

Desconéctate y vive

Víctor Martín Font

Plataforma
Actual



**Recupera tu instinto y
vuelve a gobernar tu vida**

Desconéctate y vive

Víctor Martín Font



Primera edición en esta colección: mayo de 2019

© Víctor Martín Font, 2019

© del prólogo, Ferrán Martí, 2019

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2019

© de la foto del autor en portada y solapa: Mercè Rial, 2019

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17622-72-5

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Dedicado a mis dos madres: Ana y la naturaleza

Prólogo de Ferrán Martí

Prefacio a cargo del autor

Agradecimientos

1. Introducción
2. Demasiada información para vivir
3. Animales maestros
4. Comer con sentido
5. Sencillez
6. El tiempo es tuyo
7. Es tu obra de teatro; sé entonces el protagonista
8. De adictos al móvil a yonquis
9. Instinto e intuición
10. Una metodología económica para ser feliz
11. Hasta aquí

Como todo en la vida es causal y no casual, conocí a Victor porque alguien le dijo que teníamos que conocernos, como ocurre muchas veces en el devenir del camino.

Nos vimos por primera vez hará ahora ocho años. En nuestra primera conversación supe que se trataba de un ser humano excepcional. Me explicó que trabajaba en el aeropuerto del Prat como halconero y —esto no deja de ser una reflexión personal— creo que, además de proteger los vuelos de posibles incidencias con aves, evitaba que a estas les sucediera lo peor y formaran parte de la diana de algún avión que se cruzara en su camino. En ese momento, ser halconero le ofrecía unos ingresos económicos que le aseguraban vivir honradamente, pero su verdadero sueño e intención era defender a la madre tierra, a la naturaleza y a los animales. Poco a poco fue forjando nuevas ideas, y la más importante fue la de «salvar» a una especie en extinción: los humanos. Como veía a las personas sumidas en la rapidez, el ruido y la instantaneidad, comenzó a gestar en su cabeza la idea de proporcionar una «desconexión en la naturaleza» a estos seres humanos sumidos en la fuerza centrífuga de la sociedad de hoy. Un respiro, una desconexión que, a su vez, los conectara con ellos mismos, con su interior y su calma.

Quería compartir su experiencia; él ya lo había probado, ya se había marchado fuera de la ciudad y se había conectado con él mismo a través de una nueva vida rodeada de naturaleza. Logró sentirse feliz y quería transmitir esta emoción tan profunda a los demás.

Seguimos con la conversación y pude ofrecerle mi punto de vista sobre la vida, la sociedad, sobre cómo mis valores son aplicados e impregnados en mi negocio, una agencia de viajes. Compartimos tanto en esas horas que todavía cuando lo recuerdo me parece que estuvo concertado por la naturaleza que nos rodeaba. Hablar allí y hablar con él fue una experiencia enriquecedora, de esas que se hacen desde el corazón..., y eso que acabábamos de conocernos.

En aquella conversación me explicó que tenía prevista una experiencia viajera; quería ir a Ecuador, compartir con comunidades indígenas, conectar de nuevo con la tierra, y me aseguró que al regreso podría poner en marcha su propio proyecto.

Viajar nos hace fluir, nos conecta con nuestra propia creatividad reflejada en la diversidad y la distancia; viajar es nutrirse, conectarse, reflejarse y activarse.

Y, por supuesto, cuando regresó realizó su sueño: crear una empresa llamada Desconnexions. ¿La pretensión? Ser parte de una empresa que ofrezca actividades y propuestas que vinculen a los equipos con la naturaleza y que los ayuden a extraer los valores ocultos y siempre beneficiosos para ellos mismos y para la empresa. Hablar de intangibles y de alcanzarlos a través del juego en espacios naturales era un sueño que iba a conseguir. Poner ese grano de arena para hacer empresas más humanas, más colaborativas y con equipos más conectados con sus valores y con el sentir de todos.

Victor es un tipo directo; te mira a los ojos y te dice lo que dentro de sí intuye que debe decirte, siempre con un respeto exquisito hacia la persona que tiene delante. Porque, según sus palabras, la naturaleza le dicta lo que tiene que decir en cada momento.

Le seguí los pasos y fui viendo que su proyecto se iba asentando, de lo cual nunca había dudado. Reconozco que me hacía sentir feliz ver su magnífica evolución, y no puedo evitar sonreír cuando veo a personas con estos valores, que son fieles a sus ideales y creen en su proyecto, y que ponen su corazón para que se cumplan sus sueños con un fin o una meta que es el bien común de las personas.

La segunda vez que nos encontramos me compartió que nuestra conversación lo había hecho reflexionar y lo había empujado a ser valiente para dejar su vida acomodada o, de alguna manera, asegurada y realizar su sueño.

Victor no se deja influir ni llevar fácilmente por las situaciones, y su vida actual es tal como siempre quiso, al lado de su familia y en un pueblo cerca de Manresa. No le han faltado oportunidades en medios de comunicación para compartir sus valores y sueños. Lo ha hecho en programas de televisión, en intervenciones en numerosos programas de radio y en varias entrevistas, pero siempre se escuchaba una frase de fondo: ¿cuándo escribirás un libro que nos hable de tus ideas, valores y sueños?

Pues aquí está ya su libro: *Desconéctate y vive*. Y es un libro que, conociéndolo, ha escrito desde el corazón y moviendo solo la mano, porque así le emanaban las ideas; lo tiene tan interiorizado que, nada más tomar la decisión, se sentó, se puso a escribir y las

palabras fluyeron sin parar. Día y noche, sin cansancio, y a la mañana siguiente, después de un buen almuerzo *de pagès*, retomaba con energía la vida, con el mismo entusiasmo de siempre, y generaba confianza a su alrededor.

Es un libro transgresor, quizás a veces no políticamente correcto, pero es tal como ve esta evolución o, mejor dicho, involución humana, en el sistema actual que estamos viviendo, y nos lo explica tal cual. Una de sus frases es: «La vida nos la regalan, pero quien tiene que vivirla eres tú. ¡Pues vívela! Que no te la cuenten».

Los caminos nos han llevado a compartir confidencias personales y profesionales y, con sinceridad, para mí es honor que así sea. Victor es veinte años más joven que yo, pero he apreciado siempre que su punto de vista y el mío están en la misma frecuencia, y he podido compartir con él situaciones de ambigüedad o dudas que sabe canalizar con auténtica sabiduría y facilidad para darme su opinión.

Le agradezco de todo corazón que, cuando le dije en el 2018 que mi empresa cumplía veinticinco años, me brindara la oportunidad de ofrecerle al equipo de Tarannà una sorpresa. Tras decirme que lo dejara en sus manos, confié en él, y el resultado fue un día inolvidable para todos que recordaremos durante mucho tiempo. Desconexión y conexión para dar un paso más hacia la coherencia, la responsabilidad y, sobre todo, hacia la humanidad de las empresas.

SER FELIZ ES SENCILLO, LO DIFÍCIL ES SER SENCILLO.

Gràcies, Victor, per ser senzill.

FERRÁN MARTÍ
Director de Tarannà

Prefacio a cargo del autor

Criado en la naturaleza y usándola desde pequeño como referente para una vida en equilibrio, la figura paterna fue quien mantuvo despierto este instinto en mí y también quien provocó que siguiera investigando con el correr de los años en el mundo natural.

Cuando esta figura, por motivos familiares, desapareció, inicié un viaje en el que varias personas fueron las encargadas de mantener despierto este crecimiento y saber natural, a través del cual tuve el placer de conocer a todos los animales y plantas de los bosques y crecer junto a muchos de ellos.

Tras varios años en que la naturaleza ha sido mi escuela y una de mis madres, empecé a trabajar como encargado de halconeros en el Servicio de Control de Fauna del Aeropuerto de Barcelona, donde —con veintitrés años— tuve que encargarme de gente mucho mayor que yo. Esto provocó que, durante los once años en los que realicé esta tarea, me diera cuenta de que era más difícil entrenar a personas que a halcones. Por eso inicié un recorrido propio en la formación del desarrollo de equipos y personas, lo que me llevó a volver a las aulas para formarme en un entorno hasta entonces desconocido para mí.

Hoy por hoy, junto con otros dos socios y desde hace cuatro años, hemos fundado la empresa Desconnexions. Estamos ayudando a equipos directivos y personas a desconectar; lo hacemos mediante la creación de experiencias únicas que mueven a las personas. Como no podía ser de otra manera, esto lo estamos logrando con la naturaleza en calidad de hilo conductor y de fuente de inspiración.

En la actualidad, vivo con mi familia (mi mujer Gloudina, de origen sudafricano, y mi hijo Noè) en una masía alejada de los núcleos urbanos, tratando de demostrarnos a nosotros mismos que mantener el equilibrio entre una vida evolucionada y la naturaleza es hoy posible.

Agradecimientos

Gracias a Urpa, Blanca, Pardo, Idun, Baoab y Bru, por acompañarme en las montañas; gracias a Tanga, el buitre, por enseñarme el valor de cuidar.

Gracias Gustavo, el lagarto, por estar en los principios de mi vida.

Gracias a ese pequeño mono tití, que me agarró el dedo a través de la jaula de un traficante de animales en Perú y que ratificó mi misión en este mundo.

En definitiva, gracias a todos los animales que me habéis acompañado a lo largo de esta vida; espero que lo sigáis haciendo.

Gracias a mi mujer Gloudina Greenacre, por estar siempre a mi lado.

A mi hermana Anna Martí, por soltar las mejores preguntas cuando más las he necesitado.

A mi padre, por adoctrinarme en la religión de la naturaleza.

A Martí Saballs, por darme un empujón para que escribiera este libro.

A Joan Amorós y a Marcel Espinal, por remar en la misma barca y demostrar que es posible naturalizar las organizaciones.

A Pepe Guillén y a Jaume Sañé, por descubrirme la íntima relación que existe entre los humanos y los animales.

A Alfonso Ariso, por acercarme el noble arte de la halconería.

A Jordi Guillén, por enseñarme que la familia va mucho más allá de lo biológico.

A Enric Freixa, por confiar en mí para crecer.

A Gina y a Marta, por ser más que amigas.

A Ferran de Tarannà, por demostrar que se puede hacer una organización con sentido.

