el territorio del resentimiento o unos tiempos pasados que consideraba mejores. El miedo explica que alguien se cobije en un pasado que, por bueno que haya sido, ya no existe.

Algunas personas se empeñan en repetir lo antiguo porque les da seguridad. La tradición puede acabar siendo una atadura que impide explorar nuevas posibilidades y proyectarse hacia el futuro. Tradición puede convertirse en «traición», una gran excusa para no arriesgarse a buscar nuevos caminos. Y es que, como dice la sabiduría popular, acaba más gente ahogada en vasos que en ríos al convertir meros inconvenientes cotidianos en grandes problemas que engullen su energía disponible.

La ansiedad no agota las angustias del mañana sólo la fuerza del hoy. Hay quien vive tan proyectado en el futuro que se pierde el presente. Pero no llegaremos nunca al futuro porque, como la utopía, siempre va por delante de nosotros. Aunque podamos vivir el pasado como un recuerdo y el futuro como una esperanza, el presente es siempre nuestra responsabilidad. Conviene no desperdiciar nuestros recursos y precisamente es lo que hacemos cuando nos lamentamos del pasado o nos angustiamos por el futuro. Es mejor estar atentos al presente, y medir bien nuestras palabras, gestos y silencios; centrarnos en la persona con la que estamos y en el proyecto que desarrollamos. Así, ensanchamos nuestro tiempo, lo hacemos más productivo, y extraemos del eterno presente los mejores frutos. ¿Por qué malgastar nuestra energía en el movimiento por el movimiento, sin concretarla en acciones eficaces y eficientes? ¿Por qué no decimos lo que debería ser dicho? Quien ha emigrado de sí mismo puede pasarse media vida añorando lo que ha

dejado y la otra media temiendo lo que vendrá. En ambos casos se pierde el ahora. Vivir intensamente el presente es el secreto de la plenitud.

APLAZAR, DEJAR A MEDIAS

La mejor manera de escapar de un problema es resolverlo.

BRENDAN FRANCIS

La sabiduría popular afirma: «Por la calle del después se llega a la plaza del nunca». ¿Qué estamos aplazando en nuestra vida? ¿A qué proyectos, sueños, ilusiones, deseos no hemos dado ninguna oportunidad? ¿Por qué? ¿Realmente los queremos o sólo son un pretexto para quejarnos y hacernos las víctimas? ¿Qué temas pendientes tenemos? ¿Qué palabras no hemos pronunciado, qué abrazos no hemos dado, qué emociones hemos camuflado, qué límites no hemos marcado?

Dijo Alfred Souza: «Por largo tiempo parecía para mí que la vida estaba a punto de comenzar; la vida de verdad. Pero siempre había un obstáculo en el camino, algo que resolver primero... Entonces la vida comenzaría. Hasta que me di cuenta de que estos obstáculos eran mi vida». Lo cierto es que nuestra vida es ahora y que esto no es un ensayo.

Vivimos con demasiados frentes abiertos. Demasiadas «carpetas» por cerrar. La cantidad de energía necesaria para mantener nuestros temas pendientes en nuestra memoria es probablemente inferior a la que sería necesario invertir para solucionarlos y cerrarlos. Para nuestra salud emocional no es bueno aplazar cuestiones relevantes ni dejar cosas a medias ya que esto nos agota, nos inquieta, genera ansia y malestar, sensación de descontrol, irritabilidad...

—¿Cuánto se tarda? —dijo el mariscal Hubert Lyauley—, ¿doscientos años? Entonces habrá que empezar enseguida.

Dejarlo todo para mañana es parecido a usar una tarjeta de crédito: muy divertido hasta que nos llega la cuenta. Nuestra vida es demasiado corta como para ir acumulando inconvenientes que acabarán convertidos en problemas si no los solucionamos. ¡Es preciso pasar a la acción! Como dijo Albert Camus: «No esperes al juicio final. Tiene lugar todos los días».

REPETIR PARA AHORRAR

Nos intoxicamos de comodidad.

JOSÉ ANTONIO MARINA

La forma más primitiva de felicidad que conocemos es la tranquilidad que nos da la repetición de algo que es bueno para nosotros: El tic-tac del reloj, el latido del corazón materno, la suave cadencia de la respiración que como una ola sube y baja envolviéndonos con calidez; la rutina del llorar y ser atendido por la madre o el cuidador, los horarios que se van repitiendo a diario y dan seguridad y estructura a nuestros días...

Crecemos y asumimos las repeticiones, esa primitiva forma de felicidad basada en la seguridad que aporta lo conocido. Adquirimos una rutina que pone en marcha circuitos casi automáticos de conducta. No invertimos energía en repensar las situaciones ni en buscar nuevas formas de abordarlas. Anclados en la felicidad primaria de la repetición, no dejamos espacio en nuestra vida a la novedad, a la creatividad, a los cambios, a las sorpresas. Porque cerrarnos a ellas será dejar de crecer y mejorar. Lo que era aceptable en un bebé, la cadencia de la repetición y la seguridad de las rutinas, ya no es aceptable en un adulto e incluso puede ser algo muy peligroso. No es ahorro de energía vivir una vida rutinaria y cerrada a todo cambio, es sencillamente una estrategia poco inteligente porque cerramos nuestro sistema al intercambio reequilibrante. Y todo sistema endogámico acaba por perecer puesto que entra en una inercia de consumo de su propia energía hasta paralizarse o morir.

¿Por qué repetir los mismos errores habiendo tantos nuevos errores para cometer?, dijo Bertrand Russell. Los días nos sorprenden con nuevos sucesos, nuevos colores, nuevas músicas... personas desconocidas entran en nuestra vida, objetos desconocidos, otros paisajes; nuevas palabras, una canción, un ruido, una experiencia curiosa... La sorpresa unida a la alegría nos mueve a aprender y nos predispone a aceptar las novedades abriéndonos a los cambios. Y todo cambio supone activar nuestras capacidades o desarrollar algunas nuevas a fin de reestablecer el equilibrio que se había perdido. Es una inversión de energía, no un desperdicio.

¿Por qué repetir a diario nuestra vida cuando puede ser tan rica y variada si nos dejamos sorprender?

DELEGAR LA VIDA

*Alcance usted mismo la salvación.
No dependa de los demás.*

BUDA

No vayas a comer a casa, pásate por el restaurante; no te limpies los trajes, pásate por la tintorería; no te organices las vacaciones, pásate por la agencia de viajes; no te construyas tu vivienda, pásate por la agencia inmobiliaria; no espíes a tu cónyuge, pásate por la agencia de detectives...⁶⁴

Evitamos invertir energía en algunas tareas necesarias para nuestra supervivencia o bienestar. Pagamos para que otras personas nos suplan. Así, decimos, tenemos más tiempo para lo importante. Pero ¿qué es para nosotros importante? ¿Dónde invertimos la energía liberada? ¿Qué consecuencias puede tener ir delegando progresivamente nuestra vida en los demás?

A más especialización, menor capacidad de supervivencia y mayor dependencia. Si no tenemos cerillas ya no sabemos hacer fuego. Incluso personas con muchos conocimientos sobre un tema o un aspecto de la vida pueden vivir ignorantes de sí mismos y ser incompetentes en otros contextos.

Delegamos la vida para liberar una energía que no siempre sabemos invertir. El *principio de prevención de dependencias* de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones dice: «No hagas por los demás lo que ellos pueden hacer por sí mismos». Porque al hacerlo detenemos su crecimiento. De igual forma nos lo podemos aplicar a nosotros mismos. No dejemos que los demás hagan en nuestro lugar lo que nosotros somos capaces de hacer. Así ampliaremos nuestra autonomía personal, no crearemos tantas dependencias, seremos más competentes y ganaremos en confianza.

Toda energía invertida en nuestro crecimiento personal es una inversión que dará buenos frutos. ¡Puedo! ¡Yo aún puedo! ¡Y quiero! recordarlo y aplicarlo es importante.

DESEAR SIN ACTUAR

*He conocido a muchos que no podían cuando querían
por no haberlo hecho cuando podían.*

FRANÇOIS RABELAIS

Algunas personas persiguen la felicidad, otras la crean. Y en la persecución de sus deseos, o en la queja por no haberlos cumplido, pasan sus 650.000 horas. Para no desperdiciar nuestras energías en quejas, victimismo y lamentos, es preciso definir bien nuestros objetivos. Reflexionar y tomarnos tiempo para valorar si realmente deseamos lo que afirmamos desear. Luego, valorar los precios que supone convertir el deseo en voluntad para pasar a la acción y hacerlo realidad.

En un curso de crecimiento personal tuvo lugar esta conversación entre un asistente y un dinamizador de grupo:

—Dime una de las cosas que más deseas en tu vida. —Quiero viajar por todo el mundo.

—¿Puedes concretar por qué zona del mundo quisieras empezar?

—Me gustaría ir a Birmania.

—Muy bien. ¿Y a qué estás esperando?

—Es que no me lo puedo permitir.

—¿Por qué?

—No tengo dinero para hacerlo.

—¿Y qué haces para conseguir el dinero que necesitas? —Nada.

—¿Crees que podrías hacer algo para conseguir el dinero? —Bueno... quizás podría trabajar más.

—¿Qué significa más?

—Bueno, podría hacer dos consultas más cada día y trabajar dos sábados al mes.

—Si hicieras esto, ¿cuánto tiempo necesitarías para conseguir el dinero que precisas?

—Necesitaría todo un año.

—Así... puedes conseguir viajar a Birmania si te lo propones... —Sí pero no sé si quiero trabajar tanto.

—Entonces tal vez no deseas tanto ir a Birmania...

—Es posible que lo que realmente quiera sea trabajar menos y gozar de mi tiempo libre.

¡Dejemos de quejarnos y de hacernos las víctimas y clarifiquemos bien si lo que deseamos es realmente lo que queremos! Los objetivos tienen que ser concretos y mensurables. Una vez los hayamos definido bien, ¡vayamos a por ellos! Y si no queremos pagar los precios necesarios para conseguirlos, disfrutemos por lo menos de todo lo bueno que tenga cada momento que vivamos porque esto ha sido lo que hemos elegido.

LA NECESIDAD DE VENCER

*Lo grande no teme ir junto a lo pequeño mientras que
lo mediocre siempre va solo. Las estrellas no temen
parecer luciérnagas.*

RABINDRANATH TAGORE

Cuando un arquero dispara porque sí, está en posesión de toda su habilidad.
Si está disparando para ganar una hebilla de bronce, ya está nervioso.
Si el premio es de oro, se ciega o ve dos blancos...
¡Ha perdido la cabeza!
Su habilidad no ha variado.
Pero el premio lo divide. Está preocupado.
Piensa más en vencer que en disparar...
Y la necesidad de ganar le quita poder.

Esta reflexión atribuida a Chuang Tzu es clara y didáctica. La competitividad, el afán de ser el primero y la constante comparación con los demás son estrategias desestabilizadoras, filtros que nos impiden ver lo importante y que nos pueden llegar a ofuscar. Cuando las emociones toman el timón de nuestra conducta perdemos visión, precisión y templanza.

Cuanto mayor es el poder tanto mayor puede ser el abuso. Víctor Hugo decía que no hay nada tan estúpido como vencer. Para él la verdadera gloria estribaba en «convencer». ¿Por qué entonces hay quien pasa su vida intentando ser el ganador? ¿El vencedor de qué? ¿Lo hace para satisfacer lo que otros esperan de él? ¿O para compensar la inseguridad que siente sobre su propia valía? ¿Qué espera demostrar? ¿A qué precio lo intenta? ¿Qué impacto tiene en su vida y en sus relaciones personales?

Dijo un esclavo de nacimiento a un antropólogo hace cerca de un siglo⁶⁵: «Sé que su intención es buena. Pero ya tengo lo que usted me quiere dar... Me quiere dar el derecho a ser un hombre. Ese derecho lo adquiriré al nacer. Usted, si es más fuerte, me puede impedir vivirlo, pero jamás me podrá dar algo que me pertenece».

Nadie tiene el poder de quitarnos nuestra humanidad. Nuestra dignidad depende tan sólo de nosotros mismos y no de la fuerza de los demás. La vida no es una competición para ver quien es el mejor de todos. Lo importante es dar lo mejor de uno mismo. Quien es humilde, no se compara, no intenta demostrar nada. Quien es coherente consigo mismo y está dispuesto a crecer con los demás aunque esto suponga dejar de ser el primero; quien no necesita que le digan que es grande puesto que sabe que su grandeza y dignidad no dependen de la mirada y juicio de los demás... éste es el verdadero

vencedor.

EL ERROR DEL INVERSIONISTA

Hay muchas cosas más importantes que el dinero ¡pero cuestan tanto!

GROUCHO MARX

«Adorna con oro las alas del pájaro y ya no podrá volar hasta el cielo», decía Rabindranath Tagore. A veces intentamos adornar una vida que no tiene el brillo que deseáramos con autoengaños, pintando de oro sus alas pero, como el pájaro, no puede sostenerse ni volar.

Cuando invertimos mucha energía en algo o en alguien, bien sea tiempo, dinero o amor, tendemos a mantener esta relación o empresa aunque esté descapitalizándose, tenga pérdidas o esté en la ruina. Ocurre así porque al abandonar, las pérdidas se hacen reales. Uno puede vivirlo como si el tiempo y energía invertida en la empresa —aunque haya funcionado y dado años de beneficios—, hubiera sido en vano. Todo un fracaso. Habiendo dedicado tantos sueños, tanto tiempo, tantas energías y tanta vida... ¿cómo vamos a abandonar este camino? Así en lugar de darnos cuenta de que es tiempo de tomar decisiones, porque todo lo que invirtamos allí irá a un pozo sin fondo, nos convencemos de que es preciso perseverar y nos seguimos aferrando al proyecto, a la relación, al trabajo o a la forma de vida que nos hace sufrir.

Es el error del inversionista: soltar supone reconocer las pérdidas. Y uno puede preferir no actualizar las cuentas, hacer como si no pasase nada, autoengañándose, diciendo que no va a *tirar la toalla* cuando las cosas están difíciles y que esto es una muestra de su voluntad y perseverancia. Lo malo es que aferrarse a lo malo conocido puede ser un gran obstáculo para arriesgarse a lo bueno por conocer.

¿Por qué no intentamos ver que, aunque demos por finalizado un proyecto porque supone una ruina —a nivel de energía invertida *versus* resultado conseguido—, no significa que haya sido tiempo perdido? Podemos verlo como un aprendizaje por ensayo-error que, bien aplicado a nuestro presente, nos puede permitir construir un futuro mejor. Mientras ha funcionado ha estado bien, mientras nos esforzábamos en mejorar lo que ya no iba bien, hemos aprendido a luchar. Darnos cuenta de que el camino está agotado puede ser la oportunidad de construir algo nuevo y mejor.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

INVERSIONES DE ENERGÍA DE ALTO RIESGO



61. ¿Qué aspectos de tu vida vives de forma sostenible y cuáles de forma insostenible?
62. ¿Qué lugar ocupa en tu vida la búsqueda de poder y estatus?
63. ¿Cuánta energía consume?
64. ¿Con qué nivel de energía te sientes habitualmente?
65. ¿Qué haces para aplicar la generosidad emocional?
66. ¿En qué ocasiones te comportas de forma mezquina en la expresión de tus emociones?
67. ¿Tienes cualidades o habilidades que no desarrollas por miedo, por comodidad o por lo que piensen los demás?
68. ¿Cuáles?
69. ¿Qué haces para explorar lo que sueñas, deseas y realmente quieres?
70. ¿Te quejas de que no tienes tiempo para hacer lo que te importa y amas?
71. ¿Qué crees que significa tu queja?
72. ¿Derrochas energía en proyectos que en el fondo no te interesan? ¿Por qué?
73. ¿Estás pagando facturas emocionales? ¿Cuáles?
74. ¿Te sientes «hipotecado»? ¿Cómo?
75. ¿Estás realizando alguna inversión ruinosa?
76. ¿En qué consiste?
77. ¿Delegas en los demás las decisiones de tu vida?
78. ¿En qué ocasiones y contextos lo haces?
79. ¿Consideras que comparado contigo mismo hace un año has mejorado como persona?
80. ¿Podrías concretar en qué aspectos?

59. *La Vanguardia*, 25-11-2007.

60. G. K. Chesterton. *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*. «*Malas comparaciones*». Ed. Acantilado. Barcelona, 2005.

61. G. K. Chesterton. *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*. «Defensa de los pelmazos». Ed. Acantilado. Barcelona, 2005.

62. *Fragmentos póstumos*. Abada editores, S.L. Madrid, 2004. Frag. 4 (213).

63. Argullol, Rafael. *El cazador de instantes. Cuaderno de travesía 1990-1995*. Ediciones Áncora y Delfin. Barcelona, 1996.

64. Wagensberg, Jorge. *A más cómo, menos por qué*. Tusquets Editores. Metatemas, 2005.

65. Extraído de «Los derechos humanos, urdimbre de nuestras vidas» de Kofi Annan. *El País*, 10-12-1998.

CAPÍTULO QUINTO

INVERSIONES ALTAMENTE INTELIGENTES

*Cuando el artista ha agotado sus materiales
cuando el pincel ya no pinta
cuando los pensamientos ya no son captados
y los libros enojan...
siempre queda el recurso de vivir.*

RALPH WALDO EMERSON

DESARROLLO SOSTENIBLE

Desacostumbrarse de lo vulgar, y en lo noble, bello y bueno, vivir resueltamente.

J. W. GOETHE

La energía siempre fluye. Hay fuentes de energía limpias, ecológicas, renovables y sostenibles como la creatividad, el amor, la voluntad libre y responsable, la gratitud, la compasión, la ternura, la generosidad, el placer de aprender y otras insostenibles como el rencor, el resentimiento, el odio, la coacción, la ira, que generan violencia y destrucción. En función de la energía emocional en la que nos conectemos tendremos una vida sostenible o insostenible, equilibrada o desequilibrada, serena o atormentada.

¿Por qué hay personas tan competentes gestionando una empresa y tan incompetentes gestionando su vida personal o familiar? Posiblemente emplean determinados recursos personales en una área concreta de su vida pero no los generalizan a otras. ¿Por qué acaban quedándose solas cuando tienen tanto para aportar a los demás? Tal vez no reducen ni reciclan sus emociones desagradables, se limitan a eliminarlas de cualquier forma y esto tiene un impacto en sus relaciones.

Dice el filósofo Bertrand Russel en su libro *La concepción del mundo*:

«...Cuando nos referimos a la esfera de la libertad, vemos cómo los impulsos verdaderamente importantes son los creadores. Si escribís un poema, no impedís con este hecho que vuestros semejantes escriban otros; si pintáis un cuadro, eso no priva que otros pinten también. Son actividades creadoras que no se llevan a cabo a cargo de nadie, y creo que estas cosas tendrían que gozar de una absoluta libertad».

La persona ética se responsabiliza frente a todo lo que existe. Para que nuestra vida sea una buena vida debe ser una vida sostenible que se pueda vivir sin soportar un peso excesivo ni pagar precios desorbitados; una vida en la que la energía fluya sin trabas, en la que el clima emocional sea sano, en la que tengamos espacios protegidos donde crecer y desarrollarnos. Y es responsabilidad nuestra y de nadie más lograrlo. Urge revisar los valores en los que sustentamos nuestra vida y nuestra sociedad, alimentar los impulsos creadores y gestionar mejor los recursos disponibles. Si queremos que haya vida antes de la muerte, debemos promover la vida en lugar de la muerte y la destrucción.

LAS CUATRO «ERRES» DE LA SOSTENIBILIDAD

Se acumulan rabias, humillaciones, barbaridades, angustias, llantos, frenesíes y al fin nos encontramos con un cáncer, una nefritis, una diabetes, una esclerosis que nos aniquila. Y voilà».

CESARE PAVESE

Acumulamos basuras emocionales que deberíamos eliminar por higiene. Retenerlas es uno de los factores de desequilibrio y enfermedad individual y dejarlas ir de cualquier forma tiene precios demasiado caros en nuestras relaciones personales. Esta incapacidad para gestionar nuestro mundo emocional es una de las causas más importantes de tener una vida difícil de vivir. Reducir, reciclar, reutilizar, reparar son las *erres* que promueve la sostenibilidad del medio ambiente y que proponemos aplicar en la gestión de nuestra vida.

Reducir: disminuir los niveles de basura emocional que lanzamos a la nuestro medio y que deterioran el clima. Reducir al máximo la toxicidad de nuestras emanaciones: menosprecios, críticas destructivas, insultos, gritos, mal humor, violencia, descalificaciones, juicios de valor, intromisiones. Es importante comprender que somos responsables de autogestionarnos y que los demás no tienen por qué aguantar la contaminación derivada de nuestra basura emocional.

Reciclar: transformar positivamente las emociones dolorosas y desagradables así como los sucesos vitales difíciles. Así podemos convertir los celos en superación, y aprender que nadie es propietario de nadie; el orgullo puede reciclarse en humildad y solidaridad; la culpa en conciencia y responsabilidad; el pesar, en desprendimiento; el remordimiento, en perdón y reconciliación; la ira, en reparación de una injusticia; la envidia, en el cultivo de la generosidad hacia el otro y en un trabajo de confianza en nosotros mismos.

Reutilizar: hay cantidad de conocimientos que hemos adquirido pero no aplicamos, cantidad de aptitudes y actitudes que empleamos en determinadas áreas de nuestra vida pero no en otras, capacidades que están aletargadas porque no les hemos dedicado atención... Recursos infrautilizados o malgastados, a veces por ignorados y otras por desidia o pereza. No podemos permitirnoslo. Todos ellos son necesarios para buscar formas mejores de vivir.

Reparar: vivimos en la cultura de usar y tirar. Cuando algo no funciona en una relación podemos elegir acabarla o revisarla y reparar lo que no va bien. No siempre es posible pero es más inteligente solucionar lo que se puede mejorar que ir repitiendo los errores por no querer enfrentarnos a ellos. Reparar una ofensa puede ser mejor que perder un amigo; aprender formas mejores de comunicarnos es más sostenible que continuar utilizando palabras agresivas; revisar nuestro estilo de intercambio de energía, mucho mejor que cerrarnos para no ser desposeídos.

EQUILIBRIO SALUDABLE

*La virtud consiste en mantenerse con esperanza
en el centro.*

CONFUCIO

Las corrientes de aire son un intento de igualar las altas y las bajas presiones. Nivelar, equilibrar... una tarea inacabable que está presente en todas las dimensiones de nuestra vida. Se trata de decidir lo que hay que expresar y cómo y lo que es preciso callar y guardar; lo que hay que emprender y en lo que hay que desistir; nivelar los síes y los noes; vivir en la realidad sin dejar de soñar; ver los inconvenientes sin dejar de ver y valorar las virtudes; envejecer y continuar amando la vida; dejar vivir y dejar morir...

Hay infinitas maneras de estar en equilibrio pero sólo una de no estarlo⁶⁶. La búsqueda del equilibrio nos define como lo hace la búsqueda del amor, de la belleza, de la bondad y de la armonía. Es algo propiamente humano, un arte admirable alejado de la animalidad primitiva que nos constituye.

Dice un proverbio serbio: «Sé humilde puesto que estás hecho de tierra. Sé noble puesto que estás hecho de estrellas. Siempre con un pie sobre las cenizas y otro sobre las semillas...» No deberíamos separar el pasado del porvenir puesto que ambos nos acompañan siempre. Pero entre las semillas y las cenizas se halla nuestro presente.

Contrastes, aparentes contradicciones que es preciso integrar en nuestra vida. Nuestra meta es la conquista del camino del centro, que no es el de la mediocridad ni el de los grises ni el de los timoratos ni el de la indefinición. Es el camino más difícil porque requiere la inteligencia de balancear opuestos, de sopesar, elegir, modular, corregir y aprender.

Aquel que quiera construir torres altas —dice Bruckner— deberá permanecer largo tiempo en los fundamentos. Las fuertes y extensas raíces del bambú requieren más de siete años de trabajo invisible. Pero un día el tallo sale a la superficie y puede crecer treinta metros. Bajo su aparente fragilidad, la planta resiste los envites del viento porque está bien enraizada en la tierra y tiene la capacidad de doblarse sin resistirse. Por eso es fuerte.

Nuestra salud física, psíquica y emocional reside en esta capacidad de mantenernos flexibles, de sabernos vulnerables pero a la vez fuertes por dentro, de no estar a la merced de vientos y mareas externas y mantener un lugar en nuestro interior donde resguardarnos cuando afuera todo es caos y destrucción.

PREPAR-ACCIÓN

*Intenta no convertirte en un hombre de éxito
sino en un hombre de valor.*

ALBERT EINSTEIN

Cuentan que Abraham Lincoln estuvo veintiocho años sin empleo, fracasó en los negocios, padeció una grave crisis nerviosa y, cuando se presentó para varios cargos públicos, sufrió muchas derrotas. Por fin, ganó las elecciones y fue presidente de Estados Unidos. A este hombre de férrea voluntad se le atribuye esta frase:

—Si dispusiera de ocho horas para cortar un árbol me pasaría seis horas afilando el hacha.

Todo lo que vale la pena requiere un proceso de preparación y la acción consiguiente. No valen lamentos ni quejas. Somos responsables de nuestros resultados.

—¿Qué he hecho yo para merecerme esto? —se pregunta alguien.

Y se responde a sí mismo:

—¡Nada!

—Por eso mismo te lo mereces —fue la interesante respuesta de su interlocutor.

No podemos aprender a nadar tan sólo mirando el agua. Debemos mojarnos. Sería como ir a un restaurante y comernos la hoja del menú en lugar de la comida. La vida es un sustantivo pero vivir es un verbo que implica acción. Lo cierto es que para algunas personas puede ser más fácil organizar una conferencia sobre la contaminación del medio ambiente que agacharse a recoger papeles del suelo y echarlos a la papelera.

El momento de la salida es importante y un factor clave del éxito. De forma parecida a las carreras de coches, lo importante es salir y posicionarnos bien. La mayoría de manuales de autoayuda explican a dónde llegar pero poco sobre «cómo dar el primer paso». El auténtico revolucionario no es tanto aquel que pone en marcha las masas sino el que logra ponerse a sí mismo en movimiento hacia objetivos elegidos de forma inteligente.

La acción es lo único que tiene valor. Hay quien se pasa la vida preparándose para vivirla y jamás se atreve a dar el paso hacia sus sueños. De nada sirve la preparación si no va seguida de la acción coherente. ¿Vivimos nuestra vida o tan sólo la pensamos?

AUSTERIDAD EMOCIONAL

Una persona es rica desde el momento que ha sabido familiarizarse con la escasez.

EPICURO

La austeridad es en sí misma el anhelo de que las cosas, animales, vegetales y minerales, prosperen y produzcan; y evitar que se las desperdicie o destruyan⁶⁷.

La austeridad emocional consiste en manifestar lo que sentimos eligiendo bien el contexto y la persona así como también la forma de hacerlo, valorando el impacto que tendrá en nosotros mismos y en los demás dicha expresión, sea en forma verbal o conductual. Porque no se trata de ir por el mundo manifestando lo que sentimos a quien sea, donde sea y de la forma que sea, en una especie de «*striptease* emocional» descontrolado. Hay quien explica intimidades al primero que llega. Actualmente en lugares públicos la gente mantiene conversaciones por teléfono móvil que antes sólo tenían lugar en los espacios íntimos. En una especie de impudicia emocional, las palabras cargadas de emoción, que no nos conciernen, nos llegan e invaden nuestros espacios. No deja de ser una forma de descontrol y una falta de respeto. Es como recibir la consideración de mueble: «tú sencillamente no existes para mí, eres como el asiento del autobús y por lo tanto no debo tomar ninguna distancia ni precaución». Tanta incontinencia verbal puede acabar agotándonos puesto que reduce cada vez más los espacios compartidos de un silencio que podría ser reparador.

Es una irresponsabilidad no aplicar los dones que nos han sido dados para mejorar nuestra vida. Ser austero no es ser avaricioso ni tampoco retener sentimientos, pensamientos o palabras. Es aplicar el valor de la sobriedad haciendo un uso sostenible de los recursos disponibles. La avaricia, uno de los siete pecados capitales, sólo se desactiva cultivando por un lado la austeridad bien entendida y por otro el valor de la generosidad que permite el fluir de energías de unos a otros. Austeridad emocional es generosidad emocional.

La austeridad es un valor profundamente ecológico y urgente de recuperar. Vivir con austeridad es inaplazable. Dice Alex Williams⁶⁸ que no basta con construir una casa de vacaciones de madera reciclada porque lo más ecológico es tener tan sólo una casa. Acaparar es una estrategia injusta porque desequilibra el mundo. Se trata de vivir con sencillez para que otros, sencillamente, vivan. La petulancia suele ser directamente proporcional a la ignorancia mientras que la sencillez es directamente proporcional a la sabiduría. Si sembramos justicia recogeremos paz. La indiferencia ante la injusticia nos convierte en cómplices de ella. Saber cuándo uno dispone de lo suficiente es la

verdadera riqueza.

REPLEGARSE Y ESPERAR

*A veces llueve en el corazón
y uno no sabe bien por qué.*

JOAN MANEL SERRAT

¿Tuviste una buena «edad de hielo»? No todo es negativo en épocas de glaciación. Tampoco todo es negativo en los periodos de soledad e inactividad que aparecen en nuestra historia personal. Pueden suponer la preparación de territorios interiores más fértiles que nos proporcionen nuevas oportunidades para que broten especies nuevas incapaces de vivir en tiempos de constante actividad y movimiento acelerado.