Y a todos los amigos que algún día fueron y a los que siguen siendo y a los nuevos que han aparecido por el camino como un soplo de aire fresco y, sobre todo, gracias a ti por estar leyendo estos agradecimientos.

Por último, gracias a la naturaleza y a todos sus habitantes, por hacer que mi existencia tenga sentido mucho más allá de la vida y la muerte.

Es primavera. Mirando a través de mis prismáticos veo una hembra de ánade azulón, sola en medio de una zona de vegetación anegada por el agua. De repente, se abren paso unas pequeñas bolas que parecen pompones de algodón oscuro. Son los nueve polluelos de este año, que apenas unas horas antes eclosionaron de sus huevos. Otra vez, me invade esa sensación de que es fácil ser feliz si sabes cómo. No se trata de seguir un procedimiento ni tampoco una guía que te enseñe a ser feliz en unos pocos pasos. Se trata de reconocerse satisfecho con poca comida, de emocionarte al ver que la naturaleza sigue su curso; en definitiva, de saber que menos es más.

Decidí empezar a escribir este libro el día en que vi una sociedad alejada de los bosques y la naturaleza, en la que sus pobladores criaban a sus crías dejando que fueran las escuelas quienes las convirtieran en gente de bien.

El *sentido común* quizá sea la piedra filosofal de todo este gran enigma. Dicen que consiste en la capacidad natural a la hora de juzgar los acontecimientos de forma razonable. Se me antoja algo casi imposible.

Este es un libro escrito para todos aquellos que, cansados de buscar, decidan emprender el viaje de afrontar la vida con sencillez, empezando a caminar sin tener que pensar en cómo, sino limitándose a lo que realmente importa: vivir y punto.

Esto que acabas de leer podría ser perfectamente el inicio de un libro «de autoayuda», de esos que tantas estanterías han llenado últimamente. Lo que pretendo en las siguientes páginas no es ayudar a nadie, sino que juntos reflexionemos sobre una época como la actual, en que hay que volver a mirar atrás, a aquellos tiempos no tan lejanos en los que la vida era más difícil, pero más sencilla.

Pertenecemos a una sociedad que ha idealizado por completo la felicidad, dentro de la cual no solo dedicamos parte de nuestros esfuerzos a buscar la felicidad aquí y allá, sino

que además, cuando la tenemos, no la sabemos saborear e, inmediatamente después, pensamos en quién o qué será lo que nos la arrebató primero. Justo al contrario que esa gacela que come tranquila en la sabana viendo cómo el león devora una de sus compañeras, razón por la cual ella sigue con su vida plácidamente, pues sabe que por lo menos hoy ese león no va a hacerle nada.

La era del yoga, del *mindfulness*, del *slow food* y de muchas otras modas resultan, en esencia, increíbles, pero al adaptarlas a nuestra sociedad occidental han perdido su pureza para convertirse en nuevas maneras de dar de comer al ya conocido ego. Y de ahí que nos hallemos inmersos en la era en que la gente no para de buscar la felicidad con los diferentes mapas que va adquiriendo a lo largo de su recorrido, recibiendo de miles de procedencias. Ya va siendo hora de que nos demos cuenta por fin de que esto de la felicidad era la piedra filosofal de la sociedad del bienestar y de que, en realidad, no supone nada más que una invención comercial.

Quizá una de las frases que más motiven mis pensamientos sea la de que no existen las verdades absolutas. Qué liberadora resulta esta visión, pues te permite abrir la mente tanto como puedas y ver que ni tus pensamientos ni los del vecino tienen que ser los mejores y únicos. Digo esto porque, en el transcurso de este libro, me gustaría darte a conocer mi mirada y mis creencias sobre la que considero que es la única verdad *real* y no digo *absoluta* por el peso que tiene el adjetivo. De existir esta, sin ninguna duda, ella es *la naturaleza*.

Mucho se ha escrito y hablado sobre la naturaleza y, a día de hoy, parece estar más de moda que nunca su uso tanto terapéutico como lúdico. Por eso el hilo conductor de mi propuesta va a ser ella en muchas ocasiones, no solo en su papel de narradora, sino también como fuente y ejemplo de vida sencilla, sin atenernos a complejidades ni complicaciones que valgan. Quién mejor que un sistema que lleva más de cuatro mil millones de años funcionando en esta bola azul a la que llamamos «Tierra» y que quizá deberíamos empezar a llamar «hogar» para referirnos a ella.

A menudo pienso en qué momento se nos fue la cabeza como especie, y cada vez estoy más convencido de que fue cuando empezamos a considerar que la naturaleza era algo ajeno a nosotros y que solo suponía una fuente de recursos para nuestra vertiginosa evolución hacia la sociedad del bienestar. Suerte que cada vez más nos estemos dando cuenta de que la naturaleza no solo brinda recursos materiales, sino que, al volver a

reconectar con ella y con los muchos secretos que atesora, también nos cura de los males de nuestra actualidad.

Cuando nos acercamos a la naturaleza y permanecemos en ella, rápidamente aflora un sentido muy olvidado: la *intuición*. Me gustaría pensar que, en la próxima década, este será uno de los sentidos prioritarios que se trabajen en las organizaciones y, por consiguiente, con muchos de sus líderes. Cada vez más, en nuestra artificial y plástica sociedad hemos ido olvidando los instintos primarios. Por lo general, es mejor haber olvidado muchos de estos instintos, pero por el contrario también hay otros que no deberíamos haber apartado de nuestra vida. En su mayoría, estaban destinados a recordarnos que somos una especie gregaria (que vive y convive en grupo) y que, al difuminarlos cada vez más, tendemos a convertirnos en una sociedad de individuos aislados, sin saber dónde está el gran nombrado «sentido común», el sentido de todos, el que debería formar los cimientos de nuestra convivencia en grupo.

No pretendo hacer ningún tipo de apología a favor de la ecología ni de vender a nadie que la naturaleza lo cura todo, porque no es verdad. La naturaleza es el medio por el que podemos avanzar y donde, como veremos más adelante, todo resulta más fácil de lo que grandes metodologías nos han querido contar, porque en definitiva ellas beben de la misma fuente.

La verdad, mi primera motivación para arrancar este viaje que supone escribir un libro ha sido que, tras muchas experiencias sentidas y viajes realizados, la vida una y otra vez me decía que las cosas eran más fáciles. Un día, conversando con mi gran amigo Martí, este me dijo que estaría bien que compartiera mi visión con la gente, así que eso es exactamente lo que me dispongo a hacer aquí y ahora.

Soy una persona a la que a menudo se le escapan algunas palabras malsonantes y, sobre todo, cuando me centro en según qué temas. Por eso, durante esta lectura puede ocurrir que se me escape alguna de estas palabras. Con el fin de ser políticamente correcto y también, por qué no, de dar rienda suelta a tu creatividad, querido lector, voy a poner estas palabras de la siguiente manera: (“’+**!!%=%”).

Vivir siempre en contacto con gentes del campo, escuchar y ver cómo habían encarado sus vidas ha sido, sin el menor atisbo de duda, la mayor fuente de conocimiento y de aprendizaje que he tenido jamás. Ellos han enfrentado la vida *simplemente* viviéndola. Tuve la suerte de pasar mi infancia en Enviny, un pequeño pueblo del Pirineo catalán del cual hablaré más adelante. Es aquí donde empecé a

aprender que *vivir* era mucho más de lo que había visto en las magníficas películas de Walt Disney, que la vida no era mágica si tú no la hacías especial y que mucha de la gente que me rodeaba tenía miedo a vivir. Sí, lo has leído bien, *miedo a vivir*, la enfermedad más (“+**!!%@=) de nuestro siglo. Vamos, que acabo de empezar a escribir y ya he soltado la primera palabra malsonante. Deberé limitarlas a tanto por x páginas. También me gustaría aprovechar la ocasión para reivindicar a todos los *indígenas* europeos, esa gente que aún conserva en su interior parte de la conexión con la Tierra. Pastores, agricultores; en definitiva, todos los que todavía hoy siguen manteniendo un vínculo con la Tierra. He visto a esa gente más equilibrada que muchos de los directivos con los que trabajo.

No solo ha sido conocer y aprender de cuanto me rodeaba. También he sufrido varias enfermedades en mi propio cuerpo que me han dado un par de avisos serios por si no estaba por la labor de que la vida se tenía que vivir y punto. Más adelante contaré cuáles fueron estas enfermedades que tanto me enseñaron, pero no las referiré como una historia de superación para motivar a la gente; para eso ya hay héroes que lo han pasado realmente mal, y ellos sí deberían narrarlo para que todos aprendiéramos a superarnos. Las contaré porque efectivamente afectaron a cosas básicas en mí día a día y, sin ellas, no hubiera podido seguir con mi vida.

Uno de los principales fenómenos que nos han dejado KO en cuanto al sentido de vivir son las nuevas tecnologías. Después del desembarco de estas hace ya varios años, junto con el avance voraz de las redes sociales y las nuevas dimensiones que han ido adquiriendo, hemos perdido realmente el hilo conductor de lo que quería decir *vivir*. Ahora no somos capaces de asumir la megaola que se nos ha echado encima con esta problemática y esperemos que poco a poco volvamos a resituarnos en un punto de equilibrio. Así pues, daremos una pequeña vuelta a esta situación, ya que he sido uno de los promotores del Día Mundial Sin Móvil y plantearé el porqué.

Es muy probable que la teoría del péndulo sea cierta. Según esta, para llegar al equilibrio primero hay que pasar al lado contrario. Cuántas personas he conocido que, en estos tiempos, han renunciado a ser grandes empresarios o grandes directivos y de un día para otro deciden pasarse completamente al otro lado: vivir una vida más austera y en completa tranquilidad, practicando metodologías ancestrales para reencontrarse. Creo que no hace falta seguir la ley del péndulo si, antes de saltar al otro lado, pensamos en cuál puede ser nuestro punto de equilibrio, ese punto en el que el péndulo se detiene tras

haber estado oscilando entre ambos lados. Muy posiblemente, el problema de fondo lo tenga la sociedad del bienestar que hemos creado, a la que personalmente considero el inicio del problema. Una sociedad que solo se cree con derechos, pero que a menudo se olvida de los deberes. Para recibir, también hay que dar.