Replegarse y esperar es una estrategia interesante en la evolución de las especies cuando las condiciones ambientales no son las adecuadas. Por ejemplo, algunas bacterias quedan latentes y sin actividad, protegiéndose y adoptando una forma de espora cuando las condiciones no son las adecuadas. En el año 1997 científicos británicos consiguieron activar unas esporas de ántrax que hallaron en una vitrina de un museo de Trondheim, Noruega, y que habían permanecido aletargadas ochenta años. Replegarse y esperar fue también la estrategia elegida por nuestros antecesores que vivieron en la oscuridad de las madrigueras y mantuvieron un tamaño que no llamara la atención hasta que, por el gran cataclismo del Cretáceo, se extinguieron los peligrosos dinosaurios y aprovecharon esta ventaja. No obstante, estamos hablando de estrategias de especies y no de individuos. Nuestra vida es tan breve que no nos podemos permitir el lujo de esperar 150 millones de años a que desaparezca aquello que nos da miedo o nos perjudica, para empezar a desplegarlos como personas.

Replegarse y esperar puede ser una estrategia válida en determinados momentos de nuestra vida pero en ningún caso debería ser «nuestra estrategia habitual». En medio de la vorágine de una crisis vital podemos esperar que el temporal amaine viviendo momento a momento y evitando derrochar las energías que nos son imprescindibles para mantener nuestro equilibrio. No obstante, aunque no es prudente tomar decisiones radicales en medio de una crisis, en algunos casos, sólo éstas pueden salvarnos.

A veces llueve en el corazón, y el alma no encuentra dónde resguardarse, otras llueve y hace sol y brota la esperanza. Es un sutil arte detectar cuándo es un buen momento para actuar y cuándo para *dejar de hacer*; cuándo vale la pena arriesgarse y apostar fuerte por nosotros mismos o mantenernos a resguardo y esperar pacientemente. En nuestro repertorio de supervivencia deben figurar ambas estrategias porque nos permiten ganar espacios interiores y exteriores sin derrochar energía innecesaria y adaptarnos de forma inteligente a los cambios del medio.

SABER RETIRARSE A TIEMPO

Si después de cada expansión el corazón no se pudiera contraer, no sería posible nuestra vida.. Sin un camino de retorno la vida pierde su sentido. Regresar por los caminos recorridos, para encontrar adentro el lugar donde un día nos perdimos, es ahora necesario.

JORGE CARVAJAL⁶⁹

Saber retirarse a tiempo requiere inteligencia. Hay un tiempo para la acción y otro para la observación, para el descanso y para el retiro. Las arrugas en la piel no son el único rastro de la asignatura del vivir y las cicatrices pueden ser tanto interiores como exteriores. La vida deja también huellas en nuestra alma.

En nuestro equipaje vital incorporamos tantas informaciones, experiencias, aprendizajes, ruidos, responsabilidades, demandas, ofensas y obligaciones que llegamos a un punto en el que la vida nos pesa. Entonces es preciso parar y revisar nuestras cargas. Es el momento de permitir que otros «se encarguen», y dedicarnos a vaciarnos de lastres, esas cosas inútiles, superfluas o tóxicas que nos dificultan el camino. Demasiado peso puede convertir nuestra vida en *invivable*.

Nos han educado para controlar y dirigir no sólo nuestra vida sino también la de los demás. Invertimos mucha energía diciéndoles qué deben decidir, qué camino tomar o qué errores cometen. Nos entrometemos demasiado en sus vidas aunque sea para intentar hacerles felices, algo que por otra parte no está en nuestras manos, o preocupándonos por lo que les pasó o les pueda pasar. Es importante retirarnos a tiempo: de un proyecto que en el fondo no nos interesa; de una relación que se ha vuelto aburrida o tóxica; de un trabajo que atenta contra nuestros valores personales; de un entorno humano que abusa de nosotros y utiliza nuestra energía para finalidades egoístas.

Hay momentos en los que es oportuno pasar a segunda o a tercera línea de acción, darnos permiso para no saber de todo y de todos y dejar que los demás hagan su vida sin requerir nuestra aprobación. Es urgente permitirnos no estar siempre presentes, localizables, a punto y a disposición de todos. Sólo si nos damos permiso para estar ausentes del afuera, podremos estar presentes en nuestro adentro y hallar la serenidad que tanto anhelamos.

RESOLUCIÓN EN MÁXIMO 24 HORAS

El mismo sol hace fundir la cera y secar y resquebrajar la arcilla.

DICHO POPULAR

Un día... 86.400 segundos. Veinticuatro horas. ¿Poco o mucho?

Cuenta Zygmunt Bauman: «Vi un anuncio que aseguraba que aquel rímel tenía una duración larga: 24 horas. Inmediatamente lanzaba un mensaje tranquilizador: *En cualquier momento se lo pueden quitar con agua tibia*. El concepto “largo término” es impopular⁷⁰».

Veinticuatro horas puede ser mucho tiempo o poco tiempo. «Resolvemos su problema en 24 horas como máximo». ¿Quién no suscribiría un contrato así? Y nosotros ¿resolvemos nuestros problemas en 24 horas? Una vida sostenible requiere no ir aplazando los problemas e ir solucionando cada día aquello que está en nuestras manos: expresar lo que nos guardamos por miedo a mostrarnos vulnerables; manifestar lo que nos ha herido; expresar lo que pensamos y hacer lo que consideramos que debe ser hecho.

Quienes eluden la acción encuentran siempre mil pretextos y excusas para justificarlo, pero los que se consagran a ella acaban encontrando los medios. ¿Tenemos un problema, una duda, algo pendiente? ¿Hemos dicho algo de lo que nos arrepentimos? ¿No hemos expresado algo que era importante expresar? ¿Debemos un perdón, un gracias, un te quiero, un aquí estoy? «Resolución máxima 24 horas» puede ser un buen lema. Es un planteamiento útil para no derrochar energía inútilmente alimentando los «debería haber...» y los «si hubiera...», la preocupación y los inútiles arrepentimientos.

Sería muy positivo para nosotros cerrar cada día en paz y antes de dormirnos hacernos esta pregunta: ¿Tengo pendiente algo importante en mi vida? ¿Algo que si hoy muriera quisiera haber hecho o expresado? Entonces, ¿a qué esperamos? ¡Hagámoslo antes de cerrar nuestros ojos para empezar ligeros el nuevo día!

INVERTIR EN TRANSFORMAR

*Somos seres morales, portadores de una ética privada
que pretende el bien, la virtud, la felicidad
o la salvación.*

GREGORIO PECES-BARBA

Se cuenta una anécdota en la que Oscar Wilde encontró a una persona que le dijo:

—¿Oscar, no me saluda? ¿Acaso no me recuerda?

—Discúlpeme —parece que fue su respuesta—. No le había reconocido. *He cambiado mucho.*

La vida es cambio. Quien vive, evoluciona y no se queda estático. Nuestra principal tarea es darnos nacimiento a nosotros mismos y podemos utilizar nuestra energía para reciclar los traumas y convertirlos en experiencias y aprendizajes que nos ayuden a mejorar nuestra vida. Cuando nuestros fundamentos son estructuras mal colocadas todo lo que construimos a continuación se hallará en un precario equilibrio. Es preciso revisar, reciclar, destruir o transformar para poder construir algo más sólido. Una parte de nuestra energía debería invertirse en autorrepararnos, curar nuestras heridas, aliviar nuestro sufrimiento, cambiar lo que ha dejado de funcionar, eliminar lo muerto, lo inútil y lo superfluo.

«Islas de orden en un océano caótico, los organismos están muy por encima de las máquinas construidas por el hombre... por ejemplo, el cuerpo concentra orden. Se autorrepara continuamente. El epitelio intestinal se renueva cada cinco días, el hígado cada dos meses. La piel cada seis semanas. Cada año se reemplazan el 98% de los átomos de nuestro cuerpo»⁷¹. Es la autopoyesis. Auto = propio; poiein = composición. La vida se caracteriza por la continua producción de sí misma. Curiosamente, en el ámbito mental y emocional esta reparación no es automática. Requiere la aplicación de la voluntad y la inteligencia en el sentido más amplio del término. Muchas personas que se sentirían avergonzadas al usar la ropa o los zapatos de otras personas, llevan las ideas sin digerir de los demás en la cabeza sin el menor recato. No aceptaríamos que otra persona masticara nuestra comida y, en cambio, podemos repetir sin analizar pensamientos, creencias y juicios de otros como si fueran de nuestra propiedad. Por otro lado, podemos llegar a cargar basuras emocionales tóxicas o explosivas largo tiempo sin hacer nada para deshacernos de ellas.

Transformar es inteligente, supone cambiar y adaptarse positivamente a la realidad que nos llega. Para ser fuertes hay que ser como el agua —dijo Lao Tse— si no hay

obstáculos, fluye; si hay un obstáculo se detiene; si una presa se rompe, fluye con más vigor, si un barco es cuadrado, adopta forma cuadrada; si un barco es redondo, adopta forma redonda. Como es tan flexible es la cosa más necesaria y fuerte. Y lo más importante de todo: todo lo hace sin dejar de ser ella misma: agua.

IMAGINAR LA MEJOR REALIDAD POSIBLE

—¿Qué es la imaginación?
—*Tal vez una sombra de la verdad intangible, tal vez el
pensamiento del alma.*

RIDER HAGGARD

Dijo Einstein: «No tengo ningún talento en particular, sencillamente soy extremadamente curioso». Nuestro universo tiene la estatura de nuestros ojos interiores, la obertura de nuestra mente y de nuestro corazón, la conciencia de nuestros límites y de nuestras posibilidades de crear. Afortunadamente no estamos programados para elegir nuestros objetivos. Educar para el futuro es imposible a no ser que queramos educar para cualquier futuro y esto comporta aprender a discriminar lo que es esencial y lo que es superfluo, adquiriendo los valores, competencias y habilidades mentales y emocionales que nos sirvan, sea cual sea el paisaje que la vida nos ponga por delante.

La conservación no siempre es una estrategia emocionalmente ecológica bajo todas las circunstancias. Es necesario saber discriminar lo que vale la pena preservar — creando espacios protegidos para que se desarrolle y crezca— y de lo que es preciso desprendernos, eliminando todo lo que sea un obstáculo para expandirnos y crecer.

La rigidez va en contra del fluido universal mientras que la flexibilidad es adaptativa. Incluso en la vida cotidiana podemos hallar poesía. Se trata tan sólo de saber mirar. Según Goethe, si tomamos a los hombres tal y como son los haremos peores de lo que son, pero si los tratamos como si fueran lo que deberían ser, conseguiremos que al final lo sean. Imaginar requiere flexibilidad, es una forma de visualizar mejores realidades y una competencia de la inteligencia que nos hace anticiparnos y crear el futuro. Nos permite ser líderes visionarios de nuestra vida y hallar mejores formas de ser y de hacer.

¿Qué tipo de persona, de mundo y de humanidad mejor podemos imaginar? Guardemos este modelo mental y, a partir de estos planos, pasemos a la etapa de construir esta realidad. Así colaboramos con la creación y mejoramos nuestro universo.

FANTASÍA PARA LUCHAR CONTRA LA NADA

En su maravilloso libro *La historia interminable*, Michael Ende plantea un interesante diálogo entre dos de sus personajes:

—No moriré tan fácil, soy un guerrero —dijo Attreyu.

—Si eres guerrero, pelea con la Nada.

—Lo haría, pero no puedo cruzar los límites de Fantasía.

Gmork rió estrepitosamente.

—No le veo la gracia. Fantasía no tiene límites.

—Eso no es cierto, ¡mientes!

—Niño tonto, no sabes nada de la historia de Fantasía. En el mundo de las Fantasías humanas, cada parte, cada criatura, pertenece al mundo de los sueños y esperanzas de la humanidad. Por consiguiente, no existen límites para Fantasía.

—¿Y por qué se están muriendo, entonces?

—Porque los humanos están perdiendo sus esperanzas y olvidando sus sueños. Así es como Nada se vuelve más fuerte.

—¿Qué es la Nada?

—Es el vacío que queda, la desolación que destruye este mundo y mi encomienda es ayudar a la Nada.

—¿Por qué?

—Porque el ser humano sin esperanzas es fácil de controlar y aquel que tenga el control tendrá el Poder.

A veces dejamos nuestros sueños atrás. Quizá nos dijeron que ser adulto es vivir en más dura y pura realidad y desistimos de nuestros deseos más secretos y de nuestras ilusiones porque creímos que no tenían cabida en lo real. Pero ¿qué es la realidad sino una creación de nuestra mente y que es una vida sin fantasía ni imaginación? No podemos vivir sin ellas, necesitamos nutrir nuestra mente con relatos, cuentos, historias, películas... ficciones que nos permiten por un tiempo vivir otras realidades y vidas, haciendo posible lo imposible. Recreamos esperanzas aunque sean virtuales porque sin fantasía y sin sueños nos sentimos vacíos y así no podemos vivir. Mientras alimentemos un sueño tendremos razones para vivir.

Os proponemos desarrollar la fantasía, la imaginación, la esperanza, la ilusión. Todas ellas son energías emocionalmente ecológicas. Y una vez conectadas a ellas pasar a la acción para vivirlas. ¡No ayudemos a la Nada!

LA ENERGÍA DEL SILENCIO

En medio del gran ruido que nos rodea es fundamental crear un pequeño silencio dentro de uno para poder empezar a pensar con serenidad, ya que todo empieza en el pensamiento.

IMRE KERTÉSZ

El silencio es el sol que madura los frutos del alma. Si nuestras palabras no son más fuertes que el silencio lo mejor sería guardar silencio. ¿Os imagináis cómo sería nuestro mundo si todas las palabras pronunciadas fueran fruto de la reflexión, partieran de la mente y pasaran por el corazón? Seguramente un mundo mucho más silencioso. También estaría menos contaminado emocionalmente, habría menores niveles de violencia y reinaría un mayor equilibrio y armonía.

El silencio, que no es fruto del vacío ni del desinterés sino de la plenitud y la atención, es la mejor forma de comunicación. Un conocido proverbio hindú nos recuerda que los ríos profundos corren en silencio y que tan sólo los arroyos fluyen con rumor. ¿Cuántas horas de silencio hemos vivido en nuestras 650.000 horas de vida? Incluso dormidos nuestro inconsciente nos sigue hablando, nuestra mente no para de computar, de mezclar, de deducir, de imaginar, de hablarnos... ruidos de fondo que no nos dejan oír nuestra voz interior. Los ruidos nos desordenan por dentro y colaboran con el caos. Sólo a partir del silencio interior podemos conectarnos con nosotros mismos y encontrar nuestras raíces. Y sólo al hallar nuestra verdad interior desde el sosiego podemos acceder a la verdad de los otros.

Walter Benjamin cuenta que en el Zurich había la tertulia de los llamados Parcos. Les llamaban así porque adoraban el silencio. Eran Arnold Böcklin, su hijo Carlo y Gottfried Keller. Un día estaban sentados en la taberna, en silencio como de costumbre. Transcurrido largo tiempo sin que se oyera palabra alguna, dijo el joven Böcklin:

—¡Vaya calor!

Siguieron otros quince minutos de silencio, hasta que Böcklin padre dijo:

—No circula nada de aire.

Keller esperó que pasaran unos minutos para ponerse en pie y decirles:

—*No pienso seguir bebiendo entre charlatanes*⁷².

Saber lo que uno ha de callar y lo que debe decir; cuándo la palabra es oportuna o es mejor mantener el silencio son habilidades difíciles de adquirir. De hecho tardamos unos

tres años en aprender a hablar y a veces toda nuestra vida en aprender el difícil arte del silencio, toda una inversión a largo plazo.

CREAR

Si quieres construir un barco no empieces cortando la madera y distribuyendo el trabajo, sino evocando en los hombres el anhelo del mar libre y abierto.

ANTOINE DE SAINT EXUPÉRY

Algunos persiguen la felicidad y otros la crean. Para crear debemos estar dispuestos a imaginar mejores realidades, silenciar nuestra mente de ruidos, abrir los sentidos y darnos permiso para explorar y asumir el caos. El proceso creativo siempre es arriesgado puesto que cuando se inicia no disponemos de un mapa, ideas preconcebidas o diseños cerrados. Debemos estar dispuestos a dejarnos sorprender.

Todas las cosas se crean dos veces. Primero hay una creación mental y luego una creación física. Seamos o no conscientes de ello todo empieza en la mente. Jung lo intuyó. La mente universal es muy antigua. Lo contiene todo. Todo lo pensado, todas las palabras, todas las ideas, todos los sueños, todas las posibilidades, todas las combinaciones. Y todo está ahí esperando, toda la energía y fuente de creatividad. Un cerebro bien orientado y entrenado puede conectar nuestra mente a la mente universal. Pero esta mente universal también contiene toda la maldad, la crueldad y la destructividad de la humanidad entera. También todo esto está ahí. Y es de esta libertad para escoger las fuentes a las que nos conectamos que emana nuestra responsabilidad. Según sea la transparencia de nuestras intenciones, la preparación de nuestra mente, la obertura de nuestros sentidos, los valores e intereses que nos guíen, la coherencia entre lo que busquemos y nuestra propia persona, accederemos a unas fuentes o a otras.

La agitación del mar vuelve turbia el agua. Todo está ahí, pero si queremos ver el fondo será preciso aquietar el oleaje de nuestros pensamientos. ¿Cómo podemos conectarnos? Calmando nuestra mente, centrándonos, focalizando nuestra atención y afinando nuestros sentidos. Entonces entramos en «flujo», una situación en la que nuestra creatividad fluye sin esfuerzo y en la que desaparece el concepto de tiempo. Esto nos sucede cuando estamos inmersos en algo que nos interesa o apasiona especialmente.

Nuestro lóbulo frontal representa el cuarenta por ciento del total del cerebro y, cuando estamos concentrados, actúa como si se tratara de un controlador de volumen, eliminando todo aquello que no es prioritario en aquel momento⁷³. La mente calmada es como un espejo que deja ver a través de la superficie aquello que ya existía antes pero que no éramos capaces de percibir debido a nuestra agitación.

Todos somos creadores. Si nos sentimos sin esta capacidad deberíamos revisar las energías que nos mueven y las posibles distorsiones que entorpecen nuestro acceso a esta

gran fuente de energía disponible.

CONTEMPLAR

La conciencia se disuelve en el contemplar.

HUI MING KING

Tan sólo conecta. Conéctate al momento y a lo que te ofrece. Con todos los sentidos abiertos, sin los filtros de las expectativas ni de los prejuicios. La contemplación es un descanso para la mente, la devuelve a su línea base de equilibrio, en situación de mínimo consumo y nos carga de energía.

Cuenta la escritora Silvia Boorstein⁷⁴:

Sobre mi escritorio tengo enmarcada una pequeña foto de mi padre rodeándome con su brazo, junto a un telescopio en lo que es, evidentemente, un mirador-parador de una autopista. Detrás de la foto está escrito: «Montaña Lookout», Windham, Nueva York, 12 de julio de 1939. De modo que tengo tres años. Sé que durante mi infancia, los dos visitamos muchos miradores, de lo cual deduzco que mi recuerdo de sus consejos para poder ver con claridad es en realidad una combinación de recuerdos. Era algo así:

—Mira con tus dos ojos, Silvia. Mantenlos abiertos. Sitúate ante las dos lentes. Justo aquí. Si no, no verás bien.

Puede que aquello fuese la parte más importante:

—Ahora mira —solía decir mi padre— porque nos tendremos que ir y no habrás visto.

Ésta es la instrucción: «Tan sólo conecta». Estés donde estés ahora, presta atención. Y para siempre.

Esta bella anécdota que comporta todo un planteamiento de vida contrasta con esta otra:

Un padre lleva a sus dos hijos pequeños a visitar un museo el domingo por la mañana. Los niños se paran extasiados mirando uno de los cuadros. El padre les dice:

—¡Rápido, rápido, niños, que si os detenéis a mirarlo todo no podremos ver nada!

¿Acaso es posible ver algo sin detenernos a mirarlo bien? Fijarnos en los detalles, darnos cuenta de lo que miramos, aprender a «ver». Dedicar unos minutos cada día a

contemplar lo que nos rodea es una forma de parar el flujo del pensamiento autocentrado. No supone un consumo de energía sino todo lo contrario. Después de dedicar un tiempo a la contemplación nos sentimos llenos de vitalidad. De lo pequeño a lo grande: sólo si prestamos atención a las cosas pequeñas llegaremos un día a comprender las grandes.

MEDITAR

La meditación es la acción del silencio.

KRISHNAMURTI

Meditar = del latín «medeor» que significa cuidarse o curarse uno mismo.

Cuando los estímulos que recibimos son excesivos, nuestro cerebro sobrepasa su capacidad para procesar, seleccionar y valorarlos adecuadamente dándoles sentido. Entonces nuestro *hardware* se cuelga, se colapsa o se desconecta. Meditar nos permite bajar el nivel de ruido, sosegar nuestra mente, vaciarla de excesos e interferencias y darle calma. Es parecido a un vaciado del disco duro de nuestro ordenador, como un formateado que elimina la basura y permite disponer de más espacio interior para iniciar cada día desde la paz.

Bajo un estado de meditación nuestras constantes físicas se normalizan, se calma nuestro estado emocional, nuestro sistema orgánico se enlentece, nuestra mente descansa y desciende el nivel de consumo de energía en la célula mejorando también nuestro sistema inmunológico⁷⁵.

Meditar es una disciplina mental que requiere entrenamiento porque nuestra mente se distrae muy fácilmente.

Dos monjes hablaban de una bandera. Uno dijo:

—La bandera se mueve.

El otro dijo:

—El viento se mueve.

El maestro, al escucharlos, dijo:

—Vuestra mente se mueve.

Nuestra mente parlotea sin cesar y puede agotarnos. Meditar media hora al día tiene enormes efectos beneficiosos para nuestra salud física y emocional. Debería ser algo habitual antes de empezar un proyecto, mantener un encuentro con alguien, dar un discurso, iniciar una clase. Debería ser una de las capacidades a enseñar en las escuelas y formar parte de nuestra vida cotidiana como elemento preventivo, además de ser parte del protocolo de recursos a autoaplicarse en los procesos de enfermedad.

¿Por qué no incorporamos la meditación a nuestra vida? Sería una vida más serena, consciente y creativa.

SOÑAR

*Soñar quizá sirva para ir cerrando por la noche
las muchas carpetas que dejamos abiertas
durante el día.*

JORGE WAGENSBERG

Sueños dormidos. ¿Sueños despiertos?

Sueños dormidos. Nuestra mente trabaja con materiales conscientes e inconscientes. Los mezcla, los baraja, los combina, los une a recuerdos aparentemente inconexos, crea imágenes metafóricas, elabora guiones y nos proyecta películas surrealistas. Durante nuestro sueño, soñamos. Un misterio sin resolver con muchas hipótesis y escasas certezas. Tal vez vivimos dos vidas y en estas 219.000 horas que dormimos vivimos otra vida paralela donde no existe arriba y abajo ni pasado ni presente ni futuro; donde la realidad y la fantasía no tienen límites claros, donde personajes que no han coincidido en el tiempo se conocen, donde las emociones toman el control y mandan; donde, de repente, surge un mensaje vívido, clarividente y urgente que parece expresamente escrito para nosotros, para que tomemos mejores opciones en nuestras 430.000 horas restantes conscientes. Tal vez soñar sirva para poner orden en el caos y organizar y cerrar los muchos temas abiertos durante el día. ¿Qué misteriosa energía produce el sueño? ¿Por que enfermaríamos si dejáramos de soñar?

Sueños conscientes. ¿Por qué algunos adultos llega un momento que dejan de soñar? El resultado de algunas experiencias vividas puede inducir al cinismo y a la desesperanza. Y, no obstante, necesitamos sueños y utopías. Nuestra vida es un camino hacia nuestra Itaca. Cuando partimos rogamos que nuestro camino sea largo, lleno de aventuras y encuentros. Pasa el tiempo y queremos que continúe siendo largo y que nuestras 650.000 horas se multipliquen, pero a veces sin desear ya ni tanta aventura ni tantos encuentros, espectadores más que actores de los sueños de otros, tal vez por miedo, acaso por comodidad.

Una vida sin sueños no es vida. Es necesario ir más lejos, trabajar para acercarnos a nuestras utopías, aunque haya obstáculos en nuestro camino y lleguemos a encrucijadas difíciles de superar. Recuperar la capacidad de soñar y la magia para transformar todo lo que es doloroso, feo o malo en bondad y armonía nos permitirá ensanchar nuestro tiempo de vida sea cual sea su longitud. Como dijo Wallace Stevens: «Después del NO final viene un SÍ. Y de éste sí depende el porvenir del mundo.»

AQUÍ Y AHORA

—¿Dónde estás?

—Aquí.

—¿Qué hora es?

—Ahora.

En la película *Perfume de mujer* hay una escena inolvidable en la que el ciego, interpretado por Al Pacino, invita a una muchacha a bailar. Ella responde:

—No puedo, pues mi novio va a llegar en pocos minutos.

A lo que el ciego le responde:

—Pero es que en un minuto se vive una vida.

Y la saca a bailar un tango. Para nosotros este momento es el mejor de la película.

En el gran reloj del tiempo tan sólo hay una palabra: Ahora⁷⁶. Y es en este ahora que debemos vivir. Así lo propone Paul Valery:

«¡Vamos! ¡En pie! ¡Surge de ti mismo! ¡Escucha esta llamada! ¡Sí! ¡Escucha! ¡Despierta! Rompe tus cadenas. Sé tú mismo, sal de las sombras. Emerge. Arráncate de tu propia noche. ¡En pie! ¡En pie! ¡Endurécete! Que aparezca toda tu fuerza y que tus ojos sean más claros. Siéntete todo el instrumento de este día que ahora empieza y del acto que te llama.»

Hace unos años a una amiga nuestra se le pasó el mes de abril sin que se diera cuenta de él. Encerrada en su despacho para finalizar un libro en el que estaba invirtiendo mucho tiempo, no disfrutó del inicio de aquella primavera, no se fijó en las flores que empezaron a brotar en las plantas de su terraza. Un día de verano oyó un estribillo de una canción de Joaquín Sabina que decía: «¿Quién me ha robado el mes de abril? ¿Cómo pudo sucederme a mí?» y le entró una gran tristeza. Pensó: «Nadie me ha robado este abril. Me lo escamoteé yo misma al no prestar atención.» A partir de aquel momento se prometió a sí misma no volverse a perder ninguna primavera ni ningún abril y tampoco ningún otoño, invierno ni verano. Tomó conciencia de que lo que perdió jamás lo podría recuperar. Aunque viva muchas otras primaveras no volverá a vivir la de aquel año.

Este ahora, este momento, no volverá a pasar. Vívelo con avidez como si fuera el último. Algún día, lo será.

ACEPTAR LOS PEQUEÑOS INCONVENIENTES

*Las personas tienen estrellas que no son las mismas.
Para unas, las que viajan, las estrellas son guías.
Para otras no son más que lucecitas.
Para otras, las sabias, son problemas.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Es posible pedirle a un hombre feliz que soporte los simples inconvenientes e incluso los incorpore a su felicidad. Y no me refiero al verdadero dolor ni a la auténtica pobreza, sino a las innumerables limitaciones accidentales que constantemente se cruzan en nuestro camino —el mal tiempo, tener que quedarnos en tal habitación o en tal casa, las discrepancias y desacuerdos, las esperas en las estaciones de ferrocarriles, las cartas extraviadas, la falta de puntualidad cuando esperamos puntualidad, o, lo que es peor, la puntualidad cuando esperamos lo contrario—. A lo que yo canto es a los placeres poéticos que pueden derivarse de todo lo anterior⁷⁷.

Podríamos ligar este planteamiento de Chesterton a la reflexión de que «si no somos felices no podemos ser buenos⁷⁸».» Somos conscientes de que esta afirmación es polémica puesto que se nos ha educado para ser buenos diciéndonos —a modo de motivación— que así seremos felices. Lo cierto es que, a partir de este mensaje, a menudo centrado en el sacrificio, varias generaciones han vivido vidas que no querían vivir. Por ser «buenos» han renunciado a sus sueños en aras del bien familiar, o los han sacrificado al dios de la obligación quemándolos con la madera de la culpa. Evaporadas las ilusiones para ser «buenos» —en el sentido de ser y hacer lo que otros esperaban de ellos—, han ido acumulando deudas afectivas y anotando en el «debe» de la vida más y más apuntes. Resentimiento, pérdida, injusticia, percepción de que la vida ha pasado sin que se uno se haya dado «su oportunidad», son la base de la ira y de la agresividad hacia los demás pero, sobre todo, de la decepción de uno mismo. Y si somos infelices... ¿cómo vamos a ser buenos?

Un hombre feliz tolera los pequeños inconvenientes y está preparado para enfrentarse a los grandes avatares. La felicidad interior basada en la convicción de que uno tiene un propósito o sentido, nos permitirá ser tolerantes con estos pequeños accidentes e incluso utilizarlos a nuestro favor como si fueran entrenadores de crecimiento personal. Continuando con Chesterton: «Una aventura no es más que un inconveniente convenientemente considerado. Un inconveniente es sólo una aventura considerada equivocadamente». ¿Cómo los vivimos?

SOLIDARIDAD ENERGÉTICA

—¿Qué se debe hacer para que una gota de agua no se seque?
—Echarla al mar.

Los grandes valores básicos coinciden en todas las religiones: solidaridad, bondad, justicia, templanza, humildad, amor. El altruismo ha sido una de las ventajas evolutivas de nuestra especie y sigue siendo un factor clave en nuestra supervivencia.

El mayor fracaso de la inteligencia humana es la maldad⁷⁹ porque supone no haber comprendido que lo que daña a uno nos daña a todos, que la falta de solidaridad de hoy hace crecer la semilla de la destrucción que dará cosechas violentas, mañana.

Marie Curie afirmaba: «No se puede esperar un mundo mejor sin mejorar a los individuos que lo habitan». A ese fin, cada uno de nosotros debe esforzarse por superarse a sí mismo y ayudar con sus dones a los demás. Lo mejor que podemos hacer por otro ser humano no es sólo compartir con él nuestras riquezas sino ayudarlo a darse cuenta de las suyas; no se trata de dar pescado, sino de enseñar a pescar; no se trata de dar información, sino de formar; no se trata de caridad, sino de justicia social; no se trata de crear dependencias, sino vínculos que liberen.

Nada es nuestro. Somos usufructuarios de los bienes que recibimos, nada nos podremos llevar. Acaparar y retener es injusto puesto que los recursos son los que son y nuestra abundancia será el déficit de muchas personas. Y no nos referimos tan sólo a recursos materiales. Pero, ¿cómo gestionamos además nuestros conocimientos, nuestras capacidades, nuestra creatividad, nuestras emociones? ¿Qué compartimos? ¿Ayudamos a alguien a crecer, a mejorar y a reconocerse capaz?

No podemos estrecharnos las manos si mantenemos los puños cerrados. Tampoco podemos recibir nada de los demás así. Somos pequeños habitantes de un pequeño planeta de una galaxia periférica, de un universo falto de centro. Y aún así no nos vemos como compañeros de un viaje vital que es tan sólo un aliento en la eternidad. Tenemos el deber moral de ayudar a quien nos necesita. La solidaridad nos ha permitido llegar hasta aquí. La generosidad nos salva. El egoísmo nos destruye.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

INVERSIONES ALTAMENTE INTELIGENTES



81. ¿Qué puedes hacer para reducir los niveles de toxicidad emocional en tu vida?
82. ¿Qué emociones puedes reciclar y transformar positivamente?
83. ¿Qué recursos, habilidades, aprendizajes, aptitudes que no estás aplicando puedes reutilizar para mejorar tu vida?
84. ¿Te consideras más bien rígido o flexible en tus planteamientos de vida?
85. ¿Qué acciones concretas sostienen esta afirmación?
86. ¿Vives tu vida o tan sólo la piensas?
87. ¿Qué haces exactamente?
88. ¿Te consideras responsable de tus resultados?
89. ¿En qué sentido?
90. ¿Cómo aplicas los dones que te han sido dados para mejorar tu vida, la de los demás y el mundo en el que vives?
91. ¿Compartes tus conocimientos?
92. ¿Qué consideras necesario y qué superfluo en tu vida?
93. ¿Qué temas pendientes, qué palabras, emociones y proyectos tienes en espera?
94. ¿Hay algo que si murieras hoy querrías haber dejado cerrado?
95. ¿Por qué esperas?
96. ¿Cuál sería la mejor realidad posible para ti?
97. ¿Qué estás haciendo para que sea posible?
98. ¿Te das cuenta de las estaciones del año, de sus colores, de sus diferencias?
99. ¿Qué haces para sosegar tu mente y acallar sus ruidos?
100. ¿Qué lugar ocupa el silencio en tu vida?

-
66. Wagensberg, Jorge. *A más cómo, menos por qué*. Tusquets Editores. Metatemas, 2005.
67. G. K. Chesterton. *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*. «Las malas comparaciones». Ed. Acantilado. Barcelona, 2005.
68. Diario *La Nación* de Buenos Aires (Argentina). Septiembre, 2007.
69. Para el I Foro Humano Europeo. «Que Dios bendiga esta crisis». Barcelona, noviembre de 2008.
70. Entrevistado por Núria Navarro, Diario *El País*, 21-11-2008.
71. Dorion Sagan y Lynn Margykus. *Qué es la vida*. Tusquets editores. Barcelona 1996.
72. Enrique Vila-Matas. *El País*, 27-02-2005.
73. Joe Dispenza. Editorial Palmyra. Madrid, 2007.
74. *Its easier than you think*. Harper Collins.
75. Peter Franz, jefe del Banco de Cerebros de Würzburg (Alemania).
76. Orison Swett Marden. www.proverbia.net.
77. G. K. Chesterton. *Correr tras el propio sombrero y otros ensayos*. «Ventajas de tener una sola pierna». Ed. Acantilado. Barcelona, 2005.
78. Prólogo Dr. Ramon Folch libro *La ecología emocional*. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. Amat Editorial. Barcelona, 2009.
79. *La inteligencia fracasada*. José Antonio Marina. Anagrama. Madrid, 2004.

TERCERA PARTE:

LOS MAPAS DEL ALMA

Los mapas del alma no tienen fronteras.

EDUARDO GALEANO

CAPÍTULO SEXTO

TERRITORIOS INTERIORES

¡La vida, qué región más esplendorosa!

MARIO BENEDETTI

LO QUE VEMOS NO ES LO QUE SOMOS

*Los átomos son principalmente espacio vacío.
La solidez que experimentamos es una ilusión.*

No sabemos casi nada sobre el único planeta donde vamos a vivir toda nuestra vida. Lo que vemos de un territorio se limita a un breve pedazo de realidad. ¿Qué sabemos de nosotros mismos, de la única persona con la que tenemos la seguridad de que vamos a vivir toda nuestra vida? ¿Qué partes conocemos? ¿Qué tesoros y posibilidades esconde nuestro territorio interior?

La autoconciencia y la comprensión de nosotros mismos es un gran misterio. Lo cierto es que un mapa no es el territorio, sólo una interpretación del mismo. Lo que vemos no es lo que somos ni lo que es. Por este motivo, si nos quedamos con un plano antiguo y sin actualizar, probablemente acabemos perdidos porque todo cambia y nosotros también. Si mantenemos una mirada estática y rígida sobre nuestra realidad acabamos desfasados, encorsetados y desubicados.

¿Qué parte vemos de un iceberg?, ¿un octavo de su tamaño real? En los icebergs tan sólo aflora una pequeña parte a la superficie, el resto, está hundido en el agua. Aunque no lo vemos, existe. De forma parecida, el conocimiento de nosotros mismos puede limitarse a lo superficial y evidente. Y a pesar de que creamos saberlo todo, sólo conocemos la punta de nuestro «iceberg» personal. En realidad, lo que nos sostiene o nos hunde es nuestra base, lo que no se ve y que está debajo del nivel de flotación. Tan sólo podremos acceder a esta parte si nos arriesgamos a sumergirnos.

Podemos ampliar nuestro territorio interior porque nuestra percepción del mundo depende de nuestra mirada, de su amplitud, de su calidad; depende de nuestro momento, de nuestros recursos, de nuestros conocimientos, de nuestra creatividad y de nuestra historia. Nuestro universo tiene la altura de nuestra capacidad de abrirnos a la vida o de cerrarnos a ella, por eso nuestra actitud es fundamental. Si vemos la vida como un problema, tan sólo hallaremos problemas. Si la vemos como una oportunidad, así será.

LA IGNORANCIA DEL TERRITORIO

*Si de toda la confusión verbal resulta una acción clara,
ésta vale por diez mil palabras.*

KRISHNAMURTI

El espacio exterior se creó a medida que el universo entró en expansión. De forma parecida el único espacio interior que tenemos es el que creamos al expandirnos. Determinadas capacidades sólo afloran cuando nos aventuramos a penetrar en zonas desconocidas. Ampliamos nuestro territorio interior al abrir la mente, al permitir que entren y salgan emociones e ideas y al arriesgarnos a salir de nuestra comodidad y rutina. De eso se trata: de aventurarnos en nuevos paisajes y practicar nuevas formas de ser y de vivir.

Explorar lo desconocido supone asumir riesgos, pero no más riesgos que cuando la Vida salió del mar. En el inicio de la evolución algunos organismos, para sobrevivir en un medio cambiante e incierto, tuvieron que proveerse de nuevas formas de arquitectura interna. Así evolucionan las especies y así evolucionamos nosotros: creando estructuras que nos sostengan cuando el medio externo sea caótico e incierto. Esta tarea tan importante de crecimiento personal nunca finaliza. Los riesgos no vienen dados tanto por las sorpresas que los cambios nos deparan, sino por nuestra ignorancia de los recursos de que disponemos para darles respuesta. Ésta es nuestra vulnerabilidad principal: el desconocimiento de qué cualidades, habilidades, actitudes y conocimientos podemos aplicar cuando nos hallamos en situaciones críticas o nuevas donde quizás no teníamos intención de aventurarnos.

Nuestro espacio interior no siempre se corresponde con nuestro espacio exterior. Algunas personas que han viajado mucho pueden desconocer su «adentro». Son las que huyen de sí mismas o se ignoran. Es posible que acumulen kilómetros pero los paisajes pasan sin dejar huella en ellas. Otras, en cambio, sentadas en el sillón de su casa, pueden moverse con fluidez por sus espacios interiores. Son las reflexivas, a veces atascadas en la teoría. ¿Por qué limitarnos? Nuestra vida puede ser una conquista de ambos mundos: el interior y el exterior. Es esencial crear puentes que comuniquen y nutran ambos espacios. La aventura siempre debe seguir a la visión.

LABERINTOS

«...La vida no está hecha de un solo laberinto. La prueba se renueva. Muchas veces he tenido la certidumbre de haber alcanzado el centro y, al hacerlo, me he reconocido. Pero luego me he perdido otra vez. Tal es nuestra condición: no somos ni ángeles ni héroes puros. Una vez que se llega al centro, se adquiere riqueza, se dilata la conciencia y se hace más profunda, todo se vuelve claro, significativo. Pero la vida continúa: otro laberinto, nuevos encuentros, otros tipos de pruebas...»

MIRCEA ELIADE
La prueba del laberinto

Los laberintos simbolizan la caída del ser humano y su necesidad de buscar un «centro» para retornar al espacio celeste, sorteando pruebas y dificultades. La vida no está hecha de un solo laberinto. Cuando creemos que hemos llegado al centro, la vida nos dibuja un nuevo laberinto, otra prueba a superar. Ensayos y errores. Como si de un juego se tratara, cuando cumplimos un objetivo, aprendemos una lección y cambiamos de nivel. Entonces, la vida nos diseña otra prueba y volvemos a reemprender la búsqueda de nuestro centro. Nos enfrentamos a un nuevo reto vital, siempre intentando mantener el equilibrio y buscando el centro huidizo. Jamás maestros de nada, siempre eternos aprendices de todo.

Todos hemos vivido en algún momento la sensación de estar perdidos, de no saber qué elegir al hallarnos en alguna encrucijada, de desánimo o enfado cuando el camino elegido nos lleva a una pared y debemos dar marcha atrás y rehacer el camino. Desde el inicio de nuestra vida conocemos la experiencia del error y sentimos desconcierto ante la incertidumbre sobre si nuestra elección será la correcta. Aprendemos por ensayo y error qué caminos son mejores, porque nos abren, y cuales nos encierran o nos dejan contra una pared.

El laberinto, con niveles cada vez más complejos, es una buena metáfora para comprender la vida. El hecho de quedarnos nuevamente sin centro, después de mucho recorrido, no supone forzosamente un retroceso. Puede ser un cambio de nivel creado por la vida en su continuo rediseño. Y si bien superar una dificultad no es garantía de nada, sí que es un buen entrenamiento para la siguiente.

Somos eternos buscadores del espacio celeste del círculo central. ¿Por qué buscamos fuera de nosotros mismos, cuando el tesoro principal está en nuestro interior?

MAPAS Y DRAGONES

*Sólo el que construye el futuro tiene derecho
a ordenar el pasado.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Desde que nacemos construimos un mapa mental de nosotros mismos, de los demás y del mundo. En él colocamos señales para orientarnos, indicadores de los obstáculos que deberemos superar si recorremos de nuevo la ruta, o pistas sobre los mejores caminos. Hay señales de prohibición de paso, de callejón sin salida o de peligro, fruto de experiencias desafortunadas, dolorosas o negativas. Hay señales que indican libertad de paso, recursos disponibles o panorámicas agradables. A veces en nuestros mapas mentales colocamos dragones guardianes. Von Oech⁸⁰ cuenta que los cartógrafos de la Edad Media colocaban dragones en los puntos del mapa que dibujaban cuando llegaban a una zona de la que no se sabía nada porque los territorios estaban sin descubrir. El símbolo del dragón significaba: «Aventurero, si continúas el camino no podemos decirte qué vas a encontrar puesto que es zona inexplorada». Pero pasó el tiempo y los mapas cayeron en manos de personas ignorantes que interpretaron literalmente el símbolo:

—Si vamos hacia allí —decían— ¡hallaremos un dragón que se tragará nuestro barco!

Algunas desistían del empeño por miedo a lo que iban a encontrar. Otras, se arriesgaron, continuaron explorando y descubrieron territorios bellos llenos de riquezas y oportunidades.

Algo parecido ocurre en nuestra vida. Hay muchos dragones que acechan: el dragón «Miedo», el dragón «Debes», el dragón «Fracaso», el dragón «Qué dirán», el dragón «Vergüenza», el dragón «Comodidad», el dragón «Sufrimiento»... Cada dragón que localizamos en nuestro mapa es un punto de mejora y una oportunidad de ampliar nuestro territorio. Ahora bien, debemos estar dispuestos a abandonar la zona de seguridad, entrar en los territorios inciertos de lo desconocido y enfrentar los miedos, dando la respuesta mejor, más valiente y honesta en cada situación. Cuando nos enfrentamos a los dragones y les miramos de frente, nos damos cuenta de que, en realidad, no existen y que tan sólo han sido un producto de nuestra mente.

Dice Benedetti en un poema: «No te quedes inmóvil / al borde del camino / no congeles el júbilo / no quieras con desgana / no te salves ahora / ni nunca. / No te salves/.» Nuestro objetivo vital no es mantenernos a salvo sino vivir, explorar y crecer. Cuando nuestro único objetivo es mantenernos fuera de las garras del sufrimiento, nos

quedamos al borde del camino inmóviles y dejamos que pasen nuestras 650.000 horas, sin vivirlas.

ESPACIOS INCIERTOS

Vivimos en un Universo cuya edad no podemos calcular del todo, rodeados de estrellas cuya distancia de nosotros y entre ellas no podemos conocer, lleno de materia que no somos capaces de identificar, que opera según leyes físicas cuyas propiedades no entendemos en realidad.

BILL BRYSON

Los espacios inciertos son espacios de aventura y exploración. No ofrecen garantías, pero sí oportunidades. Nos permiten actualizar nuestros potenciales dormidos y activar partes de nosotros mismos que ni sabíamos que existían. Desde una visión evolutiva y con la perspectiva del tiempo, vemos que, en la Tierra, los espacios de seguridad y calma han sido breves y que lo que abunda son los cambios en toda su gama de intensidades. Nuestro planeta ha sufrido cinco grandes cataclismos... y nuestra especie ha sobrevivido hasta ahora. Ya sabemos que podemos con mucho, aunque no podamos con todo.

Ante lo desconocido podemos arriesgarnos y confiar que sabremos hallar la mejor respuesta o bien optar por hibernar y quedar aletargados y desconectados de nuestro entorno. Ya hemos comentado la estrategia de algunas bacterias: cuando las condiciones ambiente les son perjudiciales se aletargan y dejan de reproducirse, se repliegan sobre sí mismas y crean una capa aislante en forma de estructura densa que les permite resistir al calor y a la desecación. Así permanecen hasta que el medio cambia a su favor. Afortunadamente, los seres humanos tenemos la capacidad de actuar sobre el medio y, si las condiciones no nos son favorables, podemos cambiarlas y crear otras mejores. Todo antes que dejar de vivir o vivir dormidos. Ya hay demasiadas personas hibernando esperando que alguien o algo aparezca y cambie su vida a mejor. ¡No vivamos como bacterias!

Dado que el mundo es cambiante e incierto, es preciso dar respuestas preventivas o anticipatorias en lugar de catastróficas. En este sentido es anticipatorio e inteligente aumentar la confianza que nos permitirá ser valientes y responder adaptativamente a los cambios. Es catastrófico esperar a tener un enorme problema para empezar a tomar medidas. A veces está todo tan complicado que tiene difícil solución.

La incertidumbre forma parte esencial del tejido de la vida. Nada es estático, todo cambia. Cambia nuestro cuerpo, cambia nuestra forma de pensar y nuestros sentimientos, cambia el concepto de nosotros mismos y nuestra forma de posicionarnos ante los demás. No sabemos cuándo ni cómo vamos a morir, o a perder un trabajo, una

relación, una posición social... y, cuando todo es incierto, es importante tener un espacio interior donde recuperar nuestro equilibrio, un lugar donde volver cuando el afuera se convierte en caos.

ESPACIOS DE SEGURIDAD

—*¡Déjate de selvas y búscate un buen zoo!—
dice mamá cocodrilo a su hijito.*

EL ROTO

Decía Gandhi: «No quiero mi casa amurallada por todos lados ni mis ventanas selladas. Yo quiero que las culturas de todo el mundo soplen sobre mi hogar tan libremente como sea posible, pero me niego a ser barrido por ninguna de ellas.»

Invertimos mucha energía en la búsqueda de seguridades y en la protección de nuestro territorio. Queremos asegurarlo todo, incluidos nuestros afectos. Es tanta la inseguridad que sentimos que, movidos por el pánico, podemos llegar a aprisionar a lo que afirmamos amar. *¿Cómo sabré si esta relación va a ir bien? ¿Cómo puedo comprometerme si igual luego no seré capaz de responsabilizarme de mis promesas? ¿Me amarás siempre? ¿Es una inversión segura? ¿Me serás fiel siempre? ¿Va a durar toda la vida?*

Buscamos la seguridad porque nos falta confianza. No confiamos en la persona que somos ni en el potencial que tenemos y, como consecuencia, nos es difícil confiar en los demás. La seguridad se consigue controlando lo exterior a nosotros mismos: conocemos el territorio, lo hemos explorado, sabemos lo que nos puede deparar, lo que contiene y lo que le falta; evitamos el efecto sorpresa que nos puede descolocar y obligar a activar algo dormido en nuestro interior. Así, nos acomodamos y resignamos a la rutina y hacemos nuestro el refrán «más vale pájaro en mano que ciento volando». Pero lo cierto es que hay espacios adecuados para construirnos equilibrados y otros que sólo favorecen el repliegue y nos llevan a una vida segura pero vegetativa. Si protegemos con muros de piedra nuestro corazón, viviremos sin grandes sufrimientos pero también sin grandes amores.

Cuando la búsqueda de la seguridad es el valor dominante, nuestros paisajes emocionales están pintados de tonos grises apagados. Nos perdemos el estallido de las puertas de sol y el arco iris que ilumina con sus colores el cielo después de una tormenta. *¿Seguridad de qué y a costa de qué?: dinero, estatus, poder, éxito, accesorios... a costa de iniciativa, creatividad, ternura, viveza, atención a los afectos, sosiego... Lo externo a costa de lo interno. ¿De qué vale todo el oro del mundo si perdemos nuestra vida?*

ESPACIOS DE CONFIANZA

No digas «es imposible». Di: no lo he hecho, todavía.

PROVERBIO JAPONÉS

Somos vulnerables, y cuando lo aceptamos, nos volvemos más fuertes. Como los malabaristas, siempre mantenemos una o más bolas en el aire. Como los trapevistas, a veces soltamos un trapecio y quedamos durante breves segundos suspendidos en el espacio vacío esperando agarrar el que aún no ha llegado. Es el momento de confiar. Si visualizamos que agarramos el trapecio, lo atrapamos. Si estamos tan sólo pendientes del abismo, vamos a caer. El secreto reside en la confianza y no en la seguridad. La confianza emana de nuestro interior y no de garantías externas, de pólizas de seguros o de ataduras que nos sujeten a algo fijo y estable.

Confianza no significa ausencia de miedo sino hacer lo que uno cree que debe hacer y decir lo que uno debe decir, asumiendo que no va a gustar a todo el mundo. Se basa en la lealtad y coherencia personal y en el saber que no hay garantías absolutas de nada. No las hay en nuestras relaciones personales ni tampoco respecto a nosotros mismos. Y a pesar de todo, podemos elegir vivir intensamente nuestro breve suspiro de vida.

La autoconfianza se asienta en el conocimiento de nosotros mismos. ¿Cómo vamos a confiar si ignoramos qué cualidades, aptitudes, valores, potenciales y capacidades tenemos? ¿Cómo confiar si no hemos extraído de las situaciones vividas aprendizajes que podamos aplicar para dar mejores respuestas? Todo esto no ocurre espontáneamente. Es preciso trabajar este territorio día a día. Es nuestra apuesta preventiva al gran saco de miedos con el que viajamos: miedo a equivocarnos, miedo a no hacerlo bien, miedo al qué dirán, miedo a no ser aceptado, miedo a ser rechazado, miedo a perder, miedo a perdernos, miedo a quedarnos solos, miedo a fracasar... Sembrar la confianza que nos proporciona autonomía, independencia de criterio y la capacidad para expresar nuestras emociones sean éstas agradables o dolorosas.

LAS FRONTERAS

Su mente se dirigía siempre hacia las fronteras, todo lo lejos que podía llegar, y eso era siempre ir mucho más lejos de lo que podían llegar la mayoría de los hombres. Enfrentado a un problema insoluble, estaba dispuesto a trabajar en él con ahínco y durante más tiempo que la mayoría de la gente y a ser más receptivo a las explicaciones heterodoxas⁸¹.

BILL BRYSON

Un niño que había reñido con otros chicos dos veces más grandes que él, trazó una línea en la tierra y los desafió a cruzarla. Los grandes aceptaron el desafío y la cruzaron. Entonces el niño sonrió y dijo:
—*Ahora, vosotros estáis de mi lado*⁸².

¿Dónde están los límites entre lo racional y lo irracional, lo animal y lo vegetal, lo vegetal y lo mineral, lo vivo y lo inerte? ¿Cuál es el lado correcto? Las fronteras entre lo inteligente, la materia viva y la materia inerte se están desmoronando. Parece que cuanto más sabemos, menos fronteras quedan. De hecho, la naturaleza no las pone, son el fruto de nuestros miedos y de nuestra ignorancia. Surgen por el miedo a lo diferente, o a quedarnos sin «lo nuestro» y a ser contagiados por otras costumbres y formas de ser; por el miedo a perder nuestra identidad, por la angustia a lo ambiguo o indefinido. Las predicamos por ignorancia, para apropiarnos de una pequeña parcela de conocimiento, para mantener nuestro estatus, para no ser invadidos o cuestionados y sentirnos seguros en nuestro territorio.

Dice Luis Landero que las fronteras suelen ser líneas difusas, espacios entre dos territorios, tierras de nadie y a menudo sin nadie. Aquellos espacios entre el sueño y la vigilia, entre lo que se desea y lo que se alcanza, entre lo denso y lo liviano donde mejor se define y abarca esa cosa misteriosa llamada realidad⁸³. Habitar las fronteras puede ser incómodo pero a la vez muy interesante. Nos libra de vivir en los territorios de los extremismos, las contradicciones y dogmatismos y además nos permite habitar nuestra soledad, puesto que de las fronteras huyen todos los que buscan la seguridad, y éstos son muy numerosos.

En el laberinto interior que todos recorreremos, es importante saber dónde están las fronteras. Si reconocemos nuestros límites será más fácil hallar el centro. El horizonte no existe en la realidad sino que es fruto de nuestros ojos. Si abrimos nuestra mirada y flexibilizamos nuestra mente, si somos capaces de habitar esta zona ambigua que se halla

en el límite de todas las cosas, veremos que en realidad no existe separación y que las únicas barreras entre nosotros, los demás y el mundo son las que ha construido nuestra mente.

ESPACIOS EQUILIBRADOS

*Quiero entrar en esta casa sin puertas ni ventanas
en la que estoy recluso. Necesito rescatarme.*

RAFAEL ARGULLO⁸⁴

«Si las puertas de la percepción se depurasen, todo aparecería a los hombres como realmente es: infinito. Pues el hombre se ha encerrado en sí mismo hasta ver todas las cosas a través de las estrechas rendijas de su caverna», afirmó William Blake⁸⁵. No vemos las cosas tal y como son sino tal y como somos nosotros. Nuestro territorio interior condiciona nuestro mundo exterior ya que no existe un universo ajeno al observador. Así pues, si nuestro espacio interior es pequeño, está comprimido, asfixiado y desatendido, será muy difícil que podamos desplegarlos armoniosamente en un mundo exterior ajeno a nosotros mismos, porque no tendremos base en la que apoyarnos ni asidero al que aferrarnos cuando todo se vuelva incierto, caótico o peligroso.

Los conquistadores de lo externo que olvidan sus espacios interiores acaban sin energía creativa porque no alimentan sus fuentes. Como vasos comunicantes, crecemos y ganamos ambos espacios a la vez. Si nos olvidamos de nosotros mismos y no dejamos espacio en nuestra vida para el descanso, la poesía, el amor, la creatividad, el silencio, la soledad y el placer, nos sentiremos desgraciados, incompletos, frustrados, solos y vacíos por más posesiones y acceso a espacios exteriores que tengamos.

Por otro lado, un amplio espacio interior, lleno de luz, paz y armonía ¿puede lograrse sin al mismo tiempo estar conectado al mundo exterior? Hay personas con una intensa vida interior, que gozan reflexionando, meditando, leyendo; que aprecian el silencio y no temen la soledad; y que parecen no necesitar casi nada de afuera. ¿Cuál es su papel? ¿Qué aportan a la humanidad? ¿Su amplio espacio interior puede permanecer ajeno al dolor del mundo, a tanta tarea como es preciso hacer, al compromiso en la cotidianidad con tantos seres que no han tenido oportunidades ni cuentan con los medios necesarios para vivir? Posiblemente, aunque sea de una forma que ignoramos, tengan un papel estos ascetas, religiosos y personas que se retiran del mundo y meditan, aprenden, reflexionan, contemplan y rezan: emanar la paz y la armonía que generan al exterior colaborando en la mejora del clima emocional global del mundo.

No obstante, en estos momentos de la evolución humana pensamos que ha llegado el momento de unir ambos modelos: cuidar nuestro espacio interior, hacerlo crecer y llenarlo de serenidad y al mismo tiempo responsabilizarnos y colaborar en dar respuestas activas a los problemas del mundo. *Reflexión + acción* será lo que va a dar más equilibrio a nuestro ecosistema global.

DE CREER A CUESTIONARSE

Vivir es transitar desde el casi todo es verdad hacia el casi todo es mentira.

JORGE WAGENSBERG

El misterio no es aquello de lo que no sabemos la respuesta sino aquello de lo que no sabemos ni las preguntas, afirma el filósofo Daniel Dennett⁸⁶. Las creencias nos anclan al territorio de seguridad y no nos piden más que una mínima inversión de energía a la hora de valorar determinada situación. Sea una creencia religiosa, una creencia acerca de lo que es adecuado o no, de la importancia de seguir una costumbre, de la forma de realizar determinada actividad... una creencia evita que nos planteemos nada más. El filtro de la creencia nos permite hallar indicios a nuestro alrededor que la confirman, y desecha todo lo que no es pertinente o que la pueda desmentir. Así perseveran. El peligro es que *las ideas perniciosas pueden llegar a convertirse en nosotros*⁸⁷.

Una forma peligrosa de creer es la credulidad puesto que nos hace susceptibles a la manipulación y nos deja en manos de otras personas que acaban convertidas en las autoridades de referencia de nuestra vida. La credulidad es cómoda: alguien indica el camino y nos limitamos a seguirlo.

Un hombre cuenta a sus amigos que su rabino es un santo porque todos los días habla con Dios. Los amigos escépticos le preguntan:

—¿Y tú cómo lo sabes?

—Pues porque me lo ha dicho él mismo.

—¿Y cómo sabes que no te engaña?

—¿Y cómo me iba a engañar un hombre que habla todos los días con Dios?

— fue su respuesta.

Madurar supone activar el pensamiento crítico. No aceptar nada porque sí o porque lo diga otra persona, por más importante que sea. La persona madura se interroga, investiga, busca explicaciones alternativas, las considera, las analiza, las sopesa y, a partir de este mapa de situación, toma las decisiones o selecciona la mejor explicación para sí mismo. La capacidad de disentir con respeto es una buena señal de crecimiento personal. Y no es lo mismo disentir que desconfiar. De hecho, la persona que se permite dudar, que pregunta y cultiva el pensamiento flexible, es precisamente alguien con un buen nivel de autoconfianza puesto que es precisamente ésta la que le da la fuerza y la autonomía necesaria para penetrar en los espacios inciertos y desconocidos que los crédulos rechazan al no querer asumir responsabilidades, por inseguridad o por no hacer

frente a la incomodidad. Estamos convencidos de que es mucho mejor acordar el desacuerdo que estar todos de acuerdo y equivocados. No siempre la mayoría tiene la mejor razón. No existe una única realidad y la razón no se tiene, sino que se ejerce. ¿Cuánto tiempo al día la *ejercemos*?

GANAR Y PERDER TERRITORIO

Si se detiene la expansión del universo éste se puede colapsar sobre sí mismo hasta reducirse a una singularidad.

BILL BRYSON

Tenemos la ilusión de que podemos mantener lo adquirido «dejando las cosas tal y como están» en determinado momento, pero nada más falso ni lejos de la realidad. Cuando en la vida adoptamos una actitud pasiva entramos en un territorio de simple supervivencia. Al dejar de luchar para conquistar nuevos territorios interiores empezamos a retroceder, a replegar y a atrofiarnos.

—¡Dios mío, que me quede como estoy!— es la plegaria de algunas personas. —Por favor, no cambies nunca— es la petición de otras.