Gracias a estos años en los que he podido trabajar con muchos directivos, tanto hombres como mujeres, me he dado cuenta de que el poder también es uno de los principales responsables de que olvidemos lo que significa *vivir*. Hace poco, en una actividad y caminando por un sendero del Montseny, un directivo de una gran multinacional me dijo: «¿Sabes qué, Victor? Estoy hecho polvo, no como bien, no duermo bien, no me cuido ni hago nada de deporte, tengo ansiedad y veo a mi familia muy poco». ¡Increíble! Al recibir esta afirmación, lo primero que te pasa por la cabeza es compadecerte de esa persona; lo segundo es pensar en qué ha podido provocarle que llegue a ese límite. Me gusta creer que, si en un momento de tu vida, lo que haces te conduce a ese punto, lo mejor es plantearte algo diferente. Imaginad que esa persona reconoce que su sueño habría sido elaborar yogures y quesos en una pequeña granja cerca del bosque; pues quizás haya llegado el momento de tomar una decisión. Me duele en el alma pensar que, en realidad, con frecuencia tenemos *miedo a vivir*. Miedo a cambiar, miedo al qué dirán y, lo que es peor, miedo a nosotros mismos. Menuda trampa en la que hemos caído quienes formamos parte de la sociedad del bienestar; todos pensando a la vez en que solo tenemos derechos, pero ¿ya has hecho tus deberes como miembro de esta sociedad?

He sido fumador durante bastantes años. Hace ya unos cuatro que puedo decir que soy exfumador. Uno de los momentos más cruciales, y quizás uno de los grandes retos a los que me he enfrentado, ha sido dejar este hábito tan curioso del ser humano. No hay animal sobre la faz de la Tierra capaz de someterse a semejante aberración. Pero bien, cada uno elige su forma de pasar por esta vida. Cuando lo dejas, como todo fumador sabe, realizas un viaje bastante especial contigo mismo. Primero, cuando empiezas a fumar, crees que echar un cigarrito no es grave, pero luego vuelves a caer. Después, te convences de que, por fumarte un par, no pasa nada. Hasta que llega el día en que por fin lo dejas públicamente. Digo *públicamente* porque igual, en alguna ocasión, fumas escondido y, como nadie te ve, todo está en orden. Este quizá sea el momento que más me haya enseñado en toda mi vida. ¿Esconderme de quién? ¿De mí? No, de uno mismo no podemos escondernos. Una lección más que tengo grabada para siempre. No puedes

hacer nada que tú no apruebes, con lo cual una magnífica forma de vivir consiste en saber que es a ti, en primer lugar, a quien no debes fallar, más que a los demás.

Hablando de lecciones, nuestros tiempos también se hallan dominados por el afán de ser el mejor padre o madre en lo que a educación se refiere. Todos queremos educar en la libertad del buen rollo y seguir un modelo pedagógico intachable. La pedagogía en mi casa, con frecuencia, era un poco arcaica. Una de estas magníficas lecciones me fue dada, en su momento, por mi primer padre. Digo «mi primer padre» porque considero que he tenido la suerte de contar con varios a lo largo de mi trayectoria. En este caso, me refiero a mi padre biológico. Por aquel entonces, yo tenía dieciocho años recién cumplidos y tan solo era un jovencillo con buenos cimientos, pero con toda la casa aún por construir. Acabado el bachillerato, y con más ganas de correr aventuras que de estudiar, decidí cursar un Ciclo Formativo de Grado Superior relacionado con la gestión de los bosques. La temática me gustaba, pero quizá me gustara aún más que fuera en los Pirineos, a mucha distancia de la casa de mis padres, con lo que eso conllevaba de absoluta libertad. Tras convencer a mis padres, llegó el gran día. Así que un viernes en el que mi padre, un hombre muy peculiar, un tío bromista, pero a la vez muy serio y con cara de mala uva, se dirigía a la casa que tenemos en los Pirineos, me dijo que me acompañaba. Una vez que tuve la mochila preparada, y todavía con los nervios a flor de piel, arrancó el coche y dio comienzo un largo viaje que aún hoy continúa. Llegamos dos horas más tarde a un pueblo del Pallars Jussà, La Pobla de Segur. Justo en una rotonda donde había que girar hacia la izquierda, mi padre siguió recto y, de repente, detuvo el vehículo. Con voz penetrante, me dijo: «¡Ya te puedes bajar!». Yo, medio alucinado, le dije que aún no habíamos llegado al pueblo donde estaba el instituto. Pero él se bajó del coche, abrió el maletero, descargó mi mochila en mitad de la acera y se subió de nuevo al vehículo. De nuevo, me dijo: «Ya te puedes bajar, que no voy en esa dirección». Aún muy perplejo por la situación, descendí del vehículo y, tras cerrar la puerta, mi padre se marchó. Con una sensación muy difícil de describir, de pronto me encontré en medio de la carretera solo, con una mochila a cuestas y una dirección que tomar. Dicen que uno de los mecanismos que tiene el ser humano para hacer frente a situaciones difíciles es reír. Pues justo eso me pasó: me eché a reír y, de repente, sin saber muy bien cómo, se levantó mi brazo, luego mi mano se cerró y emergió por fin el dedo pulgar, convirtiéndome en autostopista improvisado. A los pocos minutos, me recogió un grupo de dos chicas y dos chicos con un cuatro por cuatro que me llevaron a mi destino final e,

incluso, me invitaron a comer. Así empezó mi viaje. Menuda lección me dio aquel día mi padre. «Búscate la vida, porque es mejor que te enseñen a pescar que no que te entreguen el pescado». Estos métodos severos de mi padre fueron duramente criticados por mi madre, quien seguramente tenía parte de razón, pero a veces las experiencias fuertes son las que nos mueven.

Recibimos lecciones de diferentes tipos a puñados durante nuestra existencia y muchas de ellas no las reflexionamos apenas, de ahí que la vida nos las vuelva a poner delante una y otra vez, hasta que las aprendemos. Cuando empecé a entrenar halcones, una de las primeras cosas que aprendí fue que durante dicho entrenamiento también había lecciones. En los primeros meses de cetrería, cada día había una. Las lecciones iniciales son muy cortas, de apenas unos minutos, hasta que en aproximadamente un mes el halcón ya puede volar libre. De todo este arte de la cetrería hablaré más adelante, ya que reúne aspectos muy interesantes. De repente, un día me di cuenta de que, para entrenar bien a un halcón, lo más importante era guiarte por tu intuición y que resultaba bueno que alguien te ayudase al comienzo, pero que después debías construir tu propia manera de enseñar. Como dice ese gran refrán: «Cada maestrillo tiene su librillo».

Otros que también se hallan condenados a este olvido de lo que significa en esencia *vivir* son los más pequeños y también los más jóvenes. Educamos, como en todas las generaciones pasadas, queriendo ofrecer a nuestros hijos lo que nosotros no tuvimos. Creo que nuestra generación se ha excedido, sin embargo. Al igual que se han puesto en marcha programas de *mindfulness* en las escuelas (a pesar de que los niños viven ya en un *mindfulness* permanente), creo que también deberíamos iniciar algunos talleres de sentido común. Mi abuela me contó que, antiguamente, había algo parecido que enseñaba a niñas y niños a ser mejores personas. Tal vez estemos educando a nuestros pequeños en una dirección equivocada. Quizá deberíamos dejar de obsesionarnos con qué línea educativa en particular sigue la escuela de nuestros hijos y pensar más en la que adoptamos nosotros en casa como padres. El otro día, mi hijo me pidió uvas para merendar y yo, contento de que mi hijo comiera fruta, fui raudo y veloz en busca de dicha merienda, pero cuando mi hijo vio las uvas que le daba no las quiso porque tenían pepitas, y su abuela siempre se las daba sin pepitas. Yo, rápidamente, le contesté que esta vida está llena de pepitas y que era mejor que se fuera acostumbrando. Acaso sea exagerado que los padres y madres modernos nos pasemos el día quitándole la corteza al pan de molde, o bien pelando y cortando la fruta a nuestros hijos; en definitiva,

facilitándoles tareas o ahorrándoles molestias, cuando, quizá, en determinados asuntos deberíamos permanecer más como observadores.

Personalmente, creo que ya va siendo hora de pensar más en común y olvidar la ya caducada sociedad elitista que nos constriñe. En una entrevista que vi en televisión, hablaban con un español que se había trasladado a vivir, si mal no recuerdo, a Suecia. Durante la entrevista, lo seguían para ver su día a día en ese país. Al llegar en coche a su lugar de trabajo, el *parking* de su empresa estaba completamente vacío. A pesar de esto, él aparcó en un espacio que había disponible al final del recinto. Enseguida el periodista le preguntó que por qué aparcaba en las últimas plazas si había sitio justo al lado de la puerta de entrada a la fábrica. El protagonista le dijo que así los compañeros que llegaran tarde podrían aparcar cerca de la puerta, de modo que su retraso sería menor. Una actitud impresionante y quizá de sentido común en estado puro.

Cómo no, en el presente libro también les llegará el turno al sector empresarial y a las organizaciones, para tratar, en especial, un concepto que me encanta y, a la vez, no deja de sorprenderme: el *liderazgo*. Los responsables de las organizaciones se han visto sobrepasados de un tiempo a esta parte. El líder tiene que molar, ser «guay», amigo, compañero y, asimismo, asumir los golpes y aguantar la falta de apoyos. En definitiva, el líder 3.0 tiene que ser un iluminado. Por eso, cuando llegue el momento, hablaremos de cómo se puede afrontar este gran reto y de qué modo lo están viviendo algunas de las organizaciones con las que trabajamos.

Uno de los grandes que ya habló sobre este asunto y desde un prisma, en mi opinión, extraordinario fue el gran Abraham Maslow, con su conocida pirámide, que lleva su nombre. Maslow sitúa en lo alto de la pirámide la *autorrealización*. A mi parecer, a lo largo de esta última década, gran parte de la población ha olvidado que esta conocida teoría psicológica fundamentada en una pirámide cuenta con varias secciones por debajo de las que no nos acordamos nunca hasta que sucede algo que nos las vuelve a poner delante de nuestros ojos. Mientras en nuestro primer mundo nos dedicamos a elucubrar un sinfín de problemas imaginarios sentados en lo alto de la pirámide, hay muchas zonas del planeta en que siguen luchando y haciendo equilibrios para poder mantenerse en la base de la pirámide. Esto seguramente sea también uno de los pilares que nos lleven a pensar que a la vida hemos venido a vivir.

Otro de los grandes, Viktor Emil Frankl, en su magnífico libro *El hombre en busca de sentido*, habla de esta esencia de vivir en estado puro. La obra nos cuenta cómo en los

campos de concentración todos los prisioneros eran iguales; tanto daba su estado anterior. En ese campo eran todos humanos con sucios pijamas a rayas y, si había suerte, con zapatos; no había médicos ni abogados, ni tampoco deportistas de élite ni carpinteros ni deferencia alguna para con nadie; eran simples humanos. Son numerosos los actos históricos en donde una gran cantidad de personas ha sufrido muchísimo y, a pesar de creer que somos una sociedad avanzada, en diversas partes del globo siguen sucediendo verdaderas atrocidades. Todos, al final, si nos quitáramos por un momento nuestros personajes y avatares, acabaríamos reducidos a seres vivos de carne y hueso que han venido a transitar por este mundo de manera fugaz. En definitiva, todos nosotros partimos de un mismo patrón. Por eso, de vez en cuando hay que bajarse del pedestal para recordar que tan solo somos una hoja más del gran árbol. Esta filosofía también nos ayuda a quitarnos cierta presión de llevar una vida a contrarreloj para que podamos trascenderla.

La vida cómoda. Quién no ha estado tumbado en una playa o en una gran comilona cuando, de repente, se escucha: «¡Esto es vida!». Pues lo que me gustaría compartir contigo en este libro es un viaje de exploración en torno a lo que es la vida hoy en día, en un tiempo en que por muchos factores hemos perdido el rumbo. A veces creemos que la respuesta está en una manera de comer, en realizar un curso intensivo de tres días o en practicar un retiro de ayuno de una semana. Creo que todo es mucho más fácil y que podría ser bueno para ti siempre y cuando sepas que tú mismo puedes y debes ser tu propio gurú. En definitiva, creo que el secreto de la vida vivida no reside en ser feliz, sino en sentirse libre.

Lo mejor de todo es que el día en que comprendamos que no necesitamos gurús ni a nadie que nos aconseje sobre cómo caminar por la vida, seremos libres, ya que precisamente cualquier cosa que no nos podamos aplicar a nosotros mismos acaba provocando adicción. Así pues, no debemos esperar a que nadie nos indique el mejor camino ni nos diga cómo debemos avanzar, sino aprender a escucharnos más.

Como decía el cura de mi pueblo, «es de bien nacidos ser agradecidos», así que muchas gracias por estar aquí. Empecemos ya con el espectáculo de la vida en el que nos hemos metido y que, a buen seguro, seremos capaces de reequilibrar.

Demasiada información para vivir

La *comunicación*, qué maravilla de herramienta. Apareció hace cientos de miles de años, tantos como cuando surgió uno de nuestros primeros problemas: sobrevivir. Con el desarrollo de la comunicación, llegó el querido maestro de la evolución: el *lenguaje*.

Nos sumergimos en un viaje de miles de años hacia el pasado para encontrarnos con Ramón y Lucía. Era una tarde de verano de aquellos tiempos y nuestros protagonistas estaban escondidos detrás de una roca donde los cerdos salvajes cada noche acudían a beber. Lucía era una hembra muy observadora y siempre se percataba rápidamente de los peligros que los acechaban. Ocurría que cualquier amenaza tenía para ellos el mismo grado de peligrosidad, ya que por el momento dichas amenazas no tenían nombre para poder diferenciarlas. Así que echaban a correr ya fuera a causa de un mosquito o del prehistórico tigre temido de dientes de sable. Como Ramón era un visionario de la época, se dijo: «Calla, vamos a poner nombre a los peligros» y, una vez que intercambió su vocabulario con el de su colega, ambos evitaron muchas carreras tontas. Pero con este gran invento, pronto empezaron a llegar los problemas. De nuevo, nuestros amigos estaban de cacería, cuando Lucía, que se daba cuenta de los peligros antes de que ocurrieran, anunció a su compañero de correrías que se aproximaba un tigre dientes de sable. Esta vez, Ramón, en lugar de echar a correr, va y empieza a hacerle preguntas a Lucía sobre la localización, el tamaño y el aspecto del animal y, cuando se descuidan, ya lo tienen encima, con lo que ambos son devorados por la bestia. En este punto nacieron los terribles problemas de comunicación entre humanos que aún hoy nos asolan.

Perdonen los amantes de la antropología por esta tergiversación histórica, pero quién sabe si los hechos fueron iguales o parecidos a esta pequeña fábula.

Al cabo de varios miles de años y cientos de teorías alrededor de la comunicación, aparece el ingeniero y matemático Claude E. Shannony, junto con el sociólogo Warren

Weaver para hablar, por primera vez, de los factores de la comunicación (*fuelle, transmisor, señal, ruidos, receptor y destinatario*). Al principio fueron seis y, finalmente, los once que se conocen hoy en día.

Cuento toda esta teoría, que podéis encontrar en Wikipedia, porque la comunicación en su metodología fundamental resulta muy fácil, si bien con el tiempo la hemos ido complicando muchísimo. En muchas organizaciones y equipos, el primer motivo que hace que un equipo se venga abajo, como muchos ya sabéis, es la falta de comunicación. Con frecuencia, cuando entre un grupo o bien, por qué no, en una pareja las conversaciones sobre según qué tema se evitan, poco a poco se va llenando una bolsa de «conversaciones no mantenidas» que, tarde o temprano, reventará, provocando a menudo una ruptura.

La teoría habla del *emisor*, del *receptor* y del *mensaje* que transmitir. También se habla de «ser comunicativamente eficiente» y, a la vez, «asertivo». Suena muy bonito lo de tratar de pasar un mensaje que sea esencialmente ético y correcto, pero a mí me gusta pensar que, además de ser un buen emisor y saber decir las cosas, está llegando también *la era del buen receptor*. Sí, nos referimos a esa persona que recibe el mensaje y lo interpreta para saber qué partes debe escoger y qué partes no van con ella. Esa misma persona que, si el mensaje que ha recibido no resulta de su agrado, sabe dar una correcta opinión a su emisor, pues se halla preparada para amortiguar el mensaje lanzado por un emisor que puede estar cabreado o simplemente confuso. En definitiva, hablamos de un receptor capaz de pasar de víctima a protagonista.

Cuántos gurús de la comunicación han aparecido sobre el escenario en la última década. Conferenciantes, «*speakers* motivacionales» les llaman. Nadie les va a quitar que muchos de ellos sean verdaderos y fantásticos comunicadores, y que provoquen emociones en el público que los escucha. Otros saben perfectamente qué tecla tocar para hacer segregarse riachuelos de dopamina en las venas de sus oyentes. Por otra parte, existen miles de personas que no son buenos comunicadores, pero que tienen infinidad de conocimientos por transmitir, esa clase de gente a la que a veces hay que sentar para poder escuchar atentamente la información que ha almacenado durante años. ¡Qué olvidados tenemos a nuestros mayores!, esas personas que albergan verdaderas enciclopedias en su interior, repletas de experiencias vividas y de conocimientos que podrían cambiar nuestra manera de entender la vida para siempre. En definitiva,

personas auténticas que, a lo mejor, habitan un remoto valle, un pequeño pueblecito o una casita cerca del mar a los que han dedicado toda su vida.

Uno de los principales problemas entre nosotros es que una misma palabra se puede entender de muchas maneras distintas según los factores externos e internos que la acompañen y, lo que es aún más complejo, según la intención de ambos participantes en el empleo de dicha palabra. Aun no siendo un especialista en temas de comunicación, día a día vemos la gran dificultad de comunicarse que se da entre los miembros de una organización.

Vivimos una era de las comunicaciones en la que, gracias a ellas, hemos conseguido muchos avances y, al mismo tiempo, muchos retrocesos, como la especie humana y social que somos. Cada día invadido por miles de informaciones, tanto en nuestra vida pública como privada. A lo mejor, deberíamos mirar atrás y ver cómo sociedades no muy antiguas salían a la calle a entablar buenas conversaciones, practicando así aquello que nos ha diferenciado siempre de nuestros antepasados: los monos.

Calles con miles de estímulos que provocan cientos de sensaciones que, a menudo, no estamos preparados para saber almacenar. Algunos autores hablan de «infoxicación» (intoxicación por exceso de información) o directamente de «desinformación» (por simple exceso de esta). El día siguiente al fatídico día de los atentados perpetrados en la sala parisina Bataclan, tomé conmovido el tren de regreso a casa al anochecer. Delante de mí tenía a un grupo de jóvenes que hablaban de sus cosas. Una de ellas dijo que le parecía que había pasado algo «chungo» en París y los demás pusieron cara de no tener ni idea del asunto. Esto me dejó sorprendido, ya no por la desinformación de esos jóvenes, sino porque todos estaban con su teléfono inteligente en la mano y, seguramente, se habían pasado el día recibiendo cientos de informaciones en las redes sociales y, entre ellas, no vieron ni prestaron la menor atención a noticias referidas a dicho suceso.

Durante mi vida he ido tomando algunas decisiones en el sentido de renunciar a saber lo que pasaba en mi sociedad, a la hora de ver determinadas noticias o leer cierta prensa, y la verdad es que he vivido más tranquilo. Con el tiempo, aprendes a reconocer qué información deseas recibir y cuál no quieres dejar que influya en tu día a día. Cuando dejas durante un tiempo de conocer lo que sucede a diario, primero te invade un sentimiento en el que crees que eres egoísta por no saber lo que sucede en el mundo y que quizá deberías preocuparte por lo que le está pasando a gente del otro lado del globo.