Pero si lo que se pide se hace realidad, estamos perdidos. En ecología, «dejar de hacer lo que preciso hacer» no es una medida conservacionista sino una estrategia suicida. Dejar de cuidar, de mantener, de abonar, de proteger, de sembrar, de regar o de desbrozar, sólo hará que el territorio de cultivo quede limitado a una zona donde las malas hierbas colonizarán todo el espacio disponible. Dejar de prevenir, de reciclar, de reducir, de reutilizar materiales y recursos supondrá su agotamiento. Dejar de aprender, de gozar, de ilusionarnos, de soñar, de amar, de crear, de mirar y de sorprendernos será el abono para que nos habiten la desesperanza, la tristeza, la apatía, la impotencia, el resentimiento, el mal humor y la infelicidad.

Dicen que una de cada diez cabezas piensa y nueve embisten⁸⁸. La rigidez mental es una forma de reivindicar un espacio que alguien considera suyo apalancándose en creencias y certezas para que nada ajeno entre en su interior. Y al cerrar el sistema, deja de alimentarlo e intercambiar y ambas estrategias son indispensables para la vida. Entonces el sistema endogámico acaba muriendo. La persona que actúa con rigidez tiene un punto de fanatismo puesto que se autodestruye.

¿Somos conscientes de que si hallamos una buena solución pero nos aferramos a ella, esta solución puede convertirse en nuestro próximo problema? ¿Hay algo más duro que una piedra? ¿Hay algo más blando que el agua? No obstante la persistencia del agua horada la piedra. Nadie es más fuerte que quien está dispuesto a desprenderse y asumir una pérdida o a cambiar un planteamiento. La flexibilidad es una muestra de inteligencia y una gran estrategia para preservar nuestra integridad y coherencia.

EL MISMO ESPACIO PSICOECOAFECTIVO

*El miedo llamó a la puerta. La confianza la abrió.
No había nadie.*

PROVERBIO CHINO

Hábitat: lugar donde viven diferentes especies que comparten y compiten por los recursos del ecosistema. Si una de ellas empieza a crecer desaforadamente puede ocupar el territorio y consumir los recursos, provocando que la otra deba replegarse hasta llegar a extinguirse en algunos casos.

En el mundo de las emociones ocurre un fenómeno parecido. Hay especies emocionales que conviven en el mismo ecosistema. Cuando una gana espacio, la otra retrocede. Así ocurre, por ejemplo con el miedo y la confianza. Si alimentamos nuestros miedos impedimos que en nuestro interior crezca la confianza porque no queda lugar para ella. Por este motivo, si queremos eliminar nuestros miedos, debemos trabajar para que la confianza gane terreno dándole los elementos para que pueda crecer y creando las condiciones para que florezca —respeto, refuerzos positivos, permiso para equivocarse y rectificar, aceptación, reconocimiento de los puntos fuertes, amor—. Entonces los miedos se reducen.

De forma similar, cuando en nuestra vida aumenta la alegría, disminuye la tristeza; cuando avanza el sosiego, retrocede la preocupación; cuando avanza la paz retrocede la ira; cuando avanza la ilusión, retrocede el aburrimiento; cuando avanza la ternura, retrocede la agresividad; cuando avanza la responsabilidad, retrocede la culpa; cuando avanza el amor, retrocede el odio... ¿qué especies queremos que ganen territorio en nuestra vida y en nuestro mundo? Toda la energía que invertimos en unas deja de ser fuerza motriz para el crecimiento de las otras.

No es todo posible ni todo a la vez. No podemos avanzar sin abandonar el territorio antiguo; no podemos vivir muchos años sin envejecer; no podemos ganar confianza sin soltar seguridades, no podemos ser autónomos sin explorar nuevos territorios... Podemos elegir qué cultivamos en nuestros espacios interiores y exteriores y a qué especies damos prioridad. De esta decisión depende nuestra calidad de vida.

NO ES CUESTIÓN DE TAMAÑO

*Cuanto más grande es una estrella
más rápido se consume.*

Esto es una peculiaridad de la física: si nuestro Sol hubiese sido diez veces mayor, se habría consumido al cabo de diez millones de años en vez de en 20.000 millones que se calcula ahora. Y nosotros, no estaríamos aquí. Mayor no significa siempre mejor.

Respecto al cuerpo humano la belleza también parece tener relación con «el tamaño adecuado». Leonardo hablaba de la «divina proporción». Dibujó el hombre de Vitrubio, como centro del universo al quedar inscrito en un círculo y un cuadrado y realiza un estudio anatómico buscando la proporcionalidad del cuerpo humano, el canon clásico o ideal de belleza.

Los griegos de la antigüedad clásica creían que la proporción conducía a la salud y a la belleza. Divina Proporción, la Media Áurea o la Proporción Áurea, es una ratio que se encuentra con sorprendente frecuencia en las estructuras naturales así como en el arte y la arquitectura hechos por el hombre, en los que se considera agradable que la proporción entre longitud y anchura sea de aproximadamente 1,618. Sus extrañas propiedades son la causa de que la Sección Áurea haya sido considerada históricamente como divina en sus composiciones e infinita en sus significados. Los antiguos griegos creyeron que el entendimiento de la proporción podría ayudar a acercarse a Dios: Dios «estaba» en el número.

¿Qué proporción guardan las diferentes áreas de nuestra vida? ¿Priorizamos y diversificamos nuestro tiempo y energía? ¿Dedicamos tanto interés y tiempo a nuestras relaciones como invertimos en nuestro trabajo? ¿Nuestra vida está proporcionada o desequilibrada? Más trabajo o más dinero no significa mejor vida. No se trata de si somos grandes o pequeños, ricos o pobres ni del estatus o poder que ostentamos. A menudo, la grandeza reside en lo pequeño que no siempre es fácil de detectar, en la humildad y la constancia para cultivar en nosotros mismos la divina proporción que nos acerca al misterio de la vida.

Nos preguntamos cómo hallar la «divina proporción» en las diferentes esferas de nuestra vida. ¿Qué define su validez, sentido y belleza? Pensamos que el secreto está en cuidar y favorecer el crecimiento de todo lo que nos hace más humanos, buscar la belleza del equilibrio entre nuestra parte física, mental, emocional y espiritual, entre nosotros, los demás y el mundo que nos rodea. La divina proporción aplicada al vivir consiste en cultivar espacios armónicos, diversos e integrados.

LA LIBERACIÓN DEL VACÍO

Como todos los bienes materiales, el polvo de oro es precioso, pero si se introduce en los ojos impide ver.

HSI TANG

Vivimos rodeados de cosas inútiles que muchas veces no nos interesan en absoluto. Nuestros espacios exteriores están llenos y contaminados con el polvo del pasado, de forma parecida a lo que ocurre con nuestros espacios interiores: una mente llena de prejuicios e inflexibilidad, creencias y distorsiones y un mundo emocional cargado con culpas, rencores, desilusiones, ofensas, resentimientos, miedos, soledades... Vivimos demasiado llenos, sin espacio útil, sin aire para respirar libremente y sin lugar para el presente.

Es el momento de «hacer limpieza». ¿Por qué cargar a las nuevas generaciones con el peso de nuestros papeles acumulados, recuerdos y objetos del pasado que arrastramos sin que ahora signifiquen nada para nosotros? ¿Por qué traspasarles nuestras deudas emocionales y nuestro caos interior, nuestras ofensas y nuestros resentimientos? Es el momento de eliminar nuestras huellas permitiendo que sólo permanezca aquello que los que nos aman puedan llevar en su corazón. Sobria y austeramente, dejemos las estanterías limpias de polvo; que quede sólo lo bueno, lo útil y lo bello. Dejemos nuestra herencia libre de la contaminación del pasado. Así también lo propone Josep Maria Espinàs: «Dejando la trascendencia y volviendo a la vida personal y modesta, me parece higiénico no cargar a los que nos seguirán con una multitud de rastros materiales de nuestra vida. Si nosotros ya los encontramos prescindibles, ¿qué esperamos que hagan con ellos?⁸⁹».

Que ningún resentimiento ni odio nos ensucie la mente, que no se nos escapen nuestras 650.000 horas en empresas fútiles y superficiales, que no permitamos que los tóxicos y contaminantes entren en nuestro cuerpo, en nuestra mente o en nuestro corazón. Es hora de practicar higiene emocional y de mantener un espacio interior y exterior libre de obstáculos, limpio, despejado donde podamos gozar de la belleza del vacío que permite que entre lo nuevo, donde sea posible imaginar lo mejor, sentir lo mejor, decir lo mejor, vivir lo mejor.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

TERRITORIOS INTERIORES



101. ¿Qué tesoros, misterios y posibilidades esconde tu territorio interior?
102. ¿Qué haces para vivir el mundo como una oportunidad?
103. ¿Qué riesgos asumes?
104. ¿Qué nuevos territorios has explorado en el último año?
105. ¿Qué experiencias, conocimientos y relaciones has ampliado?
106. ¿Qué aspecto de tu vida aún permanece en zona segura y cómoda?
107. ¿Cómo perseveras en la búsqueda de tu centro y de tu equilibrio?
108. ¿En qué ya has desistido y te dejas llevar?
109. ¿Cuáles son tus dragones?
110. ¿Qué miedos te frenan para vivir tu vida?
111. ¿Esperas que alguien o algo cambie tu vida a mejor?
112. ¿Cómo esperas que suceda?
113. ¿Vives protegido en un armazón?
114. ¿Construyes tus defensas para no ser dañado?
115. ¿A costa de qué precios consigues seguridad en tu vida?
116. ¿Confías en ti mismo?
117. ¿Por qué?
118. ¿Cómo alimentas tu espacio interior?
119. ¿Qué nutrientes te das?
120. ¿Cómo te cuidas?

-
80. *Aplicate el cuento*. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. Editorial Amat, 2004.
81. Bill Bryson hablando del Premio Nobel de química Rutherford.
82. *The Preacher's Illustration Service*.
83. Luis Landero. «Claroscuro». *El País*, 16-01-2000.
84. *El cazador de instantes. Cuaderno de travesía 1990-1995*. Ediciones Áncora y Delfín. Barcelona, 1996.
85. Escritor. Gran Bretaña, 1757-1827. *Las bodas del cielo y del infierno*. Ediciones Hiperión, 2007.
86. «La Contra» de *La Vanguardia* (entrevista de Lluís Amigué), 28-04-2008.
87. Siri Hustvedt. *Elegia per un americà*. Anagrama. Madrid, 2009.
88. Atribuido a Antonio Machado.
89. Rastres que caduquen. «Petit observatori». *El Periódico*, 20-02-2008. Traducción de los autores.

CAPÍTULO SÉPTIMO

VIVIR ES VINCULARNOS

*Caminar por la vida es ir hacia uno mismo
y encontrar en el camino a los demás.*

VIKTOR FRANKL

HOLOGRAMAS

*Ráfagas de viento, de relaciones, de afectos.
Amigos que van y vienen en tiempos distintos.
Y en ese ir y venir se construye, inconscientemente,
la estructura que nos sostiene; cuanto más ha
racheado, más sólida es, parecería una paradoja si no
fuese porque sólo podemos vivir así, recibiendo cada
día y cada momento casi como una pregunta a la que
contestamos como podemos.*

REMEI MARGARIT

Una buena noticia: no estamos solos. Algo nos sostiene. El físico teórico David Bohm afirma que el principio del holograma y la imagen del todo contenido en cada parte, se extiende a la totalidad del universo. Cada persona puede ser considerada una pieza del holograma universal, una parte del total de dicha conciencia. Cuando se rompe un holograma en diferentes trozos, cada una de sus partes contiene la imagen completa del original, aunque sea de forma más difusa y desenfocada. De forma parecida ocurre en nuestro cuerpo. Cada una de las células que nos componen contiene las mismas instrucciones genéticas. En el huevo fecundado las primeras células son iguales pero se van diferenciando en funciones y cometidos. Todo un misterio para los profanos que nos admiramos de lo bien organizada que está la vida y de su tozudez para perseverar a pesar de las continuas amenazas que sufre. Diversidad y totalidad. Unión sin perder la identidad. Ésta es nuestra fuerza.

Contenemos todo un universo en nuestro interior. ¡Cuántas veces nos hemos sentido asustados ante los retos que nos plantea la vida! ¿Quién no ha temido perderse y dudado de su fuerza? Y esto se amplía cuando nos hablan de mejorar el mundo:

—No vale la pena —podemos pensar— ¡yo soy tan poca cosa, tengo tan poco poder en un mundo tan grande y tan complejo!

Y no obstante, si nos centramos y asumimos la responsabilidad de mejorarnos a nosotros mismos y cuidar cada pequeño detalle de nuestro día a día... podremos mejorar el TODO global.

Es indudable que necesitamos marcos, pautas, estructuras y puntos de referencia para no tener la sensación de que nuestros esfuerzos caen en saco roto. Pero al contemplar nuestra vida como parte del tejido universal se alivia el sentimiento de soledad que surge al vivir desconectados de los demás. No somos incompletos. Somos un TODO porque

contenemos el todo en cada una de nuestras partes y al mismo tiempo formamos parte del gran TODO universal.

NACEMOS

El verdadero lugar de nacimiento es aquel donde por primera vez nos miramos con una mirada inteligente.

MARGUERITE YOURCENAR

Nacemos y alguien nos recibe. Unas manos, unos brazos que nos abrazan con ternura y cariño, que nos acogen con confianza; una cara que nos sonríe, unas palabras amorosas que nos acunan... o unos brazos que nos apartan de su cuerpo, unas manos poco cálidas, nerviosas o inseguras; una cara preocupada, un cuerpo tenso y distante, unas palabras secas, sin melodía.

Nacemos y alguien nos acoge. Y a partir de aquí pasan muchas cosas en nuestras 650.000 horas de vida. A partir de aquí vamos construyendo nuestro concepto del mundo que habitamos y de nosotros mismos visualizando un mundo acogedor donde explorar y aprender o un mundo frío e inhóspito del que será preciso protegernos.

Nacemos... y no podríamos continuar vivos sin los adultos que cuidan de nosotros. Los necesitamos desesperadamente y por eso aprendemos pronto lo que está permitido y lo que no, qué premio o qué castigo sigue a determinada conducta; hasta qué punto podemos manifestar nuestra aprobación o nuestra disconformidad y expresar nuestras emociones; qué nivel de exigencia está admitido y cuál es penalizado. Los necesitamos desesperadamente y por eso, desde niños, contamos con mecanismos de seducción que pueden ser alimentados o anulados hasta llegar a olvidar que los tenemos.

Nacemos y nos construimos vinculándonos, con cada una de las personas que entran en nuestra vida, con lazos de amor o de necesidad desesperada, de confianza o de miedo, de libertad o sometimiento, de alegría o de tristeza.

Hasta los dieciocho años habremos vivido 157.680 horas en una relación de dependencia hacia el mundo adulto. A partir de aquí habrá personas que la continuarán el resto de sus días porque, bien sea por comodidad, por miedo y, en algunos casos, por incapacidades de todo tipo, no adquirirán la autonomía funcional, psíquica y emocional que les permitiría liderar la propia vida, *con y entre* los demás, y no a su costa.

Nacemos, y los que nos reciben nos condicionan, pero no nos determinan. A pesar de haber tenido un inicio desafortunado podemos aprender a vincularnos de forma sana, libre y amorosa. Recorrer el camino hacia la autonomía personal nos permitirá acercarnos a los demás porque sí, porque lo deseamos y como un fin en sí mismo y no porque dependamos de ellos o por lo que podamos conseguir de ellos. El mundo es muy grande y está lleno de personas que nos van a acoger amorosamente si nos convertimos en personas más amorosas. Somos responsables de nuestros vínculos. Lo que

construyamos con ellos será nuestra mayor riqueza.

SER ES «INTERSER»

Un ser vivo necesita intercambiar materia con el resto del Universo y, según cómo lo haga, la materia se agota o se recicla para ulteriores intercambios.

JORGE WAGENSBERG

En un ecosistema la mayor parte de las especies suelen tener una o dos conexiones con otras, bien sea por depredación, o por relaciones cooperativas, pero hay algunas que están altamente conectadas y, si éstas se extinguen, todas las que dependen de ellas se extinguirían como consecuencia⁹⁰. Así ocurriría en el caso de la extinción de una mariposa que poliniza a cien especies de plantas diferentes que dependen únicamente de ella para sobrevivir. Si la mariposa desaparece, desaparecen las plantas. A estas especies las llamamos *especies clave* y nuestra forma de vida actual tiene un gran impacto en algunas de ellas ya que al alterar el equilibrio del medio provocamos su desaparición. Nuestra falta de conciencia ecológica puede acabar originando una cascada de extinciones.

¿Los humanos somos una especie clave o una especie dependiente de las demás? Por un lado somos una *especie dependiente*: del sol, que permite que las plantas realicen la fotosíntesis y conviertan su energía y luz en materia gracias a la clorofila que contienen; de los animales herbívoros que no podrían vivir sin las plantas y los carnívoros que no podrían vivir sin los herbívoros de los que se alimentan. No, no podríamos vivir sin plantas ni sol. Tampoco podríamos vivir sin las demás personas, puesto que somos interdependientes. Por otro lado, somos una *especie clave* porque tenemos conciencia y podemos cambiar la estrategia destructiva por una estrategia más ecológica ¿Por qué maltratamos los elementos de la cadena que nos dan vida? ¿Por qué no tomamos conciencia de que los recursos no son infinitos, que la vida se extingue y que estamos perdiendo un gran número de especies de forma acelerada por nuestra falta de cuidado e irresponsabilidad en su gestión?

Lo que le hacemos a la trama de la vida nos lo hacemos a nosotros mismos. Las tres leyes de la ecología emocional⁹¹ son aplicables en este caso. La primera es la *Ley de la diversidad y riqueza de afectos*: la vida natural depende de su diversidad y riqueza. La segunda, la *Ley de la interdependencia*: todas las formas de vida dependen entre sí. La tercera, la *Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos*: todos los seres vivos y recursos son limitados y debemos realizar una gestión inteligente de los mismos⁹². ¿Somos conscientes de que «intersomos»? ¿De qué diversidad de personas y afectos nos nutrimos? ¿Realizamos una gestión emocionalmente ecológica de nuestras relaciones?

¿Cómo cuidamos nuestras relaciones, cómo alimentamos nuestros vínculos?

VINCULADOS A LOS ORÍGENES

*Pienso en mi bisabuela, en mi abuela clarividente,
en mi madre, en ti y en mi nieta que nacerá en mayo,
una firme cadena femenina que se remonta hasta la
primera mujer, la madre universal. Debo movilizar esas
fuerzas nutritivas para tu salvación.*

ISABEL ALLENDE⁹³

Estamos vinculados a nuestros orígenes. Nuestra historia es el producto de la historia de miles de vidas vividas antes de que nosotros fuéramos algo más que una posibilidad improbable. Vidas más largas o más cortas, pero fecundas porque nos han permitido existir. Si siguiéramos los nudos de las generaciones desde nuestros padres a nuestros más lejanos antepasados, a través del amplio tejido de la humanidad, llegaríamos a nuestros orígenes remotos sin interrupción alguna.

Es importante no olvidar cómo hemos llegado hasta aquí y que no lo hemos hecho solos. El éxito de nuestra vida va a depender de la sensibilidad y compasión con que tratemos a los demás, de la comprensión que brindemos a los que se están enfrentando a momentos difíciles, de la solidaridad con los más débiles y la tolerancia y capacidad de poner límites a los más fuertes... porque en el curso de nuestra vida nosotros mismos seremos todas estas cosas. La vida no es un trayecto con una sola parada ni con un único pasajero.⁹⁴ Tamaña absurdidad de pensamiento nos lleva al egocentrismo, al individualismo y a la competición desaforada.

Thoreau cuenta que siempre tuvo tres sillas en su cabaña: una para la soledad, la segunda para la amistad y la tercera para la sociedad. Es una metáfora parecida a la de «Las tres patas» del taburete que utilizamos en ecología emocional. Una pata somos nosotros, la otra, las relaciones que construimos con los demás, la tercera nuestra aportación al mundo. Para que el taburete se mantenga firme es preciso que las tres patas tengan una longitud similar. Al mismo tiempo, hay unos ejes transversales que a modo de vasos comunicantes unen las tres patas. Esta metáfora sirve para explicar que, para conseguir un buen nivel de equilibrio y bienestar personal, parte de nuestra energía debe invertirse en la mejora de nosotros mismos, parte en cuidar la calidad de nuestras relaciones con los demás y parte en aportaciones de mejora a nuestro mundo. Cuando nos olvidamos de alguna de estas áreas, nos desequilibramos. Quien piensa que los demás no son importantes y que su destino está aislado del suyo, quien vive su vida sin detenerse a conocer a sus compañeros de viaje, acabará perdido e incompleto. Sólo si nos sabemos conectar al destino de la humanidad entera podremos actuar de forma más

generosa y solidaria. Y esto nos puede salvar.

NO SOMOS DEL TODO HUMANOS SI ESTAMOS SOLOS

Llamé a la puerta y me preguntaron:

—¿Quién es?

Contesté:

—Soy yo.

La puerta no se abrió.

Llamé a la puerta y me preguntaron:

—¿Quién es?

Contesté:

—Soy yo.

Y la puerta no se abrió.

Llamé a la puerta y me preguntaron:

—¿Quién es?

Y contesté:

—Soy tú.

Y la puerta se abrió⁹⁵.

¡Arrima el oído a tu corazón y escucha! Escúchate, porque sólo así podrás escuchar a los demás. Y necesitas saber que están, necesitas construirte con ellos y tenerlos en cuenta. Ignorarlos te empobrece, te reduce, te colapsa, te detiene. Pega oído a tu corazón. Están llamando. Gritos silenciosos piden que estés allí y te comprometas.

Y es que no somos del todo humanos si estamos solos. Nos falta la trama donde imbricar nuestros hilos, nos falta el contraste, la experiencia, los estímulos, los modelos, la provocación, los límites, la generosidad, el aprendizaje de saber dar y saber recibir afecto y amor. Cuando nos sabemos semejantes a los demás en lo humano podemos abrírnos y sentir con ellos.

Al final de nuestro camino no añoraremos haber tenido más éxito, haber pasado más horas en la oficina o poseer dos casas en lugar de una. Cuando lleguemos al final de nuestra vida pensaremos en las personas con las que nos hemos construido y, tal vez, añoraremos no haberlas conocido mejor y estado más atentos a sus sentimientos; haberlas abrazado mejor, reído más con ellas y compartido más vida. Porque no se trata

de vivir tan sólo a su lado sino de tejer más vida con ellas.

LA FUERZA DE LA DIFERENCIA

Distintas costumbres, distintos hábitos, distintos temas de conversación, distinto sentido del humor. Distintos planetas, qué digo planetas, otras estrellas, otras galaxias.

IMMA MONSÓ⁹⁶

Ocurre como en una estación de tren. Personas que van y vienen. Unas caminan decididas, parecen saber a dónde van. Otras miran a uno y a otro lado, dudan, no tienen claro qué camino deben seguir. Algunas preguntan, otras se niegan a mostrar su ignorancia y perseveran en su andar circular. Hacen, deshacen y rehacen su camino, agotan una energía que podrían invertir mejor. Hay gente que espera y hay diferentes formas de esperar. Unas de pie, cargadas con su equipaje, hacen cola aunque falta rato para la salida. Han decidido ser las primeras en subir al tren. Otras pasean por la estación hablando o distrayendo su mirada sin objetivo alguno. Pasan el tiempo, gastan su tiempo. Unas se sientan y leen. Otras, descansan, descargan el peso de su equipaje y, por unos momentos, cierran sus ojos para relajar la mirada.

Gente que llega, gente que se va. Gente que, sencillamente, trabaja aquí en esta estación. Para ellos este espacio es su normalidad. Están. Hay quien esperando se desespera y también quien se desespera porque ha dejado de esperar. Personas con exceso de equipaje, con la «casa encima», con todos los «por si acaso» que tal vez nunca utilicen. Después de todo un día de andar los pies se hinchan y aprietan los zapatos. ¡Cuántas ganas de llegar a casa y dejarlos descansar! Despedidas, abrazos y besos, manos alzadas, algún «gracias por todo» y algunas lágrimas por si la despedida es definitiva. Llegadas, saludos y risas...

En el tren hay clase preferente y turista. Suben algunas personas, otras se quedan. Hay unas que no sueltan su móvil. Conversaciones privadas en lugares públicos, fragmentos de intimidad desveladas, trocitos de vidas que son de otros y que podemos entrever.

«En tránsito». Cada uno toma su tren, diferentes direcciones y sentidos. Durante un breve espacio de tiempo hemos confluido. Luego nos alejamos, cada cual con su vida y su diferencia. Como en la vida misma. Nuestra provisionalidad hace que cada encuentro sea valioso como también lo es cada hola y cada adiós que, sin saberlo, puede ser el último. Olvidar que somos mortales nos hace descuidar los rituales, aplazar lo que es importante decir, y pensar que ya tendremos tiempo más adelante. Pero, ¡jojo, que estamos en tránsito! Vale la pena valorar cada día con todo su contenido y tratar a los

demás como si hoy fuera la última vez que los tenemos con nosotros. Así no tendremos tantos «te amo» pendientes cuando el tren de la vida nos lleve en direcciones o sentidos distintos.

CLIMA EMOCIONAL

*Padecemos mayor contaminación emocional
que atmosférica.*

LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

«La humanidad entera es un sujeto pensante; miles de millones de cerebros individuales, tantos como seres racionales hay en el mundo, expelen hacia la atmósfera un fluido magnético y éste va impregnando el universo de todo cuanto las personas conciben. Eso que se llama espíritu es una salsa bien trabada que se compone de ínfimas partículas»⁹⁷. Este fragmento de Manuel Vicent nos sirve para introducir de forma poética lo que nosotros entendemos por clima emocional: lo que cada uno de nosotros emana en forma de pensamientos, emociones, palabras o acciones y que se une a las emanaciones de los demás creando un clima emocional que respiramos, que nos afecta y nos impregna. ¿Por qué se produce este fenómeno? *¿Por qué la simpatía y la aversión son tan contagiosas que casi no es posible vivir cerca de un hombre de pasiones fuertes sin llenarse como una bota de su «pro» y su «contra»*⁹⁸?

En nuestro ecosistema emocional el clima es responsabilidad de todos. Los niveles de toxicidad que emanan algunas personas son tales que es difícil estar cerca de ellas sin contaminarnos. Nos planteamos que, así como hay industrias que tienen que pagar multas por no respetar el medio ambiente, tal vez deberíamos abonar una tasa especial por contaminar el medio emocional. El mal humor, ira, desánimo, crítica destructiva, insultos, prejuicios, ofensas, menosprecios y faltas de respeto; gritos, conductas violentas, ruidos, desesperanza... nos impregnan a todos y producen un impacto negativo en nuestra calidad de vida. Todos notamos los efectos de este calentamiento emocional global y todos pagamos un precio por ello ya que para conseguir la aprobación simpática y la cordialidad, tan agradables de sentir, podemos llegar a resignarnos a permanecer incluso en los medios humanos más desadaptativos, adoptando sus características y colores para ser aceptados. Es el efecto camaleón. Vivir con personas que desprenden tanta toxicidad puede acabar contaminando al más equilibrado. Y hay que ser emocionalmente muy fuerte e inteligente para no sucumbir.

Dado que nuestras relaciones son uno de los elementos generadores de clima emocional más importantes, es preciso elegirlos bien. Si nos movemos en círculos relacionales tóxicos es urgente aplicar el «principio de prevención» y salir de ellos para no acabar irremediabilmente contaminados. Y, si por diferentes motivos decidimos permanecer allí, será imprescindible aprender a protegernos de este clima hostil y gestionar y transformar estos impactos en oportunidades de mejora personal. No hacerlo

así supone acabar pagando un precio demasiado caro.

COMPETICIÓN, DEPREDAADORES Y PRESAS

La diferencia entre un depredador y una presa es que el primero se puede permitir un fallo.

JORGE WAGENSBERG

Los organismos compiten por los recursos. Los que tienen algunas ventajas innatas prosperan y transmiten la ventaja a su descendencia⁹⁹. ¿Podemos vivir sin competir? ¿Está reñida la colaboración con la competición? Lo cierto es que la abundancia o escasez que vemos en el mundo y en nuestra vida dependen de nuestra mirada y de nuestra conducta. Los recursos son los que son, pero pueden y deben ser bien gestionados. Cuando lo hacemos de forma injusta sobreviven tan sólo los más fuertes, los más poderosos o los más agresivos.

Vivimos en una sociedad competitiva donde reina la ley del más fuerte, donde los débiles lo tienen muy difícil y donde hay depredadores y presas. Acaparamos y derrochamos mientras que la mayor parte de la humanidad muere o tan sólo sobrevive bajo mínimos. ¿Es éste el mundo que queremos dejar en herencia a nuestros hijos? Cuando hay injusticia, pobreza, hambre, enfermedad e incultura se generan emociones de miedo, envidia, ira, resentimiento y odio que mueven a actuar de forma violenta. Nadie hay más peligroso que quien no tiene nada que perder.

Y de la sociedad a nuestra familia y a nuestras relaciones más próximas. ¿Qué estrategia aplicamos? ¿Somos depredadores en busca de presas? ¿Estamos dispuestos a lo que sea para vivir bien aunque sea a costa del dolor de otros? ¿Somos presas de otros y lo aceptamos como nuestro destino, pasivamente, sin rebelarnos? ¿Vemos a las personas como fines por sí mismas o como medios para nuestros fines?

Si queremos mejorar nuestros vínculos es preciso flexibilizar nuestra mente, valorar las cosas desde más de un punto de vista, apreciar la diversidad y apostar por una estrategia de colaboración con los demás seres que comparten la aventura de vivir. Si vivimos como depredadores o presas estamos prisioneros del miedo a ser cazados o de la angustia de no hallar de qué presa sustentarnos. La existencia se convierte, entonces, en un campo de batalla y una continua amenaza.