Luego te das cuenta de que tal vez sea aún más egoísta conocer lo que sucede en ese lugar y no hacer, ni apenas sentir, nada al respecto. En 2015, miles de personas saltaban de las costas turcas del mar Egeo, huyendo de una violenta guerra desatada en su país. Anhelaban llegar a las costas de la isla griega de Lesbos, en busca de refugio en tierras europeas, en lo que se convirtió en la mayor crisis migratoria de Europa después de la Segunda Guerra Mundial. Yo, el primer día que vi imágenes de lo que estaba sucediendo, quedé conmocionado, no solo por su crudeza, sino también por la dificultad de encontrar una posible solución a dicha catástrofe. Toda esta gente ya no buscaba cumplir el sueño de la sociedad del bienestar, sino que huía con la necesidad de poner a salvo su vida y las de sus seres queridos. Pero yo, sentado en mi cómodo sillón, solo podía sentir dolor, compadecerme de ellos y, en algún momento, incluso quitaba el volumen y apartaba la mirada por no querer acostumbrarme a esas imágenes, mientras terminaba mi sopa caliente, esperando que llegara la siguiente noticia. Este pasado verano fuimos a visitar a un familiar en las costas del sur de Turquía, justo delante de la isla griega de Lesbos. Una noche, cenando en casa de unos buenos amigos suyos, que viven justo en la costa, nos contaban cómo en varias ocasiones avistaron grupos de inmigrantes cuya embarcación había naufragado ya entrada la noche y que por suerte habían podido regresar a nado hasta la costa. Mujeres, hombres y niños completamente empapados, esperando a que los traficantes de nuevo les dieran otra embarcación a motor y con el depósito justo para poder cruzar la distancia que separaba ambos países. A menudo, rellenaban el combustible escaso para dejar la embarcación a la deriva, pero ya en aguas europeas. No hubo un solo día de mi estancia en ese lugar que no mirara el mar y pensara en todo cuanto había sucedido en él. Con la salvedad de que todo eso que yo había visto por la televisión, y que parecía sacado de una superproducción de Hollywood, era real; esa gente no eran actores, ni los muertos falsos y las personas entrevistadas hablaban de la crudeza de lo vivido desde el corazón. Pero menuda (“+**!!%%=). Cada día vemos tragedias alrededor del mundo y nos hemos acostumbrado a ellas. Nos sentamos en nuestro sofá con los pies calentitos y con un sinfín de falsos problemas a cuestas que nos enturbian la mente y nos impiden vivir. Quizá sea cierto que nuestro cerebro debe saber lo que sucede, pero no le deberíamos permitir que cayera en la adictiva trampa del morbo de las imágenes y en la curiosidad de ver cómo acaba el problema, como si de una serie se tratara. Aprovecho la ocasión para dar las gracias a los cientos de personas que saltaron a la mar a ayudar y también a

los que recolectaron miles de quilos de material de ayuda humanitaria. Por el momento, queda maquillada la crisis que sigue abierta con miles de refugiados dispersos en campos de la isla de Lesbos.

Solo he querido contar esto como uno de los miles de casos de nuestra cotidianidad a los que, sin querer, nos estamos acostumbrando y que quizá, si empezáramos a sentirlos más que limitarnos a verlos, nos ayudarían a que concediéramos más importancia a la esencia de lo que significa *vivir*.

Los más «puretas» seguro que recuerdan un anuncio de hace varios años de una conocida marca de vehículos cuatro por cuatro, en el que aparecía un anciano que vivía aislado en una casita en la montaña. En el *spot* se decía que adonde te llevaba ese coche nadie antes había llegado nunca. El abuelo les hacía preguntas a los visitantes, que parecían de otra época debido a su aislamiento. Hoy sucede todo tan rápido que pasa algo en un pequeño rincón del planeta y en pocos segundos la noticia no solo se expande a miles de kilómetros, sino que incluso podemos verla en directo. Nuestro cerebro tardará un tiempo en adaptarse y encajar toda esta entrada masiva de información, aunque quizá no llegue a hacerlo nunca, provocándonos una ola de estrés periódica como la que muchos vivimos a diario.

Son curiosos los cambios que estará sufriendo nuestro cerebro gracias a la aparición continua de información o por culpa de ella, en cada uno de los escenarios donde transcurren nuestros días. Ya casi hemos renunciado a la facultad de saber filtrar la información recibida, o quizá sea más bien cuestión de pereza ante el enorme esfuerzo que supone tener que destilar y separar la buena información de la mala, la real de la irreal. Muchos estudios dicen que recibimos el impacto de miles de estímulos a diario y que solo nos percatamos de un tanto por ciento muy bajo de ellos. Esto creo que también está afectando mucho a nuestra capacidad de vivir tranquilos. Todo este constante bombardeo de información, agudizado en las zonas urbanas, provoca que poco a poco acabemos perdiendo una de las mejores cualidades del ser humano, que nos hace aprender y madurar. Me refiero a la *capacidad de observación*. Esa misma capacidad que te hace ver dónde y cómo te has equivocado en cuanto sucede a tu alrededor, para así obtener información valiosa para futuras ocasiones. También está reduciendo nuestra capacidad de observar *sin razonar*. Me refiero a toda la información que se obtiene de dicho proceso y que se almacena en una carpeta, cuyo contenido tarde o temprano alimentará tu intuición. Los psicólogos la denominan «información recibida de forma

inconsciente». Imaginemos un grupo de gacelas que se encuentra bebiendo agua en mitad de la sabana. En un momento tan delicado y expuesto como este, una gacela de repente se echa a correr y todas, por lo mismo, la siguen ante un posible peligro. Esa gacela que ha empezado la carrera es probable que no haya visto el león acechándola, pero tal vez percibiera algún factor externo que ella almacenó previamente en otros ataques de león, tales como el revuelo de unos pájaros o el movimiento inusual de la alta hierba de los pastos. Por eso, a veces, decimos que no lo hemos visto, pero lo hemos intuido. Más adelante, dedicaremos un capítulo a ello, ya que creo que será un factor de crucial importancia a lo largo de esta década.

No soy amante de la caza, al menos por mero disfrute y, en menor medida, con armas. Pero durante muchos años salí a cazar con Pardo, mi halcón. Él me enseñó muchísimas cosas; una de ellas a mirar arriba, hacia el cielo donde ocurre de todo. En esa época yo no estaba pasando por mi mejor momento, y salir con él a cazar era lo que me sacaba de la cama. Casi se convirtió en una terapia. Como mínimo, cinco días a la semana salíamos juntos a volar. La caza con halcones es un arte que, llevado con amor, entabla una de las relaciones ser humano-naturaleza más increíbles que jamás hayamos vivido. La caza como tal nació para conseguir comida para sobrevivir, pero estoy seguro de que, ya en sus inicios, empezó a ensanchar el ego de muchos de los antiguos cazadores. Así que, poco a poco, esa caza fue convirtiéndose en lo que es hoy: un deporte para alimentar al personaje que representamos, más que su estómago. Pero el buen cazador era, o es, aquel que sabe perfectamente lo que sucede en la naturaleza y también conoce al dedillo cómo se comporta la presa a la que está acechando. Sabe dónde está cuando sale el sol, adónde irá a comer y también dónde dormirá. En definitiva, se convierte —él también— en un depredador especializado. Así que, poco a poco, me di cuenta de que mi vista y mis sentidos se estaban aguzando cada vez más, convirtiéndome lentamente en un especializado depredador. Intuía las presas a mucha distancia, veía señales en el suelo imperceptibles para otras personas y, lo que era más increíble, empezaba a intuir y percibir. En una ocasión, de paseo por un bosque junto con unas veinticinco personas, un corzo cruzó por delante de nosotros, por entre el espeso follaje. La actividad era en silencio, así que, al llegar al final del recorrido, comenté lo cerca que nos había pasado ese corzo. Para mi sorpresa, nadie del grupo se había enterado. Vi ese corzo, porque una de las cosas que aprendes en el bosque cuando permaneces mucho tiempo en él es que todos los espacios que carecen de hojas y están vacíos, en el momento en que algún

animal o cosa los rellena, cambian de estado, de modo que puedes rápidamente percibir que algo está pasando; no ves el animal o cosa en sí, pero lo intuyes. Cuando aguzas y entrenas los sentidos, ya sea cazando, realizando deportes específicos o por alguna profesión en concreto, empiezas a ver que, si cuidáramos más nuestros sentidos, ellos también nos ayudarían a llevar una vida más sencilla y plena, y nos facilitarían captar la existencia desde diferentes perspectivas. A lo mejor, las escuelas de negocios deberían tomar nota y empezar a aplicar conceptos básicos como estos para formar a los líderes y directivos del futuro. Hemos avanzado mucho, pero seguramente tan rápido que se nos han olvidado cosas muy esenciales y, a la vez, cruciales para ser *buenos cazadores*.

Todo esto lo sabe muy bien la ciencia, pues está muy bien estudiado y descrito. Lo que resulta ya más complejo es detectar que muchas empresas lo saben y se han puesto manos a la obra para utilizar este conocimiento para incrementar su presencia, aparte de sus ingresos. Si el ciudadano de a pie sospechara el total de estrategias y jugarretas a las que estamos expuestos a diario, creo que saldríamos a la calle un poco más despiertos y mirando atentamente algo más que la pantalla de nuestro teléfono móvil. No se trata de aislarnos ni tampoco de marcharse a vivir a una caseta en la cima de una colina; antes bien, se trata de salir a la calle y observar lo que hay a nuestro alrededor y ser un poco más conscientes de lo que queremos.

A todo esto, cabría citar aquí el *neuromarketing*, el cual aprovecha metodologías procedentes de la neurociencia para estudiar cómo afecta la publicidad y la comunicación a nuestro cerebro, con el fin de hacer más eficiente la venta al consumidor. No hace falta plantearse constantemente los estímulos que nos salen al paso de continuo; solo es preciso ser conscientes de ello y que, cuando alarguemos la mano para comprar un producto, sepamos que realmente lo queremos y necesitamos. A lo mejor, en un futuro, el *neuromarketing* deja de tener una connotación negativa, porque también se preocupa por centrar sus esfuerzos en que el consumidor adopte tendencias más ecológicas y menos dañinas para el medio ambiente; en definitiva, en ayudar a la gran masa a cambiar sus hábitos destructivos por algunos más eficientes.