Como dice Jean Améry, quien ha perdido la confianza en el mundo está condenado a una eterna soledad entre los hombres. Nunca verá en el otro a un prójimo, sino siempre sólo a un enemigo.

COLABORACIÓN

Amaos los unos a los otros o pereceréis.

MORRIE SCHWARTZ

En la puerta de un Centro, donde se trabaja en Grupos de Ayuda Mutua, alguien ha colocado este cartel: «Si tienes algún pesar, entra y cuéntanoslo. Si no tienes ninguno, entra también y cuéntanos cómo lo has logrado».

Sabemos que las sociedades que penalizan el egoísmo y estimulan la cooperación prosperan. En cambio, las que toleran conductas egoístas, entran en declive¹⁰⁰. Si los humanos hemos sobrevivido a tantos cataclismos y crisis, es porque hemos aprendido a colaborar y a compartir.

De forma similar ocurre en nuestro propio cuerpo: tenemos unos treinta y cinco mil genes funcionando independientemente, pero vistos de uno en uno no son ni mucho menos suficientes como para producir toda la complejidad de un ser humano. Para conseguirlo, estos genes deben cooperar. Y de la genética a la fisiología... ¿qué sería de nosotros si nuestro corazón decidiera que es el órgano más importante y dejara de dar respuesta a los requerimientos de nuestros músculos o de nuestro cerebro? ¿Qué ocurriría si nuestro riñón, ofendido por no recibir la consideración necesaria, se declarara en huelga y dejara de filtrar los residuos de la sangre? La estrategia de la colaboración nos ha permitido llegar aquí y es importante no olvidarlo.

Nuestro destino y nuestro bienestar, como ocurre en otros organismos, dependen de la cooperación en todos los niveles: cooperación genética, cooperación entre los diversos órganos que nos constituyen, cooperación entre nuestra mente y nuestras emociones; colaboración social, emocional e intelectual con otras personas, otras familias, otras sociedades y la humanidad entera.

Nada existe independientemente, ni los átomos ni las personas ni las culturas... y, cuando lo comprendemos, brota de nosotros la compasión universal que nos lleva a actuar de forma altruista. Nuestro bienestar está relacionado con el de los demás como también lo está nuestro sufrimiento y el suyo. El altruismo nos ha permitido sobrevivir como especie y es una de las ventajas seleccionadas por la evolución. ¿Por qué no aplicarla a nuestra vida? ¿Por qué no aprendemos a ver a los demás como colaboradores en lugar de como rivales? No podemos salvarnos solos y, si no nos amamos lo suficiente, pereceremos.

DEMASIADA PASIVIDAD

*Basta con que un hombre bueno no haga nada
para que triunfe el mal.*

EDMUND BURKE¹⁰¹

«Mientras los seres humanos puedan permanecer sentados y observar con los brazos cruzados cómo torturan a sus semejantes, la civilización será una burla carente de sentido, un fantasma verbal suspendido como un espejismo encima de un embravecido mar de personas asesinadas». Así lo afirma Henry Miller y añade que los principales enemigos del hombre no son los microbios sino el orgullo, los prejuicios, la estupidez y la arrogancia.

Así, el orgullo nos protege como una coraza pero al mismo tiempo nos aísla y desconecta; los prejuicios reducen nuestro universo a un filtro que tan sólo deja pasar aquello que hemos decidido ver de los demás, y, así, nos perdemos la exploración de su complejo mundo; la estupidez, producto de la ignorancia de nosotros mismos, provoca que ignoremos a los demás; la arrogancia, mecanismo de defensa que esconde el miedo, es imprudente y como un globo hinchado puede explotar en cualquier momento. ¿Hasta qué punto estos mecanismos contaminantes forman parte de nuestras estrategias de vida? ¿Hasta qué punto la empobrecen? ¿Permanecemos sentados viendo la injusticia como ajena a nosotros mismos?

Nuestro mundo no va tan mal a causa del dolor y desequilibrio causado por «los malos» sino por el silencio y la pasividad de las personas buenas que se dan cuenta y no actúan en consecuencia. Una buena vida supone una elevada inversión de espíritu, de alma, inteligencia, buena voluntad, amor, perseverancia, valentía, humildad y generosidad. Sin estos ingredientes seremos tan sólo esclavos de un sistema inhumano que reduce a la persona a la pasividad, a la obediencia a unas leyes de mercado, al sometimiento y a la despersonalización, un mero objeto de consumo y un medio para el logro de los fines de unos pocos.

¡Hay demasiada pasividad en nuestra vida! Ansiamos que nuestras relaciones mejoren pero esperamos que sean los demás quienes efectúen los cambios necesarios. Deseamos que sean profundas pero las descuidamos y nos limitamos a las tareas rutinarias de mantenimiento. Y cuando van mal nos sentimos insatisfechos y lamentamos nuestra mala suerte. ¿Por qué actuamos así? ¿Enfrentamos los problemas o nos limitamos a quejarnos o los tapamos y continuamos como si no existieran? La pasividad, sea por ignorancia o por orgullo —¡yo no tengo porque dar el primer paso!—, es un caldo de cultivo donde crece la insatisfacción, la decepción, la soledad, el rencor, el

vacío y la impotencia, todas ellas emociones altamente tóxicas que pueden provocar un regusto amargo cuando en un momento de lucidez tomamos conciencia de que nuestras 650.000 horas se nos escapan.

AYÚDATE A TI MISMO

*Curioso este humano que se cree centro del mundo
cuando ni tan sólo se reconoce.*

Lluís Llach

Mutilados y divididos, nuestra mente, nuestras emociones y nuestras acciones van, a menudo, en direcciones distintas. Y, cuando vivimos ajenos a nosotros mismos y a nuestro ser interior que, por algún misterioso motivo dejamos de alimentar y proteger, quedamos en manos del azar o de la benevolencia de quienes nos rodean. Y en esta situación de desacuerdo e incoherencia ¿cómo vamos a crear vínculos de calidad?

«Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán». Sé un filósofo para ti mismo. Sé un médico para ti mismo. Sé un amigo para ti mismo. Sé para ti mismo todo. El *principio de autonomía*¹⁰², nos invita a construir relaciones sanas y equilibradas con los demás, evitando vivir a su costa y asumiendo la responsabilidad de liderar nuestra propia vida.

Para ser parte de la solución debemos asumir que somos también parte del problema, dejar de prestar tanta atención a los «debería» y reivindicar los «puedo». Las excusas son una pérdida de energía. Incluso cuando no elegimos lo que nos sucede tenemos la posibilidad de escoger nuestra actitud ante el suceso. Es interesante preguntarnos: ¿Qué puedo hacer que no estoy haciendo?, ¿qué podría dejar de hacer de lo que hago ahora? Porque, por ejemplo, tal vez no seamos *responsables* de una enfermedad, pero sí que lo somos *ante y frente a* ella. ¿Nos hemos cuidado lo suficiente? ¿Hemos prestado atención a los mensajes de nuestro cuerpo? ¿Traducimos la información que nos dan nuestras emociones? ¿Obramos en consecuencia? ¿Qué parte de un problema depende de nosotros?

Las veces que he fracasado —decía la actriz Katherine Hepburn— he estado dominada por otra persona. Las veces que he triunfado he estado en dominio de mi misma.

Éste es el logro: asumir la responsabilidad de nuestra propia construcción para poder acercarnos a los demás, con toda nuestra verdad. La experiencia nos muestra que cuando damos el primer paso en la dirección y sentido correctos hallamos las personas y recursos que necesitamos en cada momento. Esto ocurre porque estamos en sincronía con nosotros mismos y abiertos a la vida. La clave del éxito es ésta: recordar que nadie puede dar el primer paso en nuestro lugar.

DISTANCIAS ADECUADAS

Para vivir en sociedad hay que tener la sabiduría del erizo: saber a qué distancia ponerse del otro para no lastimarse.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Hay personas a las que les encantan las personas como individuos pero que no soportan a la humanidad en general. A otras les encanta la humanidad en general pero no soportan los individuos. Hay quien trabaja para mejorar la sociedad y ayudar a personas de países lejanos pero es incapaz de relacionarse adaptativamente con su familia y vecinos. Hay quien se relaciona bien con los cercanos pero se olvida de la globalidad. Y es que lo cercano nos concierne y nos duele más.

Nos sabemos vulnerables y no queremos sufrir. Pero vivir alejados de los demás es vivir huidos de nosotros mismos y de nuestra humanidad. Hallar la distancia adecuada en cada caso y en cada relación es todo un arte. Si nos acercamos demasiado nos pinchamos con nuestras púas, como les ocurre a los erizos¹⁰³ que en las frías noches de invierno se acercan unos a otros buscando calor. Pero si nos alejamos demasiado, sentimos el frío de la soledad y la desconexión y añoramos la cálida cercanía de otros cuerpos y otras almas. Por ello, nos volvemos a acercar esperando que las púas de los demás no nos vuelvan a dañar.

Entendemos que es importante hallar el punto de equilibrio y evitar ser pinchado y pinchar a los demás. Cuando la distancia no es adecuada, lo sabemos: la cercanía del otro nos duele. Entonces toca poner distancia y protegernos. Cuando somos nosotros los que pinchamos también nos llegan indicios que deberíamos reconocer: el otro pone barreras, se aleja o se vuelve agresivo, porque a nadie le gusta que le claven pinchos.

Los pinchos son nuestras intromisiones en la vida de los demás, las invasiones a su territorio privado, el exceso de control sobre lo que piensan, sienten y hacen. Derivan de nuestros intentos de dirigir su vida, de imponerles nuestra presencia, de no pedir permiso y de no respetar su silencio y distancia. Son nuestros juicios de valores, las etiquetas que ponemos, nuestras recriminaciones, quejas y victimismo. ¿Qué pinchos clavamos en los demás? Es preciso detectar cuáles son y aprender también a protegernos de los pinchos que otros nos intenten clavar.

Se trata de un sutil equilibrio: hallar la distancia adecuada que nos permita ayudar sin ahogar, responsabilizarnos sin culpabilizarnos, dar al máximo lo mejor que podemos, sin sacrificar nuestra vida. Porque nuestra vida es para gozarla además de para vivirla.

NOS ENTROMETEMOS DEMASIADO

Si la gente se desmorona frente a ti, no deberías intentar reconstruirla. Deberías dejar que ellos mismos recompongan sus fragmentos.

SAUL BELLOW¹⁰⁴

Nos entrometemos demasiado, pero dejar que los demás recompongan sus propios fragmentos puede parecer duro e inhumano. Vamos a matizar un poco esta afirmación. Cada persona adulta es responsable de su propia vida, de sus decisiones y de las consecuencias de las mismas. Cada persona adulta ante una situación de desequilibrio y dolor debe actuar en consecuencia: pidiendo ayuda si la necesita, realizando cambios en sus estrategias de vida, soltando relaciones y dando paso a otras nuevas; abriendo caminos y cerrando otros; dándose espacio para realizar los duelos correspondientes... El respeto por el otro supone buscar la distancia más adecuada para interaccionar en cada momento. Si necesita más espacio, más intimidad, más silencio... dándosela. Si nos pide proximidad y, nosotros podemos y queremos proporcionarla, acercándonos a ella.

Nos entrometemos demasiado en la vida de los otros dando opiniones y consejos que no nos han pedido, emitiendo juicios sin conocimiento de causa y sin valorar su impacto. Nos entrometemos demasiado ejerciendo de salvadores de los demás cuando, tal vez, seamos incapaces de salvarnos a nosotros mismos. Cada uno de nosotros es responsable de su vida que es su propia obra de arte. No debemos inmiscuirnos en la obra de otro artista. Es una enorme falta de respeto. En el fondo, al hacerlo, le estamos diciendo que lo creemos incompetente para hacerlo bien y de que no lo va a lograr sin nuestra ayuda. Si alguien se desmorona ante nosotros debemos preguntar antes de intervenir: ¿puedo ayudarte en algo? ¿en qué puedo servirte en este momento? Sin permiso del otro debemos abstenernos de tomar las riendas de la situación a no ser que sea una emergencia. Y aun así con prudencia y respeto. Deberíamos preguntarnos si no es posible que al intentar recomponer los fragmentos de otros, en el fondo, lo que pretendamos sea recomponer nuestra propia imagen.

Si queremos mejorar nuestros vínculos debemos gestionar bien nuestros espacios y energías. La invasión de territorios sólo genera agresividad. Las energías que invertimos al entrometernos en algo que no nos ha sido solicitado están contaminadas desde su fuente —a veces parten del propio vacío, del afán de control o poder, de la soberbia, del orgullo—. Y, como consecuencia, los vínculos que construimos con estos materiales no van a ser amorosos ni equitativos. No debemos confundir «no inmiscuirnos» con desinteresarnos.

¿Quién creemos que somos? ¿qué tipo de orgullo nos hace pensar que estamos capacitados para reconstruir a otro cuando no tenemos ni idea de la obra que está construyendo, ignoramos el objetivo de su vida, los planos y los materiales de que dispone?

POR MIEDO A LA SOLEDAD

*Los destinos están separados
aunque la gente vaya junta.*

La soledad se ha convertido en el más lucrativo de los mercados. Por no estar solos creamos empresas de contactos, buscamos al otro en encuentros de siete minutos, cedemos a consultores externos la búsqueda de nuestra pareja y llenamos nuestras agendas de actividades para conocer gente. Curiosamente, tal vez no damos pasos para conocer a las personas que encontramos cada día en la escalera, a nuestra propia familia o a nosotros mismos. Todo un contrasentido.

Para aliviar el miedo a la soledad nuestra sociedad vende la belleza y el atractivo como llaves de acceso, ofrece productos como tapones para llenar el vacío de una existencia que está desconectada del gran flujo de la vida. Hay quien paga el precio que sea para ser aceptado por determinado grupo o colectivo aunque sea adoptando los valores ajenos y dejando en la cuneta los propios. Por miedo a la soledad podemos quedarnos atrapados en entornos tóxicos a pesar de saber que nos envenenan y destruyen.

¿Por qué nos asusta tanto estar solos? Quien no sabe vivir su soledad serenamente probablemente será un ansioso o un necesitado cuando se encuentre y conviva con otro. Y ese otro se convertirá en un medio para huir de sí mismo, para no enfrentarse a sus dilemas y en una excusa para no hacer lo que debería hacer.

Con la excusa de que somos responsables de otros podemos acabar siendo irresponsables con nosotros mismos y, a pesar de estar rodeados de muchas personas, sentirnos profundamente aislados. Ésta es la consecuencia de las relaciones basadas en el intercambio mercantilista y en la huida. La soledad que intentamos eliminar aparece en momentos de lucidez con todos sus matices. Entonces nos sentimos y nos sabemos infelices.

¿Cuántas horas invertimos en relaciones que nos aportan poco, que minan nuestra energía, que no nos respetan, que nos exigen que seamos quien no somos? No vale la pena destruir a la persona que somos en esencia para contentar a los demás y preservar la imagen de persona que ellos esperan que seamos.

CINCO ESTRATEGIAS EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS

Conserva lo mejor y mejora el resto.

AL NEUHART

Los vínculos de calidad no se improvisan. Son el fruto de perseverar en su lenta y compleja construcción. Ni la amistad ni el amor aparecen como por arte de magia por más que nos lo hayan transmitido así. Si bien son dones, no son dones gratuitos. Como plantas delicadas, estos afectos necesitan un medio adecuado que tenga en cuenta sus necesidades y diversidades. Y si bien en cada caso es diferente, hay cinco estrategias que pueden aplicarse para conseguir entornos psicoecoafectivos mejores. Ésta es nuestra propuesta:

1. Confía en los demás: confiar no significa ser ilusos. Para confiar en los demás debemos partir de la autoconfianza. Sin ella las relaciones que estableceremos serán de dependencia y, por lo tanto, destructivas. Además de elegir bien en quién depositamos nuestra confianza, es necesario crear un espacio de respeto donde la confianza mutua pueda crecer. Es importante aprender a ver lo mejor de los demás y a tratarlos como si ya fueran su mejor versión de persona. Así les ayudaremos a convertirse en ella.

2. Sé humilde: no digas «he encontrado la verdad», di mejor «he encontrado una verdad». Hay cuatro palabras que no oímos con suficiente frecuencia: «Tal vez tengas razón». Enseñar a los demás a descubrir su riqueza en lugar de mostrarles la nuestra es señal de humildad. La humildad es un gran antídoto contra el miedo y la violencia. ¿Por qué no escuchamos, preguntamos y comprendemos más? ¿Por qué no intentamos averiguar cuál es la verdad de los demás?

3. Prepara el corazón: decía Antoine de Saint Exupery: «Si vienes a cualquier hora, nunca sabré a qué hora he de preparar mi corazón... Los rituales son necesarios». Antes de un encuentro es bueno preparar nuestro corazón. Preguntarnos: ¿Por qué soy feliz de encontrarme con mi pareja, mi hijo, mi amiga...? Si buscamos lo mejor en nosotros mismos y reconocemos lo mejor del otro, el encuentro que tengamos será rico y de calidad.

4. Actúa de forma compasiva: se cuenta que, durante los devastadores terremotos en Kobe, Japón, un reportero americano hizo un breve reportaje sobre una japonesa que improvisó un pequeño comercio con unas cuantas cajas, vendiendo linternas y pilas.

Cuando el comentarista le preguntó cómo era que no estaba vendiéndolas a sobreprecio, la mujer le respondió:

—¿Por qué voy a aprovecharme del sufrimiento de los demás?

Es preciso activar nuestra empatía, ponernos en el lugar de los demás y preguntarnos cómo quisiéramos que actuaran con nosotros mismos o con alguien que amamos. El amor nos enseñará cuál es la mejor respuesta.

5. *Vive en «verdad»:* la verdad nos hace libres aunque no nos ponga a salvo¹⁰⁵. La honestidad es la base de la coherencia que nos permite construir relaciones libres y responsables.

LOS JUSTOS

*Un hombre que cultiva un jardín, como quería Voltaire.
El que agradece que en la tierra haya música.
El que descubre con placer una etimología.
Dos empleados que en un café del sur juegan un silencioso ajedrez.
El ceramista que premedita un color y una forma.
Un tipógrafo que compone bien esta página, que tal vez no le agrada.
Una mujer y un hombre que leen los tercetos finales de cierto canto.
El que acaricia un animal dormido.
El que justifica o quiere justificar un mal que le han hecho.
El que agradece que en la tierra haya Stevenson.
El que prefiere que otros tengan razón.
Esas personas que se ignoran, están salvando el mundo.*

JORGE LUIS BORGES

No tenemos la menor idea del número de especies distintas que viven en nuestro planeta. Parece ser que puede oscilar de entre tres millones a doscientos millones. Los científicos afirman que es posible que aún queden un 97 % de ellas por descubrir. Parece extraño que en estos momentos a pesar de que nos consideramos el centro del mundo, tengamos tamaña ignorancia acerca de la diversidad de la vida en nuestro planeta. Y si nos ceñimos a los seres humanos que comparten la Tierra con nosotros. ¿Qué sabemos en realidad de ellos, de su cultura, de sus costumbres, de cómo viven, piensan, luchan, de lo que desean y esperan? ¿Valoramos la diversidad o la vemos como una amenaza? ¿Vivimos inconscientes de ella?

Hinchados de nuestra propia importancia, buscando a ciegas nuestro lugar en el mundo, perdidos en nuestras necesidades o inmersos en el logro de nuestros deseos, podemos perdernos lo más importante. Las pequeñas acciones de los justos tienen lugar en silencio, de forma natural, sin alardes ni engreimiento. Los justos están ahí, pero no hacen ruido, viven sus vidas equilibradamente, aportando belleza, creando, cuidando, protegiendo; emanan sentimientos que mejoran el clima que respiramos y diluyen tóxicos: agradecimiento, ternura, placer, compromiso, generosidad, amor; viven su vida, ocupan su lugar en el mundo y lo hacen con una dignidad silenciosa, sin aspavientos. Los justos son coherentes, diversos, fantásticos en su propia sencillez; no hablan, viven; no enseñan, practican. Y son estas muchas pequeñas acciones de muchas y variadas personas anónimas las que pueden salvar el mundo.

Están a nuestro lado, ¿somos capaces de darnos cuenta?, ¿queremos formar parte de

esta especie?

UNA PARED LLENA DE NOMBRES

La única certeza de inmortalidad es reconocerse en los demás. Yo me reconozco en la cantidad de amigos que conocí hace siglos o milenios en los lugares más remotos del planeta.

EDUARDO GALEANO¹⁰⁶

«Ahora tu vida es parte de la mía. Yo ya soy la suma de mi experiencia, de la tuya y de todas las personas que se han cruzado en mi camino», dice el personaje de Lisa Morrison en *Historia de una vida* de Donald Margulies. ¿Qué personas se han cruzado en nuestro camino a lo largo de nuestras horas vividas? ¿Cuántas, además de cruzarse, han permanecido y se han tejido con nosotros? ¿Cuántas han dejado una profunda huella en nuestra vida? ¿Cuántas una huella luminosa que nos muestra un mejor camino? ¿Qué parte suya hemos heredado? ¿Qué valores, pensamientos, aficiones, formas de ver el mundo y de vivir la vida hemos absorbido? La persona que somos es el producto de todo ello. No podemos vivir ajenos a la influencia de los demás. El contacto con determinados seres nos transforma, nos mejora y nos hace crecer como personas.

No se puede enseñar nada a nadie, tan sólo se le puede ayudar a que lo encuentre dentro de sí mismo¹⁰⁷. Quien lo entiende así es un gran maestro. Los grandes maestros lo son porque transmiten coherencia, dignidad y verdad. Los demás nos influyen y nos transfieren lo mejor y también lo peor de sí mismos. A partir de aquí será nuestra tarea destilar esta herencia, decidiendo qué tiene valor y qué es basura o peso del que deberemos desprendernos. Cuando lo que se nos transfiere es amor a la vida y una forma mejor de ser humano, esta transferencia es un regalo que el otro nos hace y que es parte de su inmortalidad. Estas semillas son su legado y motores de cambio para nosotros.

El poeta Miquel Martí i Pol escribió unos versos que están llenos de esperanza y son un homenaje a todas aquellas personas que nos han ayudado a crecer: Juega a perder el miedo / y escribe en cualquier pared de tu casa / todos los nombres que han llenado de luz tu vida / para decirlos uno a uno / y no sentirte nunca ni abandonado ni solo.

Una pared en nuestra casa interior, llena de nombres brillantes... todo un homenaje a las personas que nos han mostrado lo mejor de la vida. Si los pintamos en nuestro interior, los llevaremos siempre con nosotros. ¿Qué nombres luminosos escribirías en tu pared?

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

VIVIR ES VINCULARNOS



121. ¿De qué diversidad de personas y afectos te nutres?
122. ¿Qué haces para realizar una gestión emocionalmente ecológica de tus relaciones?
123. ¿Cómo eran los adultos que te recibieron al nacer?
124. ¿Qué modelos de persona han sido para ti?
125. ¿Qué haces para mejorar el modelo?
126. ¿Vives «con», «entre», «para» los demás o a su costa?
127. ¿Te sientes responsable de tus relaciones? ¿Por qué?
128. ¿Cuántas sillas tienes en «tu cabaña»?
129. ¿Están equilibradas las tres patas de tu taburete?
130. ¿Sabes que los demás están ahí?
131. ¿Cómo les haces saber que te das cuenta de ellos?
132. ¿Conoces bien a las personas que has elegido amar?
133. ¿Vives a su lado o vives con ellos?
134. ¿Eres consciente de que cada hola y cada adiós que das puede ser el último?
135. ¿Cómo das la bienvenida?
136. ¿Cómo te despides?
137. ¿Consideras a los demás como colaboradores o como competidores? ¿Por qué?
138. ¿Qué personas han dejado una «huella luminosa» en tu vida?
139. ¿Cómo se lo has agradecido?
140. ¿Qué «huellas luminosas» crees que estás dejando en la vida de las personas que te rodean?

-
90. José M. Montoya, biólogo.
 91. Ver adenda final.
 92. Jaume Soler y Maria Mercè Conangla. *La ecología emocional*. Editorial Amat, 2009.
 93. *Paula*. Editorial Plaza&Janés. Barcelona, 1995.
 94. Inspirado en un verso de Miquel Martí i Pol.
 95. Texto de la tradición sufi.
 96. *El País*, 4 de enero de 2000.
 97. Manuel Vicent. «Materia». *El País*. 14-06-1998.
 98. Nietzsche.
 99. Investigaciones de Darwin.
 00. Investigación de la Universidad de Erfurt (Alemania) y la London School of Economics (Reino Unido) presentado en la revista *Science* (07-04-2006).
 01. Escritor y pensador nacido en Dublín. 1729-1797. Autor de *Indagación filosófica sobre el origen de nuestras ideas acerca de lo sublime y de lo bello*. Editorial Alianza. Madrid, 2005.
 02. Ver adenda final.
 03. Schopenhauer.
 04. *Henderson rey de la lluvia*. Editorial Emecé. Buenos Aires, 1999.
 05. Howard Hendrix, escritor.
 06. «La Entrevista». Diario *El Periódico*. Núria Navarro, 18-04-2008.
 07. Galileo Galilei. (1564-1642).

CUARTA PARTE:

UNA MELODÍA ÚNICA E IRREPETIBLE

Sólo hay una cosa realmente sorprendente que se puede hacer con el ideal y es llevarlo a cabo. Enfrentarse al deslumbrante hecho lógico y a sus terribles consecuencias.

G. K. CHESTERTON

CAPÍTULO OCTAVO

TIEMPO ES VIDA

*Nuestras vidas, en su bosquejo más desnudo,
son un viaje a través del tiempo.*

JOHN ZERZAN¹⁰⁸

EL TIEMPO, UN CORCEL

*El tiempo, como un corcel deslumbrante con siete rayos,
y con un millar de ojos, imperecedero,
lleno de fecundidad, lleva consigo
todas las cosas y las impulsa.*

ARTHAVA VEDA

... Alicia suspiró aburrida:

—Me parece que podría hacer algo más útil para matar el tiempo que perderlo con adivinanzas que no tienen solución.

—*¡Ah! si conocieras el Tiempo tan bien como yo —le respondió el Sombreroero — no hablarías de perderlo ni aún menos de matarlo. Se trata de un tipo importante, no de un cualquiera*¹⁰⁹.

El tiempo avanza inexorable y nosotros con él. A veces lo vemos como un corcel que se desboca y que no podemos aprehender. ¿Adónde va el tiempo? Tiempo que a menudo nos falta y que a veces nos sobra. Así pasamos de no tener tiempo para nosotros mismos a dedicarnos a perderlo o a aburrirnos por no saber qué hacer con él. La experiencia de la falta de tiempo para dedicarlo a las personas que amamos o para hacer lo que realmente nos interesa nos mueve el sentimiento de culpa. La sensación de permitir que se pierda también nos incomoda y nos sentimos angustiados.

Nuestra relación con el tiempo es complicada. A veces lo convertimos en un producto de consumo más, pervirtiendo su significado. Así, lo usamos, lo rechazamos, lo apuramos, lo desperdiciamos, lo regalamos, lo invertimos... La realidad es que el tiempo pasa y nosotros con él. A veces lo ahorramos, como si fuera una inversión que más adelante podremos recuperar. Escatimamos tiempo en encuentros, conversaciones, ayudas, abrazos, miradas, palabras... pensando que «ya habrá tiempo más adelante» y que estas horas se acumulan en algún lugar de donde más adelante las podremos extraer. Pero no es así, y lo sabemos. No podremos reutilizarlo. Lo no vivido ya está perdido irremediablemente. Sea lo que sea que estemos aplazando ya es momento de hacerlo. ¿Por qué matar el tiempo cuando podemos utilizarlo bien?

EL VALOR DEL TIEMPO

Un día, tal vez a causa de una depresión o porque el dedo de un ángel te haya tocado la frente, tendrás la evidencia del valor del tiempo que te queda antes de disolverte en el espacio. Será lo más parecido a una revelación. De pronto, descubrirás un hecho tan simple como éste: que la vida te pertenece a ti y a nadie más.

MANUEL VICENT¹¹⁰

La ciencia avanza muy rápido. Lo que se descubre se incorpora a los conocimientos de la humanidad y pasa a formar parte de su patrimonio. Nada es estático. Lo que la ciencia creía verdadero y formaba parte del conocimiento científico puede desvanecerse años más tarde cuando otro científico descubra algún error de planteamiento y proponga una hipótesis alternativa.

Este mismo proceso podemos trasladarlo a nuestra vida. Mantener el contenido de nuestra mente en constante revisión nos permite avanzar. En cambio, al negarnos a considerar la posibilidad de que existan verdades diferentes, entramos en el territorio de la superstición o de la censura. Y nada hay más peligroso para la evolución.

Descubrirnos a nosotros mismos es un camino inacabable puesto que jamás llegaremos a aprehender nuestro misterio aunque podamos aproximarnos a él. Pero es gracias a este camino de crecimiento personal que vamos tomando conciencia de que nuestra vida nos pertenece y de que somos responsables de su contenido y de su sentido. Ahí reside la dificultad. ¿Creemos que no podemos, que no sabemos, que no tenemos derecho?

Y un día... aparece la lucidez y una revelación: no viviremos siempre. Tomamos conciencia de que dejaremos de existir y de que los átomos que nos conforman volverán a dispersarse en el espacio, para ser parte de otra vida y otro ser. Sentimos un vértigo intenso. Es la angustia existencial que deriva de la conciencia de que nuestra vida no es aplazable y de que somos responsables de vivir nuestro guión a nuestra manera, jugando nuestra partida y creando una melodía única, personal e intransferible. Ya no podemos demorarlo más.

EL TIEMPO PERDIDO

¿Qué vas a hacer con tu vida para que vivirla haya dejado una huella en la infinitud del tiempo?

SERGIO SINAY

Leímos en un cartel: *«Extraviadas ayer en algún momento entre el alba y el ocaso: dos horas de oro, cada una de ellas adornada con sesenta minutos diamantinos. No ofrezco recompensa porque las he perdido para siempre».*

¿Adónde va el tiempo perdido? ¿Cuánto pasado y cuánto futuro habita nuestro presente? Nuestra evolución personal puede detenerse en un eterno *stand by*, cuando lo que nos ata al pasado frena y filtra nuestra realidad presente o cuando las elucubraciones sobre nuestro futuro —árbol de posibilidades infinito— cargan nuestra memoria y bloquean su capacidad de crear. Cuando el pasado y el futuro invaden el presente, la vida se convierte en un constante «si hubiera», un «y si...» o un «cuando...».

No hay segundo breve ni año eterno, tan sólo existe un instante vivido o no. No tiene sentido buscar el tiempo perdido ni lamentarse por ello. La creencia de que «todo tiempo pasado fue mejor» nos sitúa fuera del ahora y no existe una sección de «objetos perdidos» donde podamos recuperar las horas dejadas de vivir ni solicitar su devolución. Lamentarnos por ello es absurdo y un desgaste de energía que podríamos invertir mejor llenando cada instante de sentido, presencia y conciencia.

Este momento en que estás leyendo estas palabras es tu mejor momento, porque es el elegido por ti y todo lo que tienes en este instante. Cada minuto vivido es una perla que puedes añadir a tu collar de vida. Cada minuto perdido, inconsciente o volcado en un pasado que fue o en un futuro que nunca llega, es irrecuperable.

Al avanzar en nuestras 650.000 horas, es inevitable que las pérdidas y ausencias se conviertan en elementos de nuestro paisaje vital y, aun así, podemos evitar malgastar nuestra vida. Decía Pío Baroja: «Aunque alcancemos la edad provecta, todos tenemos actividades dormidas en la conciencia, desde las mejores hasta las más venenosas... como les ocurre a los viejos troncos... y el viejo que muere a los 90 años aún tenía zonas vírgenes en la mente».

¿Qué zonas vírgenes de nuestra mente no hemos explorado aún?, ¿qué capacidades o potenciales tenemos sin estrenar? Una vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir¹¹¹. ¡Aún estamos «a tiempo»!

EL TIEMPO DE LOS REBELDES

Dejemos las cosas en su lugar, no como estaban.

ALFONSO SASTRE

«Ya que no vivimos tiempos revolucionarios, aprendamos, al menos a vivir el tiempo de los rebeldes. Saber decir no, esforzarse cada uno desde su puesto en crear los valores vitales de los que ninguna renovación podrá prescindir, mantener lo que vale, preparar lo que merece vivirse y practicar la felicidad para que se dulcifique el terrible sabor de la justicia, son motivos de renovación y de esperanza».

Albert Camus hace toda una declaración de principios. Es tiempo de vivir los valores, mantener lo que vale y preparar lo que merece vivirse. Es tiempo de integrar el presente, el pasado y el futuro en nuestra vida. Podemos elegir vivir como si la vida fuera un continuo perder, un adiós constante, un lamento eterno por el tiempo que dejamos atrás; o podemos rebelarnos y pasar a la acción inteligente. Nuestra pasividad favorece la injusticia, el sufrimiento colectivo y la desesperanza.

¿Cómo actuamos en nuestra vida? ¿Vivimos el tiempo de los rebeldes o de los resignados? ¿Somos justos con nosotros mismos? ¿Preparamos lo que merecemos vivir o esperamos sentados a que alguien resuelva nuestra ecuación vital?

A veces nos centramos tanto en ganarnos el sustento y asegurarlo todo, que olvidamos forjarnos una vida. Es tiempo de rebelarnos y de pedir lo que realmente deseamos y no sólo lo que imaginamos que podemos conseguir porque *el resultado de desear «flojito» y de querer «flojito» es* —como escribió Chesterton¹¹²— tan sólo un extravagante cúmulo de platos recalentados, un pandemónium de males menores y una vida mediocre que nos hace infelices.

La persona que nos devuelve la mirada desde el espejo es ante la que vamos a responder todos los días. Es tiempo de luchar para que se instale el nuevo paradigma: un ser humano que opta por la creatividad en lugar de por la destructividad. Y esta revolución debe ser continua e imparable. Millones de seres humanos lanzados en busca de la paz no se reducen así como así a la esclavitud. Y el punto de partida de esta revolución es la construcción de la paz interior en cada uno de nosotros.

UN TIEMPO PARA EL MISTERIO

Nuestra existencia no es más que una breve rendija de luz entre dos eternidades de tinieblas.

VLADIMIR NABOKOV

Hemos confundido secreto y misterio. Lo secreto puede ser desvelado pero el misterio que nos fascina no puede ser entendido o explicado. Y si bien no podemos vivir sin misterio, podemos vivir más y mejor sin tantos secretos. Cuando éramos niños lo misterioso era parte de nuestra vida pero, al ir creciendo, lo secreto e inaccesible deja de serlo y creemos que todo puede ser revelado. No obstante, aunque la ciencia da respuestas a grandes incógnitas y parece que todo queda expuesto, la esencia y el porqué de toda vida sigue siendo un misterio fundamental que no podemos abarcar. Y cuando el misterio se hace presente, la belleza lo acompaña. ¿Vamos a pasar por nuestra vida sin vivirla ni dejarnos fascinar por ella?

Shelley escribió un hermoso poema que habla de la vida como un velo pintado, lleno de hermosas imágenes que no conviene levantar. Alguien una vez lo levantó, buscando algo que amar, no encontró nada. Tal vez sea esto lo que intentamos todos: hallar algo que amar, intentar aprehender el misterio de quienes nos rodean y el propio. Pero si no lo respetamos nos podemos quedar sin nada. El misterio forma parte de cada persona y debemos aceptar no desvelarlo.

«Busca la ciencia que desata el nudo. Búscala antes de que el alma se te escape. Abandona lo que ya no existe que parece que existe. Busca lo que existe que parece que no existe, escribió Rumi. Nuestra vida es como una adivinanza, como un laberinto del que debemos hallar el centro, como una caja fuerte que debemos abrir y cuya combinación precisamente está dentro de la caja fuerte. Nuestra vida es un misterio que podemos resolver sin acabarlo de desvelar; tal vez un sencillo *koan*, un pequeño enigma que nos empeñamos en hacer complicado.

UN TIEMPO PARA EL ASOMBRO

*Lo improbable asombra a todo el mundo, lo cotidiano
sólo al genio.*

JORGE WAGENSBERG

«¿Y cómo soportaría yo ser un hombre si el hombre no fuese también poeta y adivinador de enigmas y redentor del azar?» planteaba Nietzsche. Lo que nos asombra nos llena de ilusión. Es importante cuidar nuestras ilusiones porque si desaparecen, aunque sigamos existiendo, habremos dejado de vivir.

Observa tu día. Contiene toda tu vida. Es especial. Nunca has vivido un día igual. Si lo dejas sin vivir nunca volverá. ¿Cómo es cada amanecer? ¿Sabes apreciar su valor? Te proponemos que mires tus paisajes de cada día con una mirada limpia y renovada, mira a tus amigos, a tus hijos, a tus padres o a tu pareja como si fuera el primer día. ¡Fuera filtros y prejuicios! Observa aquella piel, aquella expresión, aquellas arrugas, aquellos gestos. Deja que te sorprendan. Verás que si lo haces así, todo cambia y adquiere una dimensión más profunda y consciente. ¿Te continuas asombrando?

El problema es que nos habituamos a todo y lo damos por sabido y por supuesto. Así, miramos pero no vemos, porque no estamos atentos, inconscientes de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Einstein se asombraba a los cinco años, se admiraba a los doce, se preguntaba a los dieciséis y a los veintiséis cambió la física para siempre¹¹³. Las personas que compartieron la misma época y el mismo entorno con él y que con él estudiaron, tenían disponible la misma realidad objetiva. La diferencia es que él se asombró, supo ver más allá, no dio nada por supuesto. Dio rienda suelta a su curiosidad, se arriesgó a ver diferente y, sobre todo, trabajó para hallar respuestas a sus preguntas. Esto fue lo que movió su genialidad.

Todos podemos despertar a cualquier edad y dejar paso al asombro. Nada está perdido. ¡Estamos aquí, vivimos y esto es un gran milagro!

UN TIEMPO PARA APRENDER

Personalmente estoy dispuesto a aprender, aunque no siempre me gusta que me den lecciones.

WINSTON CHURCHILL

Cuentan que después de un gran concierto se acercó una señora entusiasmada al famoso maestro guitarrista Andrés Segovia para felicitarlo por su actuación:

—Maestro, yo daría mi vida para poder tocar la guitarra como usted lo hace.

—Esto es precisamente lo que yo he dado, mi querida señora.

Saber y vivir. Es decir: saber vivir. Esto no se enseña. Esto es lo que venimos a aprender. ¿Y a qué dedicamos nuestro tiempo de vida? ¿A qué damos importancia y por qué? Hay una profecía de los indios Cree que dice: «Sólo cuando se haya talado el último árbol, sólo cuando se haya envenenado el último río, sólo cuando se haya pescado el último pez; sólo entonces descubrirá el hombre blanco que el dinero no es comestible».

¿Cuándo descubriremos qué cosas son esenciales y qué cosas sólo sirven de relleno o de ruido? ¿De qué sirve la vida si vamos repitiendo una y otra vez los errores antiguos? ¿De qué nos sirve si no aprendemos de lo vivido, si no extraemos del dolor aprendizajes que mejoren nuestra existencia y la de la humanidad entera? ¿Qué parte de nuestro tiempo dedicamos a aplicar lo aprendido para mejorar nuestra vida y nuestro mundo?

Nuestra vida es una gran oportunidad. Que no nos ocurra como a Pessoa que afirmó con tristeza: «A veces no me reconozco. Tan exterior me hice a mí mismo». El tiempo cronológico siempre continua su curso pero, cuando dejamos de aprender, nuestro tiempo personal queda suspendido en una especie de vacío. Entonces, dejamos de crecer y nos atascamos en nosotros mismos. ¡Qué gran pérdida es ser fotocopias humanas de los errores del pasado y pasar por la vida sin darnos cuenta, repitiendo sin analizar ni corregir conductas desequilibradas y destructivas!

Para aprender algo es preciso estar atentos y escuchar. ¿Escuchamos lo que nos dice la vida?

UN TIEMPO PARA PERSEVERAR EN LOS SUEÑOS

Ves cosas y dices: ¿por qué? pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo ¿por qué no?

GEORGE BERNARD SHAW

Cuentan que Einstein después de haber resuelto varios de los misterios del universo más profundos solicitó un puesto de profesor universitario. Su solicitud fue rechazada. Después optó por un puesto de profesor de secundaria y nuevamente fue rechazado. Así es que volvió a su trabajo de inspector de tercera clase... necesitaba un trabajo para ganarse la vida pero no renunció a lo que le apasionaba y siguió pensando e investigando. Los resultados son de todos conocidos. ¿Cuál creéis que era su sueño? ¿Conseguir un cargo o investigar? Para Einstein lo esencial no era tanto el puesto de profesor como su pasión por el universo y las fuerzas que lo movían.

A veces el mundo simplemente no está preparado para una buena idea ni tampoco para detectar el genio. Inmersos en aquello que conocemos y damos por establecido, podemos rechazar de entrada las visiones y los planteamientos diferentes. No debería extrañarnos que, cuando luchemos para conseguir algo, no nos digan que sí al primer intento. ¿Por qué a menudo se vive como un rechazo y se siente uno tan mal que renuncia a perseverar en lo que se ha propuesto como meta? ¿Sabemos distinguir entre lo que para nosotros es esencial y lo que puede ser negociable? ¿Quién dijo que lograr un sueño fuera fácil?

En nuestra vida no siempre se dan las circunstancias que deseáramos pero nadie nos puede quitar el derecho a pensar, a imaginar, a investigar, a aprender y a sentir. Ahí el control es nuestro como también es nuestra la responsabilidad. Nuestra vida es demasiado breve como para dejarnos derrotar por criterio, prejuicios, rigidez o falta de visión de los demás; demasiado como para renunciar a nuestros sueños porque alguien no está de acuerdo, no nos da los recursos, no nos lo facilita. Cuando tenemos claro por qué luchar, cada derrota es tan sólo un paso más en el camino hacia el éxito. Se trata de tolerar las frustraciones y perseverar en nuestros objetivos. Si un camino se cierra, debemos buscar otro. Y si éste se cierra de nuevo, otro más. La perseverancia es señal de inteligencia siempre y cuando el objetivo valga la pena. No es lo mismo decir: «No puedo» que afirmar: «No he encontrado cómo, de momento». Los grandes sueños nos aportan la energía necesaria para hacer frente a los inconvenientes y problemas que pueden surgir en el camino. Como dijo el cardenal Suennens: «Bienaventurados los que sueñan sueños y están dispuestos a pagar el precio de hacerlos realidad».

UN TIEMPO PARA LA LENTITUD

*Hoy no parece tan grato entrar por las puertas abiertas
como forzarlas; sin embargo, es sabido que a patadas o con
ganzúas no se penetra en ningún corazón.*

ANTONIO GALA

«Estamos en camino pero no caminando —dice Ernesto Sábato¹¹⁴— ya nada anda a paso de hombre, ¿acaso quién de nosotros camina lentamente?». Vivimos nuestras 650.000 horas en clave de urgencia, con la inútil pretensión de que quizá, si corremos, ganaremos más tiempo a la vida. Así, intentamos arañar minutos al día. Acelerados, vamos de un lado a otro, y nos perdemos los detalles porque no prestamos atención. La prisa añade violencia a nuestra vida porque cuando vamos apresurados no respetamos los territorios de los demás, los invadimos, nos inmiscuimos y nos entrometemos.

La paciencia ha dejado de ser un valor social y ha sido sustituida por la inmediatez y la urgencia. Pero la impaciencia nos destroza y nos invalida. Al quererlo todo y quererlo ¡ya! podemos tomar el camino más corto para conseguir nuestro deseo: el camino de la violencia. Pero en el territorio de la prisa no puede vivir la ternura, puesto que es una especie emocional que precisa ritmos lentos como condición fundamental de su hábitat. Y alejados de la ternura nos perdemos lo mejor de la vida. No podemos ser tiernos cuando no tenemos en cuenta que cada persona es diferente en su ritmo y *tempo* para hacer, para pensar, para sentir y expresar. Por tanto, si queremos gozar de relaciones de calidad será necesario aprender a detectarlos y a respetarlos.

Todo tiene su momento bajo el sol pero ¡qué difícil puede ser hallarlo! ¡Cuántas veces por falta de paciencia y respeto no hemos dejado que madurase una persona, una relación o una situación! Y al forzar el tiempo hemos destruido lo que pudo haber sido o nacido. Lentamente, toca respirar, notando el aire, sintiendo su calidez o su frialdad, dándonos cuenta del movimiento de nuestro cuerpo. Lentamente, toca mirar a aquella persona que damos por vista. Dibujar con nuestra mirada su contorno actual, recorriendo su cara, sus rasgos, sus arrugas. Lentamente. Nada grandioso puede crearse de repente ni un fruto ni un hijo. Es preciso esperar que un árbol crezca, lentamente que se haga adulto, que florezca y madure. Como un hijo.

Nada hay más urgente que vivir en el aquí y en el ahora, siendo conscientes y saboreando lo que contiene. Así lo decía don Miguel de Unamuno: «En el momento que pasa y en el reducido lugar que ocupamos está nuestra eternidad y nuestra infinitud».

UN TIEMPO PARA EL DESCANSO

Si mantienes el arco tenso pronto lo romperás.

FEDRO

Un exceso de información es desinformación. Un exceso de estímulos es un bombardeo a nuestro cerebro que intenta procesar en paralelo y se agota. Nuestro cerebro consume el 25% del total de energía de nuestro cuerpo. ¿Cómo gestionamos la información? ¿Damos descanso a nuestra mente?

Descansar no consiste en no hacer nada sino en centrarse en una sola tarea. Cuando lo que hacemos es algo que nos interesa y motiva podemos entrar en un estado de flujo que elimina el peso del tiempo, que nos reconecta con nosotros mismos y coloca cada pieza en el lugar adecuado. No sólo no nos cansamos sino que nos llenamos de energía útil. Ésta es la esencia del zen.

Dormimos aproximadamente un tercio de nuestra vida: unas 216.000 horas. Aparte de lo que ocurre en estas horas, que aún siguen siendo un misterio para los científicos, necesitamos hacer pausas para mantener un buen nivel de salud y calidad de vida. Sabemos que la falta de sueño reparador nos provoca irritación y agotamiento, perdemos con mayor facilidad la paciencia y la capacidad de tolerar los más mínimos inconvenientes, disminuye nuestra capacidad de concentración... Nuestro cerebro necesita las horas de sueño para cerrar temas pendientes abiertos durante el día, para procesar datos, para eliminar información, para recuperar indicios que pueden ser importantes y asociarlos a recuerdos almacenados, o para elaborar unos sueños que aún no sabemos interpretar.

Necesitamos hacer pausas, como el corazón necesita hacer después de la sístole y la diástole; como las que hacemos entre respiraciones; como las que hacemos entre las palabras cuando hablamos para que podamos diferenciarlas y comprenderlas; como la pausa entre las notas de una melodía. Necesitamos tiempo para el descanso a fin de no ahogarnos en el caos de demandas y de información que nos llega constantemente.

Todo es cíclico. Hay un tiempo para actuar y otro para detenernos y valorar lo que hemos hecho, para sopesar nuestra vida, reflexionar dónde vamos, para qué y con quién. El cansancio que sentimos es una llamada de atención para que frenemos nuestros ritmos y no nos dejemos ahogar por la vorágine externa y si nosotros no nos detenemos, nuestro cuerpo lo hará.

Para, respira, detente, reposa, cálmate, mira lo que te rodea, siente el aire, cierra tus ojos, presta atención a tu cuerpo. Céntrate en una sola cosa cada vez. Tómate un tiempo y descansa. ¡P-A-R-A!

UN TIEMPO PARA EL AGRADECIMIENTO

*Es terrible que hayas podido no nacer
incluso cuando es terrible que vivas.
Quien ha nacido ya es bastante afortunado.*

EVGENI EVTUIXENTO

Tenemos 10.000 billones de células en nuestro cuerpo. Quizá ni una sola vez a lo largo de nuestra vida les hemos dado las gracias. Nuestro cuerpo es un milagro de ingeniería atómica, es nuestro *hardware*, nuestro soporte, nuestro medio de desplazamiento, nuestro almacén físico. Nos permite realizar cosas asombrosas, tiene un sistema de reparación propio, es capaz de crear vida, filtra y elimina enemigos, está organizado, dispone de medios de comunicación rapidísimos, es fuente de placer y goce estético... toda una maravilla. ¿Nos sentimos agradecidos por ello? ¿Lo cuidamos bien? ¿Le damos lo que necesita, lo mimamos, lo alimentamos bien, le damos reposo?

Para agradecer algo debemos tener conciencia de que este algo es un don que recibimos. Para vivir mejor y con más plenitud es importante ser conscientes de la gran suerte que tenemos de estar vivos. Se trata de vivirlo todo, darnos cuenta de todo y no dejar nada sin apreciar: todas las estaciones, todos los colores, días y noches, con todos los sentidos, con toda nuestra mente y con todo nuestro corazón. Así lo propone Pierre Sansot¹¹⁵:

«Mañana nacerá un nuevo día. Mañana volveré a convertirme en vidente. Acercaré mis manos a las cosas. Haré girar la rueda de las estaciones: primavera, verano, otoño, invierno, da igual. Acompañaré a la luz hasta su desaparición y a la noche hasta su desgarró. Vestiré este mundo harapiento con un atuendo real, o más bien, conociendo mis verdaderos impulsos, le arrebataré algunos andrajos. Mañana volveré a valorar la suerte de estar vivo todavía.»

Cuando sentimos gratitud y no la expresamos nos estamos perdiendo la oportunidad de reforzar las conductas positivas de los demás y hacer que continúen o se incrementen. También desperdiciamos la oportunidad de mejorar el clima emocional de nuestro entorno y aumentar la calidad de nuestras relaciones personales. La gratitud es una fuente de energía emocionalmente ecológica y sostenible. Si vivimos conectados a ella, nuestra vida va a hacerse más amplia y luminosa.

UN TIEMPO PARA DESPRENDERNOS

*Todo lo que no se terminaba de sufrir o no se resolvía
hasta el final se repetía; siempre se volvían a sufrir
las mismas penas.*

HERMANN HESSE¹¹⁶

El buen conocimiento al igual que una buena salsa se obtiene por el mismo procedimiento: la reducción¹¹⁷. En este mismo sentido, decía el filósofo Lao Tse¹¹⁸ que precisamente lo que le da su valor a una taza de barro es el espacio vacío que hay entre sus paredes.

¡Demasiado llenos de nosotros mismos, demasiado atados a nuestras posesiones y llevando demasiado peso! Nos aferramos a lo exterior porque tememos conectarnos a nuestro interior. Recuerdos, ofensas, resentimientos, temas pendientes, ideas preconcebidas o heredadas y nunca revisadas. Acumulamos objetos, los guardamos «por si acaso». Olvidamos dónde están y no los utilizamos jamás. Pero ahí están: sentimientos, pensamientos y objetos llenando espacio interior y exterior, cerrando la entrada a nuevas posibilidades, cubriéndose del polvo del tiempo que endurece y contamina. Nos agarramos con desespero a relaciones que no nos aportan nada, a personas que nos faltan al respeto o que nos maltratan. Todo para evitar sentirnos solos y desamparados. Cargamos con obligaciones que no queremos, nos movemos por la fuerza de la costumbre, de la coacción, de la necesidad. Nos volvemos adictos al sufrimiento y lo alimentamos a diario.

Y un día nos sentimos cansados. No podemos con nuestra vida. Notamos físicamente el peso de tanta carga. Nuestra espalda se queja, nuestros ojos dejan de brillar, nos cuesta respirar, nos sentimos sin energía, sin ilusión... Ha saltado la alarma. Es el momento de desprendernos, soltar y hacer limpieza. No deberíamos esperar tanto para actuar.

Siempre es tiempo de desprenderse de lo superfluo, de lo que ocupa espacio y no aporta nada; de lo caduco que ya no forma parte de nuestra realidad. Liberemos espacios internos y exteriores. Reduzcamos nuestra vida a lo esencial. Practiquemos una higiene emocional diaria. Como decía Gandhi: Si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón?

Como ocurre en la literatura, en la vida la perfección también se alcanza no sólo cuando ya no hay nada que añadir, sino cuando ya no hay nada que suprimir. Lo que queda es la esencia.

TEMPUS FUGIT

*La muerte empieza cuando dejas de comprometerte
con cada segundo de tu vida.*

STEVEN POELMANS

Irreparabile fugit tempus. Irreparablemente se desvanece nuestro tiempo de vida. Quienes nos sigan en el tejido de la humanidad deberán crear el suyo propio. ¿Qué hay después de la vida? A lo largo de la historia muchas personas han dedicado sus energías para responder a esta pregunta. A nosotros no nos preocupa tanto como responder a ésta: ¿Hay vida antes de la muerte? o más concretamente: ¿habremos vivido antes de morir?

Encontrarte a ti mismo —decía Neruda— puede ser la alegría más grande o la más amarga de tus horas. ¿Qué sentimos hacia nosotros mismos? *Tempus fugit...* nosotros nos hacemos o nos deshacemos con él.

La vida de una persona puede ser más larga que su biografía si su voluntad se detiene antes que su corazón, si se para su crecimiento y deja de vivir; si decide quedarse donde está, tal vez en la juventud, tal vez en la adolescencia; si ya no quiere ver más ni saber más; si ya no espera nada más; si ha decidido que todo lo que vendrá será peor; si se aferra a las cosas, a las personas, a lo conocido y a la comodidad. Porque, a partir de ahí, va a vivir una mentira, y a representar siempre el mismo papel estanco. Lo peor es que a su alrededor los tiempos cambian y los demás crecen y algunos maduran y puede acabar perdiéndolos de vista. Creyendo que al pararse ella todo se detiene, queda anacrónica, «fuera del tiempo» dejando que éste pase vacío, ajena a sí misma y viviendo una vida ficticia, porque el miedo a vivirlo todo la deja sin nada que vivir.

Nuestro tiempo se va... y ya es tiempo de vivir nuestra vida a fondo, sin timidez, vivir con fuerza todos los colores de la vida. ¡Fuera los tonos grises de las zonas tibias que no contentan a nadie! Si no evolucionamos, perecemos.

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

TIEMPO ES VIDA



141. ¿Vives el tiempo de los rebeldes o de los resignados?
142. ¿En qué lo notas?
143. ¿Preparas lo que mereces vivir o esperas sentado que alguien resuelva tu ecuación vital?
144. ¿Qué crees que mereces vivir?
145. ¿Qué haces exactamente?
146. ¿Mantienes tu capacidad de asombro?
147. ¿Qué te sigue admirando?
148. ¿Qué parte de tu tiempo dedicas a aprender y a aplicar lo aprendido para mejorar tu vida y tu mundo?
149. ¿Cuál es tu gran sueño?
150. ¿Te permites soñarlo?
151. ¿Qué haces concretamente para hacerlo realidad?
152. ¿Por qué o por quién luchas en tu vida?
153. ¿Te permites descansar sin sentirte culpable?
154. ¿Eres capaz de desconectarte de la constante lluvia de peticiones y de información?
155. ¿Sabes poner límites a las exigencias de los demás?
156. ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
157. ¿Cómo agradeces todo lo que hace por ti?
158. ¿Puedes hacer un listado exhaustivo de todos los motivos de gratitud que hay en tu vida?
159. ¿Cómo expresas la gratitud que sientes?
160. De no ser así ¿qué te frena a hacerlo?

-
08. *El malestar en el tiempo*. Editorial Kusager. Vitoria, 2001.
 09. Lewis Carroll. *Alicia en el País de las Maravillas*. Aula de Literatura Vicens Vives. Barcelona, 1988.
 10. *El País*, 18-09-2005.
 11. Carl Jung.
 12. «Se busca un hombre poco práctico» del libro *Lo que está mal en el mundo*. Acantilado, Madrid, 2008.
 13. Jorge Wagensberg.
 14. *La resistencia. Quinta carta*. Editorial Seix Barral, S. A. Buenos Aires, 2007.
 15. *Del buen uso de la lentitud*. Tusquets. Barcelona, 1999.
 16. *Siddharta*. Debolsillo, 2003.
 17. Jorge Wagensberg.
 18. 570 a.J.C.-490 a.J.C.

CAPÍTULO NOVENO

¿HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE?

*Un hombre no debería tener miedo de la muerte.
Lo que debería temer es no empezar a vivir.*

MARCO AURELIO

AL FILO DE UNA NAVAJA

Cuando la autodestrucción entra en el corazón, al principio parece apenas un grano de arena.

JOHN CHEEVER

La nuestra es la crónica de una muerte anunciada. Claramente como individuos, y posiblemente, como especie. Vivimos al filo de una navaja en un precario equilibrio.

A lo largo de la historia, los humanos hemos ido ensayando diferentes modos de vivir: como *nómadas* sin raíces, yendo de un lado a otro, con poco equipaje y sin posesiones; como *sedentarios* creando núcleos urbanos estables y organizados. Recientemente, como *internautas* en esta era de globalización que nos ofrece la posibilidad de vivir una vida virtual paralela a la real y acceder a todas partes sin movernos de casa. Aún queda otra posibilidad que, como una espada de Damocles pende sobre la humanidad: *no vivir en parte alguna*, la edad del fin del medio ambiente y de nuestra especie. Llegará cuando nuestra inconsciencia y capacidad de destrucción acabe con todo.

En nuestra historia individual también se dan estas diferentes edades: en la primera parte de ella *exploramos* y ampliamos progresivamente nuestro territorio, crecemos, nos ponemos a prueba y experimentamos; en la segunda *nos asentamos*, formamos una familia, buscamos cierta estabilidad y seguridad; en la tercera entramos en una *vorágine* que nos hace querer estar a la vez en todas partes, atendiendo hijos, creciendo profesionalmente, cuidando a nuestros padres mayores, intentando mantener una buena relación de pareja, aportar algo al mundo... La última edad puede ser la del *fin*: una etapa de la vida en la que algo importante que nos constituye cruje y se pierde. Aquí aparece la posibilidad de hundirnos en un momento en que las piezas de nuestro puzzle vital se desencajan de golpe al aparecer la vejez, la enfermedad y la muerte. Pero hay otra posibilidad: aunque la nuestra sea la crónica de una muerte anunciada, podemos vivir mejor nuestro tiempo-oportunidad. Ni se trata de estar en todas partes ni tampoco en parte alguna. El secreto es estar donde estamos conscientes, centrados y atentos. La última etapa de nuestra vida puede ser fértil y plena, todo depende de cómo la preparemos y la vivamos. En una interesante entrevista le preguntaron al escritor Antonio Gala qué epitafio desearía que se escribiera en su tumba. Su respuesta fue contundente: «Murió vivo».

MADURAR ES OPCIONAL

No es lo mismo perder que «estar perdido».