No solo recibimos información de manera involuntaria. A menudo somos nosotros los que salimos en su busca en un acto que a lo mejor es hasta más peligroso y nos aleja de la tranquilidad. Es la sobreinformación a la que nos sometemos cuando queremos saber algo nuevo que nos preocupa. Un ejemplo muy claro es el momento en que una pareja se

queda por primera vez embarazada. Es realmente un tiempo complejo en el que la pareja se sumerge en un mar de turbias emociones, a medio camino entre el nerviosismo y la ilusión. Un periodo de indefensión en el que los dos miembros se encuentran expuestos a cientos, qué digo cientos, miles de *inputs* de información vaga acerca de la nueva aventura que están a punto de emprender. No solo los parientes cercanos son los primeros en ofrecer información sesgada, sino que el momento crucial es cuando uno de los dos o ambos al mismo tiempo deciden iniciar una serie de lecturas de apoyo. Claro que hay lecturas más que recomendables para este momento tan mágico, pero a veces se nos va de las manos y caemos en una espiral de búsqueda frenética. No hace mucho, una persona cercana, a pocas semanas de dar a luz, me comentaba que no podía más, que estaba completamente confusa y muy nerviosa ante la llegada de su bebé. Había leído tanto sobre el tema que descubrió que la información de un libro era totalmente contraria a la que había leído en otro de sus últimos manuales. También recuerdo una conversación entre madres, en la que se hablaba del momento del parto y de cómo ellas soñaban que fuese. Algunas tenían muy clara su postura; otras dudaban entre parto natural o con epidural e incluso había quien pensaba parir en casa. Las había también que asistían a unos cursos exclusivos para mujeres en los que recibían contenidos para llegar al parto más preparadas. Mientras hablaban, mi cabeza se trasladó de inmediato en mitad de la selva amazónica, donde hacía unos años tuve el placer de vivir con una comunidad indígena muy aislada. Me encontraba tomando chicha (bebida típica amazónica hecha con yuca masticada por las mujeres y fermentada en bidones con cierto grado alcohólico) en una de las casas de la comunidad, cuando sentí la necesidad de preguntarle a la mujer de aquella casa cosas sobre la maternidad en aquel entorno. Una fue sobre la manera en que daban a luz. Me quedé realmente asombrado ante la tranquilidad y sencillez con que llevan esas madres el asunto. Son mujeres con varios hijos más que la media de nuestra sociedad. Me contó que, cuando llega el momento del parto, algo muy íntimo para ellas según decía, se marchan de la casa y se alejan un poco de la comunidad dirigiéndose a su árbol. Cada una tiene un árbol propio y, cuando llega la hora, se abrazan a él, a solas, en medio de la selva, hasta que se produce el milagro de la vida. Nosotros, que disponemos del mejor sistema sanitario y podemos parir con máxima atención, aún le queremos dar una vuelta de tuerca para complicarnos la existencia un poco más. De nuevo habría que despertar y cuidar ese instinto que las madres llevan inscrito en su interior y que, si aprenden a escucharlo, les da la respuesta a

muchas de sus preguntas sin necesidad de buscar la solución fuera. El caso de los padres es un poco distinto, ya que su papel ha cambiado mucho en poco tiempo, por fortuna. Los padres aún seguimos investigando sobre cuál es nuestra función y trabajando junto con nuestro instinto acerca de qué podemos hacer y qué no. Porque ya no solo consiste en defender y dar cobijo a nuestra manada, sino que nos hemos dado cuenta de que podemos dar afecto a nuestros retoños al igual que lo hace una madre. Yo, en el caso de mi hijo, debo reconocer que no leí ni un solo artículo al respecto y me dejé guiar por todo lo que había aprendido criando y cuidando animales. Reconozco que tengo muchos instintos gracias al hecho de haberlos mantenido latentes desde pequeño y haber luchado en muchas ocasiones para que nada los apagase. Todos nacemos, como animales que somos, con instintos magníficos que, si alimentamos debidamente, perdurarán a lo largo del tiempo.

Otro glorioso momento llega cuando hay que empezar a educar a nuestra prole. No solo deseamos lo mejor para ellos, sino que también queremos ofrecerles la mejor versión de nosotros mismos ante este nuevo gran reto que se nos presenta. Aquí, de nuevo, nos asalta una creciente necesidad por entregar la más selecta información a nuestros hijos. Unos cuidan al detalle los vídeos y dibujos animados que sus hijos ven; otros revisan hasta la última coma los libros que leerán a sus hijos antes de dormir; incluso los hay que regalan juguetes con una metodología educativa específica de coste desorbitado. Creo que perdemos el rumbo cuando dejamos que sean los otros quienes nos digan cómo ser mejores padres y madres. ¿Quién mejor que tú mismo para ayudar a tu hijo a buscar sus propios valores? Claro que, de vez en cuando, hay que dejarse ayudar por los grandes profesionales del sector, que por algo son especialistas. Pero en la base de todo, es preciso volver a dejarse guiar por uno mismo y acompañar más a menudo a nuestros hijos a que busquen su propia manera de entender la vida. Se trata, pues, de un equilibrio, de un *sentido común* cada vez más raro.

Como siempre, aquí la naturaleza tiene mucho que enseñarnos. No podemos comunicarnos con los animales, al menos de un modo bidireccional, mientras que sí podemos hacerlo con nuestro perro; él hacia nosotros lo tiene más complicado. Pero en el caso de referirnos a la comunicación que se entabla en la naturaleza, la cosa cambia bastante. Durante un tiempo colaboré con un centro de cría de aves rapaces en el Pirineo. En ese centro de mi gran amigo y casi hermano, Jordi Guillén, me pasó algo bastante curioso que se debe tener en cuenta en el entorno de las emociones del mundo animal.

Durante muchos años, Jordi tuvo en el centro a su perro Tuc, un setter inglés. Cada cierto tiempo, mi perra Idun, de la que hablaré más adelante, y yo pasábamos varias noches durmiendo en un campo que había cerca del centro. Ella y Tuc se hicieron grandes amigos con el paso de los años. Tiempo atrás a Tuc le picó un mosquito y, con esa picada, llegó la temida *leishmaniosis* canina, una enfermedad de difícil curación y por la que hay que seguir un estricto tratamiento médico de por vida. Así se hizo con Tuc, que durante un año vivió medicándose a diario con el protocolo veterinario estricto que debía seguir. Finalmente, un día, Jordi, al entrar en el centro, lo encontró muerto cerca de un árbol en el que el perro solía descansar. Hasta aquí, un hecho doloroso con el que muchos amantes de los animales tarde o temprano debemos lidiar. Una tarde cualquiera, nos fuimos a visitar el centro y a dormir en mitad del campo como solíamos hacer, rodeados de miles de estrellas. La sorpresa fue que, al llegar, mi perra Idun se puso rápidamente muy nerviosa y yo, enseguida, intenté calmarla. Cayó la noche y nos dispusimos a dormir, pero esa en concreto sería difícil descansar, como siempre que la paso en la montaña. La perrita se fue a lo alto de una colina y empezó a aullar como nunca antes la había visto hacerlo. Parecía que hubiera decidido dedicarle un acto de despedida a su amigo. Yo, personalmente, preferí dormir mal antes que regañarla para que cesara en su empeño. Daría mucho que hablar este caso de si los animales sienten o no dolor tal como lo sentimos nosotros. No sé si el dolor lo sufren del mismo modo que los humanos, pero en cualquier caso no deberíamos tener ninguna duda de que *sí sienten*. He contado esto para que nos demos cuenta de la complejidad comunicativa que existe en el reino animal, dentro de la naturaleza. ¿Cómo se dio cuenta mi perra de que el animal se había marchado para no volver? Lo cierto es que ellos conservan instintos que nosotros no sé si hemos perdido, pero que seguro que tenemos muy dormidos.

Un factor increíble al hablar de comunicación y naturaleza es cómo los animales captan nuestro estado de ánimo, entre muchas otras cosas. Algunos autores hablan de *comunicación no verbal*, aquella que —aprovecho para recordarlo— no solo vemos con los ojos, sino que también percibimos con el resto de los sentidos, incluido el olfato. Otros hablan de algún tipo de energía que aún hoy no se puede explicar científicamente. Yo, la verdad, creo que no tenemos la menor idea de la magnitud de la información que nos queda por conocer. Hace poco estuve leyendo sobre la capacidad comunicativa de los árboles (Suzanne Simard) y considero que esto, en poco tiempo, dejará de

sorprendernos, y es que a lo mejor no hace falta buscar vida fuera de nuestro planeta, porque aquí hay mucha por descubrir.

En los bosques, la comunicación va más allá de lo que hoy por hoy podemos entender. No solo existen evidencias de esta comunicación entre los árboles del bosque, sino que también se ha demostrado que animales de diferentes especies conviven entre sí, además de comunicarse. Clara evidencia de ello es la relación simbiótica que se da entre manadas de lobos y grupos de cuervos. Ante la presencia de algún tipo de peligro, los cuervos avisan a los lobos y ellos, a cambio, les dejan comer las sobras de sus capturas. Tengo el placer de convivir con una cuerva de la que hablaré más adelante y no cabe duda de la suma inteligencia que atesoran estos animales, junto con sus grandes habilidades comunicativas.

Un ejemplo muy cercano son los arrendajos, unas aves que la gente de campo conocía como «las alarmas de los bosques». Tienen un peculiar grito inconfundible que solo usan ante algún tipo de peligro. Este grito es conocido por todos los habitantes del bosque, que, tras oír su sonido, permanecen atentos. Otro buen caso de comunicación entre especies.

Otro gran modelo y, a la vez, una lección de la naturaleza que deberíamos aprender todos, es la facilidad que muestran las especies a la hora de zanjar conflictos. En una manada de lobos, los conflictos no se enquistan, de modo que la comunicación es sencilla, pero efectiva. Así, dependiendo de la intensidad del gruñido, el individuo sabe rápidamente si la conversación ha acabado. En cambio, nosotros no solo nos enzarzamos a menudo en discusiones sin fin y le damos vueltas a la misma historia, sino que, además, esa discusión puede permanecer atascada en el grupo durante mucho tiempo.

Tras bastantes años trabajando con animales, existe un canal comunicativo que me ha resultado de gran ayuda para después poder trabajar con personas. Este es, sin ninguna duda, la mirada. Cuando trabajas con halcones, no puedes comunicarles nada, al menos conscientemente. Ellos son, sin embargo, unos increíbles lectores de tu forma de actuar. A menudo, la gente me preguntaba si ellos me reconocían; mi respuesta inmediata era que no, pero que sí reconocían mi comportamiento. Con el paso de los años, descubrí que, si ellos eran capaces realmente de conocer la forma de actuar de cada persona, eran capaces asimismo de reconocer mi comunicación no verbal y, por lo tanto, a mí como individuo. Cuando un halcón se convierte en tu compañero de trabajo, se inicia una

relación laboral. Pero, a menudo, como sucede en este entorno, también se puede llegar a establecer un vínculo de amistad. Al mirar a los ojos de un animal que estás tratando de adiestrar, lo primero que ves es, curiosamente, a ti mismo. Semejante afirmación parece muy mística, pero con el paso de los meses te das cuenta de que sucede tal cual, ya que, si tu comportamiento diario con el animal es nervioso, el animal tenderá a mostrarse nervioso y si, por el contrario, eres una persona calmada, el animal también desarrollará esa actitud. Piensa ahora en los ejemplos que tengas cerca y te sorprenderás.