JUAN CRUZ¹¹⁹

Sólo somos jóvenes una vez en la vida, pero podemos ser inmaduros una vida entera. Madurar no es un proceso automático que se produce por el simple hecho de estar vivo, requiere un largo proceso de crecimiento personal.

No maduramos por haber acumulado años sino por haber atravesado algunos inviernos del alma, cruzado desiertos emocionales y haber aprendido de ellos. Así sabemos que no es lo mismo perder, que estar perdido, que cada estación de la vida tiene su encanto y proeza y que los ciclos se renuevan si mantenemos la esperanza.

Conseguir la madurez es interesante y liberador. Así lo escribe Ángeles Caso: «Y ese día me di cuenta de que me estoy haciendo mayor. Y pensé que, si hacerse mayor es eso, arrancar las ortigas que se habían quedado enraizadas por dentro, con sus agrios picores, disolver las sombras, lograr que todo lo que existe se vuelva suave y cálido, bienvenida sea la madurez»¹²⁰.

Madurar es un verbo y un verbo comporta acción. Sólo a través de ella podremos conocer el gozo de la plenitud vital. Antes será preciso diferenciar lo que es esencial de lo que es superfluo, desprendernos de cargas inútiles, librarnos de resentimientos y limar las aristas que dañan. Es una etapa para poner orden y calidez en nuestra casa interior a fin de poder habitarla con serenidad. Ya no nos dejaremos engañar por nosotros mismos ni por los demás. Es el momento de la coherencia y de reivindicar ser quienes somos.

Maduramos cuando nos convertimos en una autoridad para nuestras propias vidas, cuando comprendemos nuestra historia, sabemos quiénes somos, averiguamos lo que queremos y diseñamos nuestra realidad desde nuestra verdad más profunda.

EL VALOR DE LA FUGACIDAD

Terminado el juego, el rey y el peón vuelven a la misma caja.

ANÓNIMO

«No hay nada fijo en esta vida fugaz —dijo Schopenhauer¹²¹—, ni dolor infinito ni alegría eterna ni impresión permanente ni entusiasmo que dure ni resolución elevada que pueda persistir la vida entera! Todo se disuelve en el torrente de los años. Los minutos, los innumerables átomos de pequeñas cosas, fragmentos de cada una de nuestras acciones, son los gusanos que roedores que devastan todo lo que es grande y atrevido.»

Nuestra existencia, según la visión budista, es tan transitoria como lo son las nubes de otoño. Nuestra vida es como un relámpago en el cielo, como un torrente que se desliza por la pendiente de una montaña. Todo pasa y se disuelve y tomar conciencia de ello puede ser fuente de angustia. Todos, alguna vez, la hemos sentido ante la fugacidad de la vida y la rapidez con que nuestro tiempo fluye. El problema es que si cedemos el control a nuestras emociones dejamos de vivir. Tal vez anhelamos la trascendencia y construimos creencias y religiones para hacer desaparecer la angustia y tranquilizarnos. Podemos hallar un fuerte deseo de permanecer incluso en personas que parecen dimitir de su vida. El ansia de inmortalidad ha estado presente a lo largo de la historia y los humanos lo hemos canalizado bien sea a través de un hijo, de una obra de arte, de una gran hazaña, de la búsqueda del Grial, de la promesa de otra vida después de la muerte o de la piedra filosofal alquímica... Un deseo que tanto puede realizarse a través de la creación como de la destrucción. Ambas son formas de dejar huella.

No sabemos bien a dónde vamos y de dónde venimos, pero como escribió Vicente Aleixandre, «entre dos oscuridades, un destello». Es el destello fugaz de nuestra vida y vale la pena dejar que brille con el color que le sea propio, intensamente. Es nuestro y de nadie más. ¿Por qué permitir que se apague?

LO ESENCIAL Y LO SUPERFLUO

La vida verdadera, esa jugosa cotidianidad que te alimenta el corazón y la cabeza, suele tener poco que ver con el tópico social del éxito y la fama.

ROSA MONTERO

Según la visión de la filosofía china, la vida de una persona es el resultado de la concentración de energía. Cuando la energía se concentra, aparece la vida. Si la energía se dispersa, sobreviene la muerte. Concentramos nuestra energía cuando algo nos apasiona, cuando estamos atentos, cuando amamos, cuando creamos... son los momentos de vida intensa. Dispersamos nuestra energía cuando vivimos despistados, dormidos o narcotizados por estímulos que pretenden amuermarnos y que dejemos de pensar, sentir o actuar. Éstos son nuestros momentos de muerte.

Cuando vivimos «dispersos» morimos lentamente aunque no seamos conscientes de ello. La dispersión mental nos ausenta del presente, dejamos que las cosas nos pasen, que las personas y sus vidas nos toquen superficialmente, que lo que ocurre en el mundo parezca una simple anécdota que no nos va ni nos viene. Cuando vivimos dispersos no nos damos cuenta de lo importante y, perdidos en lo superficial y anecdótico, podemos pasar por alto lo esencial hasta que quizás sea demasiado tarde.

Proverbio indio:

«Uno sólo posee aquello que no puede perder en un naufragio».

Proverbio chino:

«Pisarás el umbral del bienestar cuando empieces a sentirte satisfecho con apenas nada.»

Sócrates:

«¡Estoy admirado de ver cuántas cosas no necesito!»

En una sociedad como la nuestra, edificada en el tener, en la seguridad y la posesión de dinero, objetos, juventud, estatus, poder y privilegios, es difícil vivir una vida basada en valores como el ser, la compasión, el amor, la ternura, la bondad, la solidaridad y la justicia social. Y, no obstante, lo primero es lo que podemos perder en un naufragio. ¿Por qué dedicamos tanto tiempo y energía para conseguirlo?

Imaginemos que, poco a poco, tenemos que desprendernos de todo lo que poseemos en la vida. ¿A qué renunciaríamos primero? ¿Qué es lo último que quisiéramos perder? Este ejercicio nos conecta con nuestros valores y nos permite tomar conciencia de lo que es valioso y de lo que tan sólo es un adorno para nuestro ego. ¿Por qué no hacer ahora mismo esta lista? Y cuando la tengáis hecha continuad con esta pregunta: ¿En qué invierto mi energía y tiempo? ¿Lo puedo perder en un naufragio? Porque si detectamos una incongruencia... ¡aún estamos a tiempo! Vayamos a lo esencial. Lo importante es intangible, no cuesta dinero pero sí que requiere mucho cuidado e inversión de energía amorosa. Eso es lo que vale la pena.

DEJAR VIVIR, DEJAR MORIR

*No soy científico, pero sé que todas las cosas empiezan
y terminan en la eternidad.*

WALTER TEVIS¹²²

Cada año se reemplazan el 98% de los átomos de nuestro cuerpo. El cambio es constante aunque no nos demos cuenta. Existe un incesante reemplazo químico en él, importamos energía y exportamos entropía. ¿Reemplazamos también nuestras ideas anquilosadas, nuestras emociones desgastadas, nuestras viejas palabras?

Somos seres temporales y transitorios. ¿Qué hay de permanente en nosotros? ¿Qué es lo que se mantiene a pesar de la renovación? ¿Qué nos permite conservar nuestra identidad a pesar del continuo reemplazo atómico?

«[...] Continuamente dejamos morir algo en nosotros para que algo distinto viva. Como la vida del hombre transcurre en un continuo y conforme dejar morir: la humanidad tiene siempre que mudar la piel¹²³.

Debemos permitir que algo muera para que algo pueda nacer. Soltar determinadas creencias para que otras nuevas las sustituyan, dejar las dependencias para ganar autonomía. Ésta es una de nuestras asignaturas vitales más importantes: aprender el arte de soltar, de decir adiós y desprendernos. Es el aprendizaje de la pérdida y de la aceptación de las pequeñas muertes cotidianas.

Buda afirmó que somos seres interdependientes compuestos por sentimientos, percepciones, pensamientos y conciencias conectadas entre sí y que, por tanto, no existe «lo mío» en ninguna parte de este sistema al igual que el sonido no pertenece a ninguna de las partes de un laúd. La división y la separación tan sólo es fuente de sufrimiento. Si somos un todo interconectado es importante cambiar de paradigma. El mejor remedio para dejar de sufrir es, pues, no apegarnos a «lo nuestro» ni a las cosas ni a las personas.

Dejar lo viejo y caduco para dar paso a lo nuevo. En cada corazón del invierno yace una primavera templada, y detrás del velo de cada noche espera una puesta sonriente¹²⁴. ¿Por qué quedarnos sólo con una parte de la vida, por cómoda que sea, cuando hay tantos paisajes interesantes que nos esperan?

ENVEJECER SÓLO EN AÑOS

Los años tan sólo importan por todo aquello que cada cual asume como vida vivida¹²⁵.

MIQUEL MARTÍ I POL

Cuentan que al famoso artista francés Maurice Chevalier le preguntaron si le complacía haber alcanzado 70 años de edad. —En realidad, no —fue su respuesta— pero lo prefiero a la alternativa.

Envejecer es obligado si queremos vivir muchos años. Madurar, en cambio, es opcional. Hay personas ancianas que tienen una vitalidad increíble. Hay personas que son jóvenes en años, pero no en propósitos ni vitalidad. ¿Os habéis preguntado cómo os sentiréis si al llegar a viejos consideráis que vuestra vida se os ha escurrido como si fuera el ensayo general de una obra en la que aún no habéis «actuado»?

¿Envejecemos sólo en años o también en propósitos, ilusiones, proyectos y curiosidad? Se nos ha dicho que los años nos hacen más sabios, se nos habla de la sabiduría de los viejos... pero no siempre es así. Lo cierto es que podemos dejar de evolucionar desde muy jóvenes y llegar a viejos sin haber vivido la vida ni con conciencia ni con sabiduría.

—¡Oh, tener setenta otra vez! —parece ser que dijo Georges Clemenceau, cuando cumplía los ochenta y miraba una bonita muchacha pasar.

¡Qué relativo es el tiempo y qué extraordinaria una persona anciana capaz de seguir admirando la belleza del mundo, y mantener el deseo de aprender! Es un espíritu joven porque no son la cantidad de años lo que importa en una vida, sino la intensidad y profundidad de lo vivido, los aprendizajes realizados y el legado que se deja al mundo. Así lo veía Santiago Rusiñol:

La vida es corta o larga según lo que en ella se sueña. Si se persigue una ilusión y la ilusión va corriendo, y el hombre debe correr detrás; tal vez no se consiga jamás pero se llega mucho más deprisa al final de la ruta. Pero si no se espera nada, nunca se acaba de llegar. El que cree obtener alguna cosa al día, nunca es viejo: la esperanza no deja envejecer a los que la tienen. El que no tiene fe en lo que vendrá ya puede morir en el mismo día, que ya se le acabó la vida.

Envejecer no tiene por qué ser una pérdida constante. Puede ser la rúbrica y la recapitulación de toda una vida. Requiere, eso sí, el trabajo previo de dar las respuestas adecuadas a los retos que se presentan. Para sentirnos plenos en la vejez es importante no dejar de lado las demás edades de la vida. Se trata de incorporar y visitar a menudo nuestra infancia, con todo lo que incluía de curiosidad, capacidad de sorpresa y exploración; nuestra adolescencia rebelde y reivindicativa; nuestra edad adulta responsable y llena de proyectos de mejora personal; nuestra madurez generosa, reflexiva y capaz de asumir la provisionalidad y la serenidad. Pero para incorporar algo, es preciso haberlo vivido. Una buena vejez no se improvisa. «La soledad del viejo es el producto de las edades anteriores»¹²⁶.

DECAER HACIA LA NADA

No hay deporte más duro que esos últimos cien metros lisos.

MANUEL VICENT¹²⁷

Las estrategias referentes a los procesos de reparación celular en relación con la extensión de vida varían según las especies: algunas apuestan por una *reparación constante* y emplean toda su energía en el proceso, como la tortuga que vive unos doscientos años. Otras reparan menos pero tienen *camadas más amplias*, como el perro que vive unos quince años pero tiene muchas crías. Otras, como la mosca, sólo viven tres semanas pero dejan cuatrocientos huevos dispuestos para la vida¹²⁸.

¿Cuál es nuestra estrategia? Algunos especialistas afirman que biológicamente estamos programados para vivir unos cuarenta años. Pero hemos trascendido la biología y conseguido doblar nuestra esperanza de vida. Disponemos de unos cuarenta años más que hace un siglo a los que dar sentido y contenido. Pero al alargarse la vida tenemos que asumir los cambios que comporta este tiempo añadido: el envejecimiento, la aparición de nuevas enfermedades y también las nuevas posibilidades de este tiempo añadido al que deberemos dar un sentido.

Envejecemos por el simple hecho de vivir, pero decaemos cuando perdemos el interés de hacerlo. ¡Que la vida no se nos escurra de las manos! Es importante cosechar los frutos de todas las estaciones y etapas. Pero no podremos cosechar si nada hemos sembrado. Puede ser que en un punto del camino haya quien sienta el temor de que lo que vendrá será tan sólo una repetición de lo visto y vivido y que ninguna sorpresa agradable podrá volverla a iluminar. Podemos elegir que no sea así. En realidad, cada edad tiene sus retos y unas tareas que realizar. ¿Qué nos puede ofrecer la vida en su última estación? Tal vez sería mejor formular la pregunta en estos términos: ¿qué podemos ofrecer nosotros a la vida?

Al igual que hacemos ejercicio para mantener en forma nuestro cuerpo, es necesario eliminar pensamientos y emociones tóxicas, cerrar los temas pendientes y empezar cada día con ilusión, activados los sentidos, dándonos cuenta del regalo diario de tantas pequeñas y valiosas cosas, prestando atención a los amores y llenando cada minuto de vida. Así esta pregunta nos conectará a la curiosidad y a la automotivación: ¿Qué nueva sorpresa, aprendizaje, propuesta, me traerá este día? Y dar la bienvenida, como si de un tesoro se tratara, a estas nuevas veinticuatro perlas que merecen ser vividas.

CUANDO LA VIDA UNILATERALMENTE NOS CAMBIA EL PAISAJE

*Cuando el corazón llora por lo que ha perdido,
el espíritu ríe por lo que ha encontrado.*

SÉNECA

El ser humano quiere lo que no tiene y lo que tiene teme perderlo¹²⁹. A veces se acaba una forma de vida y es preciso rehacer aprendizajes incorporando nuevas formas de defender nuestra cotidianidad.

A una amiga nuestra, una alta ejecutiva de empresa, la vida le cambió unilateralmente el paisaje. Perdió la vista. Pero, tras años de ver con los ojos, desde hace un tiempo, ha aprendido a ver de otra forma. A pesar de las dificultades y del sufrimiento causados por tamaña pérdida, tomó la decisión de vivirlo todo y de vivirlo mejor.

—Lo más grave de quedar ciego no es «dejar de ver», sino no saber cómo continuar viviendo —nos dijo—.

Y entre sus más importantes aprendizajes nos contó que:

- Le ha costado más aprender a recibir que a dar. Ha aprendido la humildad de dejarse ayudar.
- Ahora ya no se queja.
- Busca siempre lo positivo de su vida: «Sí, sigo siendo ciega pero tengo una familia, Dios me ha dado fuerza y aún me divierto. Me levanto a las 9.30 como una señora. En mi vida tengo a personas que me acompañan con entusiasmo. Puedo ayudar a otros. Explico cómo tratar con invidentes en las escuelas. Intento deleitarme con los buenos momentos, paladearlos y degustarlos lentamente.
- Cultiva la risa: «Siempre hay un momento de risa dentro del dramatismo».
- Toma la responsabilidad de su vida: «Yo no quería ser máquina de tren, sólo vagón de cola pero la vida me ha llevado a serlo. No quiero morir con las manos vacías. No quiero pasar por la vida de puntillas. He decidido marcar el paso.» «Yo no soy mis ojos» «Yo no soy mi cuerpo».

Conocemos muchísimas personas que, como ella, han decidido vivir con intensidad, profundidad y conciencia en los paisajes difíciles a los que la vida les ha lanzado sin preguntar. Son gente valiente y muy valiosa. Nos muestran la capacidad del ser humano de superarse y crecer ante la adversidad, de extraer de aparentes desiertos oasis repletos

de vida.

«¿Cómo se han de distinguir las plantas fuertes de las débiles si el viento no las agita?», se preguntaba Chesterton. ¿Qué hemos perdido? ¿Por qué lloramos? ¿Sabemos ver lo nuevo que hemos encontrado a pesar de las pérdidas? ¿Intentamos a pesar de todo deleitarnos con los buenos momentos? El dolor pasa, pero la belleza, el amor y la bondad son valores que perduran siempre en nuestro espíritu.

DÍAS DIFÍCILES, SITUACIONES IMPOSIBLES

*Para hacer madurar unas uvas y un talento
hacen falta tanto días lluviosos como días soleados.*

FRIEDRICH NIETZSCHE¹³⁰

La vida es muy hermosa pero duele¹³¹. Días difíciles. ¿Situaciones imposibles? Dolor físico o sufrimiento psicológico. Callejones sin salida o así lo parece. La vida, aparentemente controlada, equilibrada y estable se rompe en mil pedazos. No entendemos nada. Nada explica el súbito cambio de aquella relación, de aquel proyecto, de aquella situación. Nos sentimos desorientados, frustrados, dolidos, desconcertados, enfadados, solos... Quizá nos desesperamos. Lo peor es que, a menudo, no depende tan sólo de nosotros dar la vuelta a la situación. Tal vez el caos ha sido desencadenado por la decisión de otro, por una enfermedad, un accidente, una muerte inesperada —¿cuándo no lo es!—. Puede que el azar haya hecho de las suyas o ha caído aquella gota que colma un vaso demasiado lleno de muchos pequeños temas acumulados. Entonces, nuestra vida se vuelve al revés.

Pasamos de un espacio seguro a un medio incierto donde no queremos estar ni quedarnos. Lanzados a un lugar que no nos interesa y que nos perjudica. El guión de nuestra vida ha cambiado inesperadamente. Nos rebelamos. ¿Cómo podríamos no hacerlo? Suplicamos, pataleamos, nos quejamos y lamentamos —como en un retroceso a la infancia—; tal vez, nos hundimos en la más profunda miseria, bloqueados, sin aliento y sin fuerzas como si alguien nos hubiese desconectado el flujo vital. No nos sentimos con fuerzas ni para levantarnos de la cama ni para hacer las cosas mínimas necesarias para el mantenimiento de nuestra vida. Quizá nos enfademos y chillemos, busquemos culpables de lo que ocurre, o nos peleemos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Todo para eliminar la tensión interna que no nos permite sentirnos en paz.

Días difíciles. Situaciones imposibles. Nos damos cuenta de que en el mundo ocurren muchas cosas difíciles de digerir. ¿Cómo puede haber seguido adelante aquella persona con todo lo que le ha pasado? ¿De dónde ha sacado la fuerza? ¿Cómo ha vencido el dolor, la parálisis, la ira, el resentimiento?

Lo cierto es que «todo pasará». Día a día debemos recordarlo. Cada dolor nos recuerda que estamos vivos, que la vida sigue a pesar de todo y que es posible seguir adelante sin renunciar a nuestra oportunidad, a nuestro instante fugaz de vida. Podemos continuar viviendo porque el dolor no se acumula. Cuando todo parece hundirse, toca redimensionar el problema, ver si realmente lo es o sólo se trata de un obstáculo o un inconveniente que se ha interpuesto en nuestro camino. Y si realmente es un problema,

es preciso abordarlo dentro de nuestro margen de maniobra considerándolo como una oportunidad para mejorar y crecer.

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

La vida es como un relámpago en el cielo, que se desliza veloz como un torrente por la pendiente de una montaña.

BUDA

¡Tantas situaciones difíciles y dolorosas nos esperan en nuestras 650.000 horas! ¿Cómo sobrellevar tanto sufrimiento? ¿Cómo continuar andando cuando el cuerpo, la mente y el alma duelen a cada paso? ¿Cómo seguir cuando uno tiene la sensación de que nada vale la pena, de que no hay sentido, de que no quedan fuerzas para continuar el camino?

A veces todo duele tanto que tan sólo es posible vivir cada momento, uno a uno, sin plantearse el «más adelante». Respirar, dejar que entre el aire, expulsarlo, dejar que salga de nuestro cuerpo. «Esto puedo hacerlo», nos decimos. Respirar, una y otra vez, sin plantearse más. Y así hora a hora, día a día, diciéndonos que «esto también pasará», que este enorme dolor que nos embarga... pasará, de la misma forma que nosotros también pasaremos.

Y continuar, recibiendo cada día como un regalo. Buscando, aunque sea excavando con dificultad, cada pequeño motivo por el que valga la pena continuar, y levantarnos y luchar nuestras veinticuatro horas del día. Porque son nuestro reto y nuestra oportunidad aunque todo nos duela y no sepamos cómo seguir.

Todos hemos padecido un dolor de muelas o una cefalea y una vez pasa el dolor, no vivimos recordándolo. Ya ha pasado y es un alivio. Pasamos página y continuamos. El sufrimiento psicológico, en cambio, no sigue el mismo mecanismo. Puede permanecer toda una vida si no lo gestionamos adecuadamente. En primer lugar, es preciso comprender lo que ha pasado, dar nombre a lo que hemos sentido, traducir lo que las emociones nos dicen, e incorporar la información en nuestro mapa de vida como un aprendizaje. ¿Qué puedo aprender de esta situación dolorosa que he vivido? ¿Qué puedo hacer diferente en el futuro? ¿Qué puedo mejorar de mí mismo? Esto hará que tanto dolor no sea inútil.

Es preciso gestionar diariamente nuestras emociones para que no se acumulen residuos tóxicos en nuestro interior. Es preciso dejarlas partir, darles la mejor salida. Por duro que sea «esto también pasará» y nosotros con ello. O sea que ¡adelante! recibamos lo bueno de cada día y soltemos el lastre de todo lo malo. ¡No acumulemos más sufrimiento!

SOBRE LA UTILIDAD DEL SUFRIMIENTO

El mundo no es maravilloso, por eso debemos responder con optimismo a la maldad. La gente ha de ser positiva. Debemos disfrutar de la vida.

MIKE LEIGH¹³²

«Si las entiendes, las cosas son lo que son; y si no las entiendes... las cosas son lo que son», dice un proverbio japonés. Es el principio de realidad. El sufrimiento nos mueve a reconfigurar nuestra vida, a reordenar nuestros amores, a revisar nuestras actitudes, a cambiar nuestras conductas, a deshacernos de nuestros apegos... en definitiva, a reflexionar sobre el uso, mal uso o infrutilización de nuestra vida. Puede ser una señal de advertencia para que revisemos si debemos cambiar alguna actitud o conducta. ¿Qué debería hacer que no estoy haciendo? ¿Qué estoy haciendo que tal vez debería dejar de hacer? Dos grandes preguntas que pueden provocar cambios importantes en nuestra vida y disminuir el nivel de sufrimiento.

«Es la misma lluvia la que en la tierra inculta hace crecer zarzas y en los jardines, flores», dijo Beethoven. ¿En qué tierra interior cae el sufrimiento? ¿Está preparada para que al recibirlo nazcan flores? Una tierra preparada tiene que ser arada, removida, sembrada, alimentada. Así, cuando la lluvia y el sol la visiten, nacerá algo bello. Pero una tierra así es fruto de mucho trabajo. Igualmente ocurre en nuestra vida cuando nos llegan las adversidades. ¿Estamos preparados para gestionarlas ecológicamente? ¿Cuántas horas de dolor hemos vivido? ¿Cuántas de llanto? ¿Con quien hemos compartido el sufrimiento? ¿De él han nacido flores o zarzas?

Hay quien defiende el sufrimiento como un camino de crecimiento personal y, en algunos casos, puede serlo. El sufrimiento no es bueno ni malo pero en cambio puede ser útil o inútil. Y el dolor absurdo y sin sentido también nos puede llevar a la destrucción. Nada hay peor que el sufrimiento que provocamos y padecemos debido a nuestro analfabetismo emocional puesto que es evitable. Lo cierto es que si bien la adversidad puede hacer que algunas personas se superen, no siempre ocurre así. Otras, se rompen.

Hay un sufrimiento inevitable que debemos asumir por el simple hecho de que estamos vivos: el causado por la pérdida de las personas que amamos, por la enfermedad, por los cambios debidos al paso del tiempo o por las decisiones de otros que, en el uso de su libertad, pueden poner «patas arriba» nuestra existencia sin que podamos evitarlo. Para éste es preciso estar preparados. Así de él podrá nacer algo bello, útil, generoso y amoroso que nos haga más humanos. Pero hay un sufrimiento causado por nuestra incompetencia afectiva que puede y debe ser evitado: el causado por nuestro

rechazo, falta de respeto, violencia, posesividad, insensibilidad, egoísmo y toxicidad emocional. De éste debemos prescindir.

SOLIDARIOS EN LA FINITUD

*La belleza del mundo es más duradera
que el dolor humano.*

JUAN GOYTISOLO

Ante el sufrimiento de los demás podemos sentir una oleada de compasión. La compasión es una emoción necesaria para nuestra supervivencia. Nos permite hacer consciente lo que sienten los demás a partir de nuestra propia experiencia y dar una respuesta de acompañamiento o consuelo que alivia en parte su dolor. Quien no ha sentido o no se permite sentir tristeza no es capaz de identificarla en los demás. Lo mismo ocurre con las demás emociones. Todo parte de nosotros mismos. Quien no vive conectado consigo mismo es imposible que pueda conectar con los demás.

Aunque sabemos que nuestro paso por la vida es transitorio intentamos ignorarlo. Esta negación disminuye por un lado el dolor pero, por otro, es una forma de huida hacia adelante que nos hace tomar decisiones poco inteligentes ya que parten de las falsas creencias de que «ya tendremos tiempo», de que «los demás siempre estarán ahí». Y esto no es así, la vida se encarga de recordárnoslo constantemente. No hay más ciego que el que no quiere ver ni más sordo que el que no quiere oír.

Solidaridad en la finitud, dicen los budistas. Somos seres provisionales y esta conciencia puede provocar pánico a algunos y defensas en otros. Y, sin embargo, compartimos este sufrimiento interior fruto de no saber cómo gestionar nuestro breve paso por la existencia. Dijo Schopenhauer que para un náufrago en una isla desierta el rastro de alguien que ha sufrido lo mismo que él le consuela más que la presencia de todas las cacaúas y monos en los árboles¹³³. Saber que compartimos esta experiencia con la humanidad entera nos hace más tolerable su aceptación.

Si queremos vivir en paz es preciso incorporar la compasión, la generosidad y la solidaridad en nuestro equipaje vital. Son elementos esenciales a los que debemos añadir una buena dosis de benevolencia para reconciliarnos con nuestros sueños no cumplidos, con los conflictos no resueltos, con los errores no corregidos, con las oportunidades perdidas, con los asuntos aplazados. Una benevolencia que no significa dejar de luchar, sino admitir que ha sido así hasta este punto del camino y que vamos a ponernos a trabajar en ello.

Para vivir con calidad de vida cuando nuestra vida se vuelve difícil es importante aprender a aceptar con optimismo las limitaciones de cada día y trabajar para conservar al máximo nuestra autonomía mental, emocional y física además de mantener el contacto y una buena relación con nuestro entorno natural y relacional. Para solidarizarnos con los

demás debemos ser solidarios con nosotros mismos y reconocernos personas que, aunque imperfectas, estamos en proceso de perfección.

NADIE VIVE ETERNAMENTE

*Engaño es contemplar
toda muerte como no venida
pues lo que ya pasó en nuestra vida
es no pequeña parte de la muerte.*

LOPE DE VEGA

¿Cuál es nuestro destino? ¿Cuál el sentido de nuestra vida? Tal vez ignoramos su sentido pero conocemos su final. Cuando se encuentran con la muerte algunas personas cruzan los dedos, cambian de tema o se van. Sigue siendo un tema impúdico aún ahora, después de tanta supuesta evolución.

Nadie vive eternamente. Todos los nacidos moriremos. Inicios y finales, vida y muerte, son caras de la misma moneda. La muerte, como final del tiempo de vivir, es ineludible, innegable y, a la vez, un tabú. «Al escogernos para la muerte, los dioses no han dado una ventaja sobre ellos: Vivimos más urgentemente. La eternidad es aburrida. Carece de incentivos», escribe Coetzee.

—¿Qué es la muerte para usted? —le preguntaron al novelista norteamericano Saul Bellow, en 1982.

—¿La muerte? Sí, he oído hablar de ella; pero, por lo que a mí respecta, no son más que rumores.

La muerte sólo nos llega una vez pero la sentimos en todos los momentos de nuestra vida puesto que está imbricada con ella formando una unidad. ¿Acaso no empezamos a morir cuando mueren las personas que amamos, cada vez que se hunde un sueño, que desaparece una ilusión? Nuestra vida es un continuo aprendizaje de convivencia con la muerte.

Celebramos los nacimientos pero somos bastante incompetentes para acompañar a las personas que amamos en sus últimos días de vida. No obstante, la tristeza por su muerte no es incompatible con sentir gratitud por el don que ha sido su paso en nuestra vida. No sabemos vehicular las despedidas ni el postrer adiós. Hemos desterrado y deshumanizado la muerte, se ha convertido en una patología, la escondemos y recluimos en los hospitales. El miedo nos la hace rehuir y, así, evitamos afrontar la experiencia más radical que nos aporta la vida.

Proyectamos en nuestra finitud futura todos nuestros temores, evitamos hablar de la muerte y huimos de las situaciones y las personas que nos recuerdan que un día acabaran

nuestras 650.000 horas. Tal vez nos angustie lo desconocido que nos espera porque hemos olvidado lo que vivimos en nuestra etapa anterior al nacimiento en el útero materno. Aun así, su huella emocional sigue vigente en nuestra mente.