Otro gran ejemplo de mirada y comunicación son los perros pastores. He tratado bastante con ellos desde pequeño y una cualidad que los hace únicos es la mirada hacia sus dueños. Estos perros son capaces de aprender un gran número de palabras con significados distintos e, incluso, a través de silbidos de diferentes tonalidades e intensidades. Cuando un perro pastorea, es capaz de no dejar de mirar a su dueño para evitar así que se le escape una sílaba o un gesto. En diversas ocasiones, visité a uno de los pastores catalanes que participaba en campeonatos de estos perros. De él aprendí muchas cosas sobre cómo lideran los canes un rebaño de ovejas, pero lo que me cautivó fue la historia de uno de sus perros. Me contó que, en una ocasión en que estaba trabajando con uno de sus perros, era tal la fijación de la mirada del animal en la suya que este, corriendo a toda velocidad, no vio un poste de madera y se golpeó contra él. Este brutal impacto le provocó la pérdida total de la visión. Mi amigo el pastor decidió que quería seguir trabajando, conviviendo y compitiendo con aquel perro que tantas alegrías le había dado. De modo que así lo hizo; enseguida se dio cuenta de que el perro era más obediente que nunca, seguramente porque él, con sus órdenes, empezó a convertirse en los ojos de aquel perro, mientras que el animal, nunca mejor dicho, empezó a mostrar una confianza ciega en su dueño. Tras volver ambos a competir juntos al cabo de un tiempo, el pastor lo único que pidió a los jueces de los torneos fue que le dejaran poner algunas campanas a las ovejas dominantes del rebaño. No sé si nunca volvieron a ganar, pero sí estoy seguro de que dejaron alucinado a más de uno. Nuevamente, aparece la mirada como eje central de la comunicación.

Hablar de miradas en estos tiempos que corren parece ya casi una panacea. Nuestros ojos se hallan, a estas alturas, atrofiados, faltos de paisajes que admirar. No en vano se trata de unos ojos irritados por el brillo de las pantallas, cansados de fijar su atención en un punto visual.

Muchos de los conflictos actuales se solucionarían rápidamente con un simple ejercicio que te invito a realizar. Sienta a la persona con la que mantengas algún tipo de conflicto y míralos fijamente a los ojos mientras experimentáis lo que sucede. No hace falta tener ningún conflicto previo con la persona con la que vayas a realizar esta práctica. Creo que se trata de una magnífica experiencia que puedes hacer de vez en cuando con tu pareja o amigos. Pequeñas cosas como estas consiguen que, poco a poco, volvamos al punto de equilibrio del péndulo, a ese lugar donde se puede vivir tranquilo.

Otra gran práctica gratuita consiste en descansar la vista en el horizonte. Jornada tras jornada, sin darnos cuenta, permanecemos limitados entre las paredes de calles y edificios. Pasamos muchas horas en oficinas, delante de pantallas o fijando la vista en una tarea en concreto. Por eso, de vez en cuando, está bien darle un merecido descanso a estepreciado sentido que nos hace ver la vida.

Cerca de nuestra casa hay un mirador donde la vista puede descansar perdiéndose en la lejanía. Me gusta pensar en el *estímulo cero* como método para huir de la sobreinformación a la que estamos expuestos a diario. No se trata de ir a meditar ni de realizar ninguna postura sobre el filo de una piedra; antes bien, es algo tan fácil como encaminarse a una zona elevada donde la vista pueda relajarse, un lugar en que el horizonte infinito permita que descansemos los ojos.

Para los que nos hemos criado en pueblos o ciudades pequeñas, siempre se nos ha hecho difícil ir a Barcelona, la gran ciudad. Nos resulta incómodo, estresante y, a la vez, terriblemente agotador. A mí, hasta hace unos años, se me hacía una montaña tener que moverme por una gran ciudad. Poco a poco, por motivos profesionales, tuve que permanecer varios días a la semana en Barcelona y, como con todo, al final te acostumbras. Puede sonar inverosímil, pero en mi opinión uno de los mejores tratamientos que existen es lo que yo llamo «barnoterapia». Si hace tiempo que no bajo a la gran urbe, voy adrede, ya que esa sobreexposición también me ayuda a mantenerme equilibrado y no siempre permanecer en un estado de paz, rodeado de verde y naturaleza. Al igual que a muchos de mis amigos les parece imposible vivir en un rincón aislado como el nuestro, a mí me resulta admirable toda esa gente que vive en una gran ciudad y es capaz de mantenerse mentalmente sana.

Habría que estudiar cómo somos en nuestro papel de comunicadores, no solo con los demás, sino también con nosotros mismos. No hace falta hacer cursos ni practicar retiros para descubrir el diálogo interior que mantenemos. Como he dicho antes, creo que basta

con pasar a menudo cierto tiempo contigo mismo a solas. Saber lo que te apetece y lo que no. El silencio es ese gran amigo y terapeuta; de usarlo con mayor frecuencia, tal vez seríamos mejores comunicadores. Parece una estupidez pensar que con el silencio se puede ser mejor comunicador, pero, según mi entender, es todo lo contrario. El día que aprendes a comunicarte con los demás a través del silencio descubres la fuerza de esta herramienta. Siéntate en ese lugar al que te gusta tanto ir y permanece solo en silencio. Puede que escuches y sientas cosas que hace tiempo que estaban agazapadas en el ritmo y el clamor diarios.

No soy muy partidario de fábulas ni de cuentos motivacionales, pero hay uno que habla de dos ranas que, saltando por un prado, cayeron al fondo de un pozo. Todas las ranas acudieron rápidamente en su ayuda. Las dos ranas trataron de salir del pozo, pero las paredes resbalaban mucho y parecía una tarea casi imposible. Las ranas que estaban a salvo y que miraban atónitas la catástrofe empezaron a decirles a las ranas presas que era imposible salvarse y que no les quedaba más remedio que dejar de luchar y sentarse a esperar la muerte. Una de ellas falleció, pero la otra, a pesar de los gritos de sus compañeras, lo seguía intentando. Tras horas de sufrimiento, consiguió llegar a la superficie rodeada por sus sorprendidas amigas. Resultó que esa rana luchadora que había conseguido salvar su vida era sorda. La comunicación es una herramienta mágica, pero, mal usada, puede llegar a ser demoledora.

Antiguamente, en las casas de campo, la familia permanecía gran parte del día separada en sus quehaceres diarios, al igual que hoy. La gran diferencia era que, al caer la noche, las familias del campo se recluían en sus casas y hablaban durante la cena de todo lo ocurrido durante la jornada. Muchas veces, si el cansancio tras el duro trabajo lo permitía, se sentaban alrededor del fuego y se contaban historias, hazañas pasadas; en definitiva, se compartía una información muy valiosa para todos sus miembros. En nuestros días, no solo no creamos espacios de conversación en nuestra familia, sino que a veces la intensidad de la jornada nos deja tan malhumorados que soltamos alguna bola de «infoxicación», la cual lo único que provoca es que se enturbien las aguas de la familia.

Tal vez deberíamos educar en saber ser críticos y reconocer que el consumidor puede cambiar el mundo; es él quien decide qué comprar y qué información recibirá.

Toda la vida he estado rodeado de animales y muchos de mis mejores recuerdos se relacionan con ellos. Pero quizás hubo uno en particular que me marcó más y cambió la manera que tenía de entenderlos: una golondrina. Con muy pocos años, mi padre me ayudó a fabricar mi primer tirachinas. Pasé varios meses aprendiendo a tirar y, cómo no, tratando de cazar un pájaro sin saber qué era eso de matar un animal y casi desconociendo por completo la muerte. Un día cualquiera, había varias golondrinas posadas en un cable y, con una piedrecita perfectamente seleccionada, traté de abatir una de esas maravillosas aves. Tensé la goma y, cuando la solté, esa piedra hizo diana y la golondrina empezó a caer hasta mis pies. Al principio hubo una sensación de triunfo, pero, en cuanto recogí la golondrina entre mis manos, la vida decidió mi camino. Nunca más la naturaleza sería algo que poseer, algo que pudiera retener, y ese creo que fue el día en que la naturaleza me ayudó a decidir que dedicaría mi vida a ella y por ella.

Si hay algo o alguien que cada día me recuerde que vivir es fácil, estos son los animales. Para mí han sido los mejores profesores que he tenido.

Nunca he sido partidario de tener ídolos ni de ser fiel seguidor de nadie. Lo que sí me ha gustado es contar con unos pocos referentes, personas cuya forma de ser y de actuar de alguna manera han calado en mí. Llegados a este punto, debo presentarte a un señor más que reconocido en el ámbito de la etología: el doctor Konrad Zacharias Lorenz, considerado uno de los padres de esa parte de la biología que estudia el comportamiento de los animales. Tras convivir con muchos animales e interactuar con la naturaleza, describió uno de los conceptos que más me han maravillado hasta el día de hoy. Me refiero a la *impronta*. Por este concepto recibió en su momento el Premio Nobel de Medicina o Fisiología.

Conozco muy bien su vida y trabajo, pero me interesé aún más cuando tuvimos ocas en casa. No sé muy bien el porqué, pero siempre me han gustado las ocas. Probablemente por las horas empleadas en el famoso juego que tiene a un ejemplar de esta especie como protagonista. Es muy posible también que sea debido a que la gente les haya atribuido adjetivos abominables, como *agresivas*, *picadoras*, *violentas*, etcétera. Por eso, una primavera, tras varios años pensando en tener un par viviendo con nosotros, di el paso y le reservé a mi amigo, el señor Josep, un par de ejemplares de oca de Toulouse. Estas me están enseñando cosas que ni los mejores profesores de universidad ni los mejores gurús espirituales me podrían enseñar. Muchos de los estudios del señor Lorenz provienen de su interacción y convivencia con varios grupos de estas aves.