Nada es para siempre. No estaremos siempre aquí. Vivamos la vida que queremos vivir, hagamos lo que nos importa y amemos lo que vivamos.

VIVIR HASTA MORIR

¿Qué mayor triunfo puede haber que el de vivir tu vida dignamente y saber crecer y envejecer y, a la postre, morir, con gracia y con grandeza?

ROSA MONTERO

Cuando hacemos algo que nos contradice profundamente, algo muere en nosotros. Y si llegados a determinado punto de nuestra vida sólo imaginamos el resto de ella como una pérdida constante, iniciamos el declive y empezamos a morir.

No obstante, como afirmó Carl Jung, el atardecer de la vida debe también tener un significado por sí mismo y no debería ser meramente un apéndice lastimoso de la mañana de la vida. ¿Cómo vivir mejor este atardecer? ¿De qué tonalidades vamos a pintarlo? Hay quien se apea de la vida mucho antes de que finalicen sus horas y muere emocional y mentalmente mucho antes que biológicamente. Muere al vivir esta etapa como un «resto» del banquete de la vida en lugar de saborear con delicia hasta la última miga.

En la película *Titánic* hay una escena inolvidable en la que el barco se está hundiendo y aun así el grupo de músicos continúa tocando. Ellos saben que sus horas se acaban pero no desisten de los minutos que les quedan. Los viven, intensamente, haciendo lo que mejor saben hacer: creando melodías, tocando para los pasajeros, acompañando su tiempo hasta agotarlo. La música no los salva pero los justifica y los dignifica. Los músicos llenan de sentido y belleza sus últimos segundos de existencia. No se apearon de su vida.

Estar vivo hasta el último momento, sentirnos vivos hasta que llegue la muerte... Hay demasiados muertos vivientes, personas que no agotan hasta el final su tiempo y dimiten de la vida mucho antes de que finalice.

Nos preguntamos si alguien puede morir con los ojos abiertos si ha pasado por la vida con sus ojos cerrados, su mente bloqueada, y sus emociones dormidas. ¿Puede acaso improvisarse el sentido final de una vida? Para aceptar la muerte es preciso haber vivido la vida como un bien, como una oportunidad y esto no se improvisa. Aprender a perder con honor es una de las más importantes asignaturas de nuestra vida. Apurar hasta el último sorbo la esencia de la vida dando lo mejor de nosotros mismos. Tan sólo esto nos justifica.

LA GRAN MUERTE

*El reducto oscuro donde se confunden misteriosamente
el crecimiento y el olvido.*¹³⁴

MIQUEL MARTÍ I POL

«La vida se extingue en la Tierra con absoluta regularidad. Las especies, por mucho que se esfuercen en organizarse y pervivir, se desintegran y mueren con notable regularidad.»¹³⁵

Cada vez es más raro hallar certificados de defunción donde conste «muerte natural» porque hemos dejado de ver la muerte así y por lo tanto la tratamos como una anomalía, como una patología, como un accidente, una desgracia y una calamidad. Buscamos quién o qué ha sido el responsable, de quién ha sido el error o la negligencia. Debería haber un término medio entre la fatalista creencia de «Dios lo ha querido así» y la de que «no existe muerte natural». Lo cierto es que el primer efecto secundario de vivir es que vamos a morir. Nuestras 650.000 horas pueden acabar siendo algunas más o algunas menos, pero tienen fin.

¿Punto y final? Muere nuestro cuerpo. Muere nuestro cerebro. ¿Muere nuestra mente? ¿Puede morir algo que no es material, que es energía pura? Quizás liberada de la cárcel del cuerpo nuestra mente —quizás alma— se libera y se une a la conciencia o energía universal. Empieza la gran incógnita que intentamos llenar mediante mitos y creencias. Otra vida mejor en algún cielo remoto. Otro nacimiento reencarnándonos en un nuevo ser según el karma acumulado. El fin irremediable de todo. La fusión con el «todo» del que formamos parte. La dispersión de átomos que han existido desde el inicio del universo ha formado parte de nuestro ser y éstos vuelven a dispersarse para combinarse de forma distinta. Una muerte física pero no una muerte «atómica». Muere nuestra identidad, lo que nos ha definido. Permanecen las piezas del puzle que nos ha constituido, para siempre.

PRÓRROGA A LA MUERTE

La nuestra es una crónica de una muerte anunciada.

JOAN BARRIL

¿Qué argumentos daríamos hoy para solicitar prórroga a la muerte? No se trata de «por qué» vivimos sino «para qué vivimos». ¿Qué sentido estamos dando a nuestra vida? ¿Vivimos una vida sentida¹³⁶ o una vida sin sentido? ¿Vivimos o «somos vividos»?

En una entrevista preguntaron al escritor Studs Terkel:

—¿Qué lo mantuvo a usted activo todos estos años?

—La curiosidad —fue su respuesta—. Siempre he dicho que si ponen un epitafio en mi tumba quiero que diga: «La curiosidad no mató este gato»

¿Qué nos hace nacer y qué nos hace morir? Nunca naceremos lo suficiente. Porque no nacemos tan sólo en el momento de salir del útero materno. Nacemos también cada vez que adquirimos conciencia y llenamos de sentido nuestras horas. Nacemos cada vez que somos fieles a nosotros mismos, cada vez que nos permitimos una oportunidad. Nacemos cada vez que incorporamos nuevos aprendizajes, que soltamos células y creencias muertas, cada vez que nos permitimos soñar.

Prórroga a la muerte. La violencia corre más que la esperanza pero no llega tan lejos. ¿Hay esperanza en nuestra vida? ¿Para qué queremos vivir un día más? ¿Para consumir?, ¿para ganar más dinero? ¿para aumentar el número de posesiones?, ¿para correr de un lado a otro, angustiados?, ¿para vivir otra primavera sin habernos dado cuenta de la belleza de una rama que florece ni apreciar el sonido de las ramas al moverse o la música de la lluvia al caer?, ¿para fijarnos tan sólo en la maldad, la destrucción, los gritos, la agresividad?, ¿para perdernos el crecimiento y los cambios de las personas que decimos amar?, ¿para vivir una vida solos y desconectados de los demás?

Prórroga a la muerte. De sonrisa en sonrisa, de silencio en silencio, de dulzura en dulzura, de caricia en caricia... de miradas, risas, llantos compartidos, de abrazos y besos, de palabras-puente, de pequeñas cosas sencillas, de amaneceres y noches compartidas, de lucha por lo que merece la pena ser luchado, de tiempo vivido con lentitud y profundidad.

¿Cuáles son tus argumentos para pedir prórroga?

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

¿HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE?



161. ¿Que frase desearías que escribieran en tu epitafio?
162. ¿Qué es esencial en tu vida?
163. ¿Qué no perderías en un naufragio?
164. ¿Has renunciado a una parte de tu vida?
165. ¿A qué has renunciado concretamente?
166. ¿Cómo vives el paso del tiempo?
167. ¿Lo incorporas o lo pierdes?
168. ¿Quién manda en tu vida?
169. ¿Estás haciendo lo que verdaderamente te importa?
170. ¿Con qué nivel de intensidad y conciencia vives lo que te importa?
171. ¿Se te ha acumulado el dolor?
172. ¿Qué hay de bello en tu vida?
173. ¿Aplazas cosas importantes pensando que «ya estarás a tiempo»?
174. ¿Qué estás aplazando?
175. ¿Por qué lo haces?
176. ¿Cómo te sientes haciéndolo?
177. ¿Vives una vida sentida o una vida sin sentido?
178. ¿Qué argumentos daríamos en el día de hoy para solicitar prórroga a la muerte?
179. ¿Qué te apasiona en tu vida?
180. ¿Qué cosa nueva quieres aprender aún?

-
19. «Perdedores». *El País*, 23-05-2007.
 20. Magazine de *La Vanguardia*, 17-09-2006.
 21. *El mundo como voluntad y representación*. Ediciones Akal. Madrid, 2005.
 22. *The man who fell to earth*. Space Opera.
 23. Nietzsche. *Fragmentos póstumos*. Verano 1880. Abada editores, S. L. Madrid, 2004.
 24. Khalil Gibran.
 25. Poema *Memòries. Després de tot*. Proa. Barcelona, 2002.
 26. Antonio Gala.
 27. «Placeres». *El País*, 13-02-2000.
 28. Eduard Punset, escritor y divulgador científico.
 29. Carlos Castilla del Pino, psiquiatra.
 30. Fragmentos póstumos. Octubre-diciembre 1876. Abada editores, S. L. Madrid, 2004.
 31. *Elogio del malestar*. «*Maneras de vivir*» Rosa Montero. *El País Semanal*. 06-05-2005.
 32. Cineasta. Declaraciones diario *El Periódico*, 13-02-2008.
 33. *Manuscript. Remains*. Dover Publications.
 34. Poema *Firal. Un hivern plàcid*. Edicions 62. Barcelona, 1994.
 35. Bill Bryson.
 36. Ver libro de Xavier Guix. *La vida sentida*. Granica. Barcelona, 2009.

EPÍLOGO

Que veinte años no es nada,
si febril la mirada
errante en la sombra te busca y te nombra.
Vivir...

VOLVER

CARLOS GARDEL Y ALFREDO LE PERA

ABRAZAR NUESTRA VIDA

*Quien no está atareado naciendo,
se halla atareado muriendo.*

BOB DYLAN

Pensar en la nada nos produce vértigo. Nuestro nacimiento nos ha abierto la puerta a una vida llena de retos y posibilidades. ¡Qué suerte hemos tenido de nacer! Iniciamos el camino de la existencia y vivimos buscando un sentido a nuestro tiempo. Y no nacemos sólo una vez. Tres son los nacimientos: el primero ocurre cuando empezamos a ser, aquella primera célula producto de la fusión de dos herencias, paterna y materna, que nos enlazan al tejido de la historia humana; el segundo, cuando salimos del vientre materno y, después de nueve meses de cambio y transformación, abandonamos el mundo líquido; el tercero ocurre cuando tomamos conciencia de que «somos». Curiosamente sólo celebramos el segundo nacimiento, del que sabemos día y hora, y lo tenemos presente a lo largo de nuestra vida. Y, no obstante, no es el más importante. El primero fue nuestro inicio. El tercero puede darse o no pero, si ocurre, si en determinado momento tomamos conciencia del valor de nuestra vida y del hecho de que somos seres únicos y que nunca ha existido ni existirá nadie igual a nosotros... algo cambiará radicalmente. A partir de este tercer nacimiento podemos abrazar nuestra vida.

Para abrazar nuestra vida es esencial vivir con los sentidos, con la mente y las emociones abiertas. Con la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto atentos. Y con los dos sentidos restantes que a veces olvidamos y que es preciso mantener activados: el sentido común y el sentido del humor.

Nuestras vidas fragmentadas sólo podrán vivirse plenamente —esto es, atemporalmente— cuando hayamos borrado la causa primera de esta fragmentación¹³⁷. Pero para abrazar la vida, y a los demás con ella, debemos ser capaces de abrazarnos a nosotros mismos. Un abrazo de aceptación, lleno de afecto y ternura. Un abrazo de perdón por los errores cometidos. Un abrazo cálido que ponga de acuerdo pensamientos, sentimientos y acciones, eliminando la fragmentación interior que tanto dolor nos causa. Un abrazo de bienvenida a la vida consciente, libre y responsable. Éste va a ser nuestro gran desafío: ser leales con nosotros mismos en cada etapa vital. Sólo así podremos abrazarnos y abrazar a los demás con la vida.

Vivir ahora es dar a luz el futuro. Así nos lo propone Krishnamurti: «No espere a tener cincuenta años. Empiece aquí, ahora, cuando es muy joven, para descubrir una vida realmente inteligente en la que no haya imitación, comparación y amoldamiento, una vida sin temor». Vivir ampliando el círculo de lo que nos importa, poniéndonos al

servicio con amor por la vida. En definitiva, somos lo que vivimos.

LA VIDA QUIERE DECIRNOS ALGO

Mientras dure la vida, que no pare el cuento.

CARMEN MARTÍN GAITE

El propósito de nuestra vida va emergiendo gradualmente a medida que la vivimos. Vivimos la vida hacia adelante pero la comprendemos hacia atrás¹³⁸. Y cuando la miramos con la perspectiva del tiempo vivido parece que todo encaja. De pronto, algunos fragmentos que parecían anodinos y sin importancia adquieren resalte y color. Y vemos que, por cada paso que hemos dado, hemos dejado atrás miles de posibilidades diferentes. Es así como modelamos nuestro ser, ignorando qué sucesos pequeños pueden cambiar el curso de nuestra existencia porque sólo al darles sentido adquieren importancia.

La vida quiere decirnos algo pero a veces no queremos oír. Nos dan miedo las palabras que nos puede susurrar cuando estamos en silencio y solos. Por este motivo intentamos aturdirnos llenando nuestra vida de ruido, desviamos nuestra atención con distracciones, conversaciones superfluas y actividad incesante. Todo para evitar el sufrimiento, temerosos de conectar con nosotros mismos y oír esta voz interior.

Tenemos una vida, sólo una. Un recipiente que podemos llenar de experiencias transformadoras, de amores, de creatividad y aprendizajes o que podemos dejar medio vacío. Sólo de nosotros va a depender.

Mientras dure la vida, que no pare el cuento que nosotros inventamos, narramos y representamos. No nos apeemos del relato antes de que finalice. Inventemos los mejores capítulos, escribamos el mejor final. Aquel que mejor nos dignifique, nos explique y nos represente. No dejemos pedazos de vida por vivir por pereza o por miedo. Para llegar a un buen resultado final es preciso concentrarnos en cada letra de cada capítulo de este formidable libro que es nuestra vida. Vivir todo el proceso, sin saltarnos partes, centrados, conscientes y atentos. Sólo así podremos oír lo que la vida nos quiere contar, sólo así seremos nosotros los autores y narradores de nuestra historia.

La vida nos reta a ser originales. ¿Cuál va a ser nuestro legado?

FIN

Todo viaje tiene un destino secreto que el viajero ignora.

MARTIN BUBER

Dijo B. Widerberg: La vida es como una buena película. Y no tengo ninguna intención de dejarla hasta que diga «FIN». La conciencia de que *somos*, de que antes no éramos y de que dejaremos de ser, nos puede llenar de angustia. No obstante, si nos vemos como parte de un gran Todo, como una continuidad en el gran tejido de la humanidad, podemos dar un sentido a nuestra existencia y vivirla con alegría. No importa que un día acabe. Vamos a gozar de esta experiencia hasta el final.

La vida pasa, y tú y nosotros con ella. Imagina que te dijeran que hoy es el último día de tu vida, ¿a qué dedicarías tus 24 horas finales? ¿A qué temas pendientes? Te proponemos que respondas honestamente a esta cuestión. Seguro que sacarás alguna conclusión interesante sobre cómo administras tus 650.000 horas.

Algunos personajes han respondido antes a esta pregunta. Decía Martin Luther King: «Si supiera que el mundo se ha de acabar mañana, yo hoy aún plantaría un árbol». Su elección era clara: apostar por la vida hasta el último momento, sembrar hoy para que algo nuevo nazca mañana. Ésta es una bella forma de rubricar la vida cuando nos enfrentamos a su fin. Crear hasta nuestro último aliento, poniendo en juego toda nuestra capacidad de dar vida y amor. Otros sabios nos han dado pistas para vivir con mayor equilibrio y sentido. Bernabé Tierno nos la da en forma de adivinanza: «No tiene credo ni nacionalidad ni pertenece a ninguna ideología. Es patrimonio de la humanidad. Hace que el hombre se reponga a la más terrible de las catástrofes y, cuando todo parece perdido, brilla negándose a desaparecer». Habla de la esperanza, una energía emocionalmente ecológica que ilumina y equilibra nuestra vida, una especie emocional delicada en peligro de extinción que es preciso preservar. Una luz que nos permite continuar cuando todo se vuelve oscuro y difícil.

¿Hay esperanza en tu vida? ¿Qué sembrarías si hoy fuera tu último día? ¿Qué dejarías de hacer que ahora haces? ¿Qué harías que ahora no haces? ¿Qué cosa que ahora valoras perdería toda importancia? Cuando proponemos este ejercicio en los grupos de crecimiento personal hay personas que hacen listas inacabables. Otras afirman que vivirían su día sin cambios en lo que es su cotidianidad. Los primeros tienen muchos temas pendientes. Han aplazado proyectos, afectos, miradas, acciones... tienen por decir algunos «te quiero» o algunos «perdona». Se les acumula el trabajo y 24 horas no dan para tanto. ¿La vida que tienes es la vida que quieres?, ¿amas lo que haces? ¿vives lo que amas?

EL SUEÑO DE UNA CÉLULA

Pienso que vivir constituye, en lo que a mí respecta, una oportunidad que no me será concedida una segunda vez: una oportunidad no porque la vida nos haga regalos y porque en una balanza ideal la suma de los placeres sea superior a la de las penas, sino porque valoro a cada momento la suerte que tengo de estar vivo, de acceder cada mañana a la luz y cada noche a las sombras, de que las cosas no hayan perdido su brillo inicial y perciba enseguida el principio de una sonrisa, el principio de una contrariedad en un rostro; en una palabra, de que el mundo me hable.

PIERRE SANSOT¹³⁹

En el universo las sustancias químicas se mezclaban sin sentido aparente en el caos hasta que, de repente, una combinación de sustancias logró una unidad que pudo hacer una copia de sí misma. Y ahí empezó todo¹⁴⁰. Ahora le vemos el sentido 3.850 millones de años después de que apareció la primera chispa de vida: la primera célula.

Y el sueño de una célula es convertirse en dos células¹⁴¹. Nosotros, los seres humanos somos el sueño de muchas células convertido en realidad. ¡Qué suerte hemos tenido! Nuestras probabilidades de existir eran mínimas y aquí estamos bajo este cielo pudiendo acceder cada mañana a la luz y cada noche a las sombras. Aquí estamos viviendo nuestras 650.000 horas, nuestra oportunidad de ser. ¡No dejemos una existencia sin vivir!

Y si hasta ahora no nos hemos dado cuenta de lo afortunados que somos de existir, y hemos vivido flojito, querido flojito, amado flojito, soñado flojito... tomar conciencia de ello nos permitirá reinicializar nuestra vida. Y si ya vivimos nuestro sueño vamos a hacerlo más grande y a perseverar en él. Siempre es tiempo de recomenzar bajo el signo del amor que pone fin al tiempo.

Vamos a darnos permiso para permitirnos pensar lo que pensamos, sentir lo que sentimos y expresarlo; tiempo para soñar nuestros propios sueños; tiempo de querer con fuerza, amar con fuerza y vivir con fuerza; tiempo de ser parte de la solución en lugar de vivir la vida como un problema; tiempo de vivir con la esperanza que nos da saber que estamos hechos —como bien dijo Shakespeare— del material de los sueños, de polvo de estrellas y de energía que nunca va a morir.

POEMA A MODO DE DESPEDIDA

*Somos el material de los sueños
polvo de estrellas
energía que nunca va a morir*

*Somos el sueño de una célula
que se copió a sí misma
para convertirse en dos*

*Somos nuestro propio anhelo
plasmado en el tejido del tiempo
convertido en realidad*

*Somos lo que queremos ser
lo que hacemos que sea
lo que puede llegar a ser*

*Es tiempo de recomenzar
y reinicializar si es preciso
cada día nuestra vida*

*Es tiempo de decidir
y tomar la responsabilidad
de crear nuestra melodía*

*Es tiempo de despertar
y, aunque dudemos,
de pasar a la acción*

*Es tiempo de vivir
con fuerza y valentía
nuestras 650.000 horas*

Éste será nuestro legado

JAUME SOLER Y MARIA MERCÈ CONANGLA

PREGUNTAS «DESPERTADOR»

EL SUEÑO DE UNA CÉLULA



181. ¿Has dejado algún pedazo de vida por vivir?
182. ¿Por qué?
183. ¿Qué piensas hacer al respecto?
184. ¿Hay esperanza en tu vida?
185. ¿Qué te da esperanza?
186. ¿Cuánto tiempo has pasado acariciando y abrazando?
187. ¿Cuánto cuidando de ti mismo?
188. ¿Cuánto escuchando atentamente?
189. ¿Cuánto haciendo el amor?
190. ¿Cuánto gozando de la belleza en todas sus formas?
191. ¿Cuánto en contacto con la naturaleza?
192. ¿Cuánto aprendiendo?
193. ¿Cuánto luchando por tus sueños?
194. ¿Cuánto expresando lo que realmente pensamos y sentimos?
195. ¿Cuánto buscando soluciones más creativas y pacíficas?
196. ¿Cuánto consolando, cuidando, actuando de forma compasiva?
197. ¿Cuánto mejorando nuestro mundo?
198. ¿Qué es lo más valioso del legado que tú has recibido al llegar al mundo?
199. ¿Qué legado valioso dejarás cuando mueras a los que se quedan?
200. ¿Vas a darte permiso para vivir?

-
37. John Zernan. *El malestar en el tiempo*. Editorial Kusager. Vitoria, 2001.
 38. Søren Aabye Kierkegaard, filósofo danés (1813-1855).
 39. *Del buen uso de la lentitud*. Editorial Tusquets. Barcelona, 1999.
 40. Daniel Dennet, filósofo y neurocientífico.
 41. Jacobs. Citado por Daniel Dennett, neurocientífico. Entrevista con Lluís Amigué. *La Vanguardia*, 24-04-2008.

ADENDA



ECOLOGÍA EMOCIONAL

Arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que su energía se dirija a *nuestra mejora personal*, al aumento de la calidad de nuestras *relaciones personales* y al mayor y mejor cuidado de *nuestro mundo*.

Sus valores claves son: la responsabilidad y la conciencia del impacto global.



LAS 3 LEYES ECOLOGÍA EMOCIONAL

- **Ley de la diversidad y riqueza de afectos.**
 - La vida depende de su riqueza y diversidad.
 - Todas las emociones son necesarias puesto que nos aportan informaciones importantes.
- **Ley de la interdependencia afectiva.**
 - Todas las formas de vida dependen entre sí.
 - Conciencia del impacto global y efecto *boomerang*.
- **Ley de la gestión ecológica de los recursos afectivos.**
 - Todos los seres vivos y recursos son limitados.
 - Buen uso de las energías emocionales: limpias renovables y sostenibles.



7 PRINCIPIOS GESTIÓN EMOCIONALMENTE

ECOLÓGICA DE LAS RELACIONES

1. Principio de Autonomía: **Ayúdate a ti mismo y los demás te ayudarán (*Nietzsche*).**
2. Principio de la Prevención de Dependencias: **No hagas por los demás aquello que ellos puedan hacer por sí mismos (*Bhagavad Gita*).**
3. Principio del *boomerang*: **Todo lo que haces a los demás, te lo haces a ti mismo (*Erich Fromm*).**
4. Principio de Reconocimiento de la Individualidad y la Diferencia: **No hagas por los demás lo que quieras para ti... Ellos pueden tener gustos diferentes (*Bernard Shaw*).**
5. Principio de la Moralidad Natural: **No hagas a los demás aquello que no quieras que te hagan a ti (*Confucí*).**
6. Principio de Autoaplicación Previa: **No podrás hacer ni dar a los demás aquello que no eres capaz de hacer ni darte a ti mismo.**
7. Principio de Limpieza Relacional: **Tenemos la responsabilidad de hacer limpieza de las relaciones ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento personal.**

Índice

Derechos de autor	5
Referencias	6
Título	4
Índice	9
A modo de presentación	14
Aviso a lectores navegantes: el cuaderno de bitácora	16
Introducción	21
• ¡Vivimos tan dormidos!	22
• ¡Calcula!	22
Primera Parte: La Gran Sinfonía De La Existencia	25
Capítulo 1:	26
• Nace el tiempo	27
• Una línea sin rupturas	28
• Polvo de estrellas	30
• La vida es toda una	31
• La vida quiere ser	32
• El cóctel de la vida	33
• Donde se aloja la existencia	34
• La gran familia humana	35
• Nuestro es el tiempo	37
• Creamos nuestro universo	38
• Vivir no es sobrevivir	39
• Yo, los demás y el mundo	40
• Figurantes y protagonistas	41
• La fe en uno mismo alarga la existencia	42
• La sexta extinción	43
• Preguntas «despertador»: Orígenes	43
Capítulo 2:	46
• Aquí estamos	47
• Materia oscura	48
• Somos ignorantes	49
• ¿Dónde estás?	51

• Somos responsables	52
• La vida «per se»	53
• El impulso de existir	54
• La poesía original de la humanidad	55
• Si la vida fuera una melodía	56
• ¿Qué hacemos aquí de visita?	58
• Nuestro mejor proyecto	59
• Niveles de profundidad de vida	60
• El sentido del viaje	61
• Camello, dragón, león	62
• Preguntas «despertador»: Nuestra vida, una obra de arte	63
Segunda Parte: Energía Para Crear Nuestro Universo	65
Capítulo 3:	66
• Todo es energía	67
• ¿Construir o destruir?	68
• La destructividad como opción vital	69
• La compulsión creadora	71
• El principio de entropía	72
• El principio de equilibrio	74
• Conciencia del impacto global	75
• Sostenible versus insostenible	76
• La estupidez humana	78
• El circuito de la energía	79
• Resonancia	81
• ¿Energía potencial o energía actualizada?	83
• Vida líquida	84
• Las dos bolsas	86
• Preguntas «despertador»: Vidas sostenibles o vidas insostenibles	88
Capítulo 4:	90
• Los cuatro jinetes	91
• Resignarse	93
• Mezquindad emocional	94
• Retener emociones	96
• Vivir «aprovechando»	98
• Infrautilizar es desperdiciar	99

• Derrochar energía	101
• Fugas de energía	103
• Deudas emocionales	105
• Defender nuestra vulnerabilidad	106
• Mantener el engaño	107
• Añorar el pasado, angustiarnos por el futuro	109
• Aplazar, dejar a medias	111
• Repetir para ahorrar	112
• Delegar la vida	113
• Desear sin actuar	114
• La necesidad de vencer	116
• El error del inversionista	118
• Preguntas «despertador»: Inversiones de energía alto riesgo	119
Capítulo 5:	121
• Desarrollo sostenible	122
• Las cuatro «erres» de la sostenibilidad	123
• Equilibrio saludable	125
• Prepar-acción	126
• Austeridad emocional	127
• Replegarse y esperar	129
• Saber retirarse a tiempo	130
• Resolución en máximo 24 horas	131
• Invertir en transformar	132
• Imaginar la mejor realidad posible	134
• Fantasía para luchar contra la Nada	135
• La energía del silencio	136
• Crear	138
• Contemplar	140
• Meditar	142
• Soñar	143
• Aquí y ahora	144
• Aceptar los pequeños inconvenientes	145
• Solidaridad energética	146
• Preguntas «despertador»: Inversores altamente inteligentes	146
Tercera Parte: Los Mapas Del Alma	149

Capítulo 6:	150
• Lo que vemos no es lo que somos	151
• La ignorancia del territorio	152
• Laberintos	153
• Mapas y dragones	154
• Espacios inciertos	156
• Espacios de seguridad	158
• Espacios de confianza	159
• Las fronteras	160
• Espacios equilibrados	162
• De creer a cuestionarse	163
• Ganar y perder territorio	165
• El mismo espacio psicoecoafectivo	166
• No es cuestión de tamaño	167
• La liberación del vacío	168
• Preguntas «despertador»: Territorios interiores	168
Capítulo 7:	171
• Hologramas	172
• Nacemos	174
• Ser es interser	176
• Vinculados a los orígenes	178
• No somos del todo humanos si estamos solos	180
• La fuerza de la diferencia	182
• Clima emocional	184
• Competición, depredadores y presas	186
• Colaboración	187
• Demasiada pasividad	188
• Ayúdate a ti mismo	190
• Distancias adecuadas	191
• Nos entrometemos demasiado	192
• Por miedo a la soledad	194
• Cinco estrategias emocionalmente ecológicas	195
• Los justos	197
• Una pared llena de nombres	199
• Preguntas «despertador»: Vivir es vincularnos	199

Cuarta Parte: Una Melodía Única E Irrepetible	202
Capítulo 8:	203
• El tiempo, un corcel	204
• El valor del tiempo	205
• El tiempo perdido	206
• El tiempo de los rebeldes	207
• Un tiempo para el misterio	208
• Un tiempo para el asombro	209
• Un tiempo para aprender	210
• Un tiempo para perseverar en los sueños	211
• Un tiempo para la lentitud	212
• Un tiempo para el descanso	213
• Un tiempo para el agradecimiento	214
• Un tiempo para desprendernos	215
• Tempus fugit	216
• Preguntas «despertador»: Tiempo es vida	216
Capítulo 9:	219
• Al filo de una navaja	220
• Madurar es opcional	221
• El valor de la fugacidad	222
• Lo esencial y lo superfluo	223
• Dejar vivir, dejar morir	225
• Envejecer sólo en años	226
• Decaer hacia la Nada	228
• Cuando la vida unilateralmente nos cambia el paisaje	229
• Días difíciles, situaciones imposibles	231
• Esto también pasará	233
• Sobre la utilidad del sufrimiento	234
• Solidarios en la finitud	236
• Nadie vive eternamente	238
• Vivir hasta morir	240
• La gran muerte	241
• Prórroga a la muerte	242
• Preguntas «despertador»: ¿Hay vida antes de la muerte?	242
Epílogo	245

• Abrazar nuestra vida	246
• La vida quiere decirnos algo	248
• Fin	249
• El sueño de una célula	250
• Poema a modo de despedida	251
• Preguntas «despertador»: El sueño de una célula	252
Adenda	254
Sobre el autor	3