Si no lo conoces, estas líneas te van a dar a conocer un tema para muchos desconocido que considero que debería dejar de serlo. Sin comprenderlo, no podemos entender gran parte de lo que nos sucede como animales gregarios y sociales que somos.

Pero ¿qué es, en realidad, la *impronta* y por qué creo que se trata de un concepto revelador que deberíamos tener en cuenta?

Seguramente hayas visto, en dibujos animados, ese huevo del que, al eclosionar, sale un patito y al primero que ve le llama «mamá». La *impronta* es un proceso mucho más complejo en el que intervienen diversos factores clave pero, en esencia, sería algo así. Más tarde, este concepto de impronta desembocó en la teoría del apego humano. La impronta afecta a un periodo llamado «crítico», en el que un individuo muestra un grado más alto de sensibilidad a estímulos que vienen de fuera.

Tras muchos años trabajando con animales, he podido entender muy bien este concepto. Muchos animales, al nacer, toman como referencia al ser que no solo los alimenta, sino que, en igual o mayor medida, los protege. Por eso, cuando un animal es cuidado y tratado por manos humanas desde su nacimiento, decimos que «pasa por un proceso de impronta». Tan fuerte es este proceso que, en muchas especies criadas por manos humanas, pierden por completo el reconocimiento de un miembro de su misma familia, hasta el punto de no querer copular siquiera. Por ejemplo, una hembra de halcón criada por un humano, antes facilitará el apareamiento a su criador que a un macho de su misma especie, ya que a este no lo reconoce como igual. Aquí viene una de las claves de todo este asunto, aplicable sobre todo a nuestra cotidianidad. Cuando un animal es criado por manos humanas, es decir, por alguien que no es su verdadero madre o padre, este animal resulta tener menos capacidades que otro que ha sido criado por sus progenitores.

En realidad, esto podría parecer bastante obvio, ya que los de su especie no le habrán podido enseñar buena parte de las cualidades específicas de su manera de ser y actuar. Pero hay muchas otras cosas no tan obvias. Así, por ejemplo, en el caso de los halcones, la madre y el padre, cuando los pequeños del año saltan del nido, les sueltan presas con alguna pequeña merma para que así sus hijos puedan aprender el arte de la caza. Hace falta recalcar aquí que no solo aprendemos de lo que hacemos, sino también de lo que vemos. Por eso los halcones, antes de saltar del nido, han visto cientos de vuelos acrobáticos de sus padres que, más tarde, ellos pondrán en práctica.

Creo que este concepto es muy enriquecedor porque nos ayuda a ver cómo nosotros también pasamos por este proceso durante nuestros primeros años de vida. Hoy por hoy, todos intentamos ser la mejor versión de nosotros mismos e incluso algunos buscan una hipotética iluminación. Por más que implantemos doctrinas milenarias de Oriente o realicemos rituales ancestrales de Sudamérica, en Occidente hemos pasado por un poderoso proceso de impronta, que ha marcado a fuego muchas cosas y maneras de actuar, y ha dejado en nosotros unos tatuajes que si acaso podremos maquillar, pero jamás borrar. Somos hijos del sistema capitalista y hemos nacido en el seno de la sociedad del bienestar; eso deja rastro y no hace falta luchar en su contra, sino tan solo ser conscientes de ello.

Esto nos ayuda a comprender cómo cada uno de los seres humanos que nace en el mundo recibe la impronta de infinidad de posibilidades sociales, culturales, territoriales, etcétera. Así quizá podamos entender mejor el hecho de que cada uno de los habitantes del planeta sea único e irrepetible, gracias a que su impronta también lo es. Podemos pensar que, según este enfoque, mi hermano o hermana tendría que ser igual a mí, ya que ha vivido como yo sus primeros años de vida, pero si lo analizáramos en detalle, seguro que concluiríamos que todas las circunstancias de su crianza fueron distintas a las que tú tuviste, empezando por la edad de tus padres durante su educación.

Llegados a este punto, quiero aprovechar para nombrar a mis otros dos padres. Como te dije al principio, he tenido un padre biológico y otros dos excepcionales que me han acompañado en diferentes momentos de mi recorrido vital y a quienes, en parte, les debo mucho de lo que soy hoy en día. El primero es Pepe Guillén, con su mirada penetrante de ave rapaz nocturna. Vive en el Pirineo catalán y es la persona que más sabe y más me ha enseñado lo que significa convivir con todo tipo de animales. El segundo, mi padre profesional, es Alfonso Ariso, acompañado de su agilidad de halcón peregrino. Se trata

de uno de los mejores criadores de halcones del mundo, con un enfoque centrado en el bienestar animal y en hacer de la cetrería un estilo de vida. Ellos saben —y mucho— qué significa la impronta y han vivido durante años lo que conlleva este concepto. Ellos me han entregado generosamente buena parte de los conocimientos que han recopilado a lo largo de toda una vida y que ahora puedo yo compartir, además de aplicar, en el entorno humano.

Hoy, en las calles, miles de personas sacan a pasear a sus perros. Posiblemente sea el único vínculo que les quede entre la naturaleza más salvaje y ellos en medio de sus urbanizadas vidas. Creo con toda firmeza que deberíamos volver a relacionarnos con los animales y no solo hacerlo desde la pena y el dolor. Veo que de forma creciente nos alejamos de la naturaleza más salvaje, instintiva y enriquecedora, acaso por pensar que la mejor manera de relacionarnos con ella es humanizando a los animales. No lo siento así; los perros tendrían que poder saltar al barro, sentir el frío y también el calor. No deberíamos mantener un trato casi enfermizo con ellos como si tratáramos con un bebé; no le hacemos ningún bien al animal, sino todo lo contrario: le estamos provocando una adicción a nosotros que, con el tiempo, se agudizará y que provocará un flujo de ansiedad diaria en el animal. Tal vez habría que buscar cierto equilibrio y no vivir para el animal, sino convivir con él o ella.

En el fantástico libro de *El Principito*, de Antoine de Saint-Exupéry, hay un momento en el que se habla de «domesticar». Otra gran palabra que ha cambiado por completo el transcurso de la humanidad desde su aparición. Cuando el pequeño Principito se encuentra con el zorro, hay un momento en que este le advierte: «No soy más que un zorro parecido a otros cien mil zorros. Pero si me domesticas, tendremos necesidad el uno del otro. Tú serás, para mí, único en el mundo. Yo seré único para ti. Y así el ser humanos se quiso adueñar del mundo animal».

En el gallinero de nuestra casa, hace tiempo padecimos una plaga de ratas que se comía el trigo. Había tantas que casi vaciaban un comedero entero por noche. No soy un gran amante de los gatos domésticos y, menos aún, partidario del veneno para ratas, lo que me complicaba mucho mi tarea de erradicar la plaga de estos implacables roedores. Decidí que cada noche retiraría la comida y que, entre mi perro y yo, trataríamos de acabar con ellas una a una con métodos más tradicionales, como las conocidas trampas. Al mismo tiempo, en casa, estábamos criando una rata para hacer una sesión fotográfica

en la que necesitábamos un roedor manso. Una rata criada es casi igual que un perro, y la nuestra leía junto a mi hijo cada noche el cuento de antes de acostarse. A esa rata la empezábamos a querer. Mientras tanto, en el gallinero no cesaban las capturas y ya casi ascendían a más de cincuenta las ratas capturadas. Te cuento todo esto porque yo sería totalmente incapaz de sacrificar a nuestra rata *doméstica*, llegado el momento, después de todo el afecto que nos habíamos entregado recíprocamente y todas las emociones depositadas en ella. Curioso, ¿verdad? cincuenta ratas capturadas, idénticas a la que nosotros teníamos en casa, pero mi parte humana —racional y emocional— las había diferenciado sentimentalmente.

Otro buen ejemplo de ello fue el caso de mi perra Idun, de la que ya te hablé con anterioridad. Hacía un tiempo que tenía un bulto en uno de sus pechos. Tras varios días creciendo, la llevamos al veterinario, ya que yo empecé a pensar que podía tratarse de un tumor cancerígeno. Tras la inspección veterinaria, decidimos extirpar toda la mama. La veterinaria me dijo que, si quería, podía hacer una biopsia y varios estudios para detectar si el cáncer era o no maligno. Yo, sinceramente, le dije que no, que no quería saberlo y que, en el caso de que fuera un cáncer, tampoco procedía hacerle ningún tratamiento de quimioterapia, porque formo parte de los que cree que en el mundo animal la naturaleza debe seguir su curso. Seguro que muchos van a considerar que esa manera de pensar es la de un (x"!]+=%%), pero estoy convencido de que en este punto debemos recuperar el equilibrio y la sostenibilidad con la naturaleza. Lo siento, pero no puedo pensar en curar a mi perra mientras haya cientos de niños que no tengan ni un vaso de leche para desayunar. Además de esto, existe otra razón de peso que deberíamos aplicarnos todos, a saber: los animales pueden estar padeciendo un cáncer y asimismo que, aparentemente, se los vea bien y contentos. Porque no se lo plantean y siguen adelante hasta que la vida los abandona.

Aquí se abre la caja de los truenos: los sentimientos humanos y la naturaleza, y en este caso hacia los animales. Nuestra sociedad ya ha empezado la carrera hacia el respeto a los animales, a pesar de que aún algunos se resistan y mucho. Pero para conseguir llegar a esa meta todos juntos, antes tendremos que dejar de proyectar nuestras querencias sociales en ellos. Los animales sienten emociones, estoy convencido de ello, pero deberemos afrontar que no sean las mismas que las nuestras o al menos como nosotros las entendemos. Al igual que soy un defensor acérrimo de que haya que dejar a los niños

ser niños, también defiende que se deje a los animales ser animales, y no una mera proyección de sus dueños y sus querencias.

Pienso que he tenido más compañeros de trabajo animales que humanos. Lo mejor es que cuando trabajas con animales y surge un conflicto con alguno de ellos, ese conflicto no se enquistaba durante días, a diferencia de lo que ocurre con los humanos. No solo mi relación con ellos ha sido profesional, sino que con muchos incluso ha sido familiar y cotidiana. Te puedo asegurar, aunque algunos me tomen por loco, que cada uno de los animales con los que he trabajado tenía su propio carácter y personalidad. A lo mejor decir «personalidad» suena exagerado, ya que se trata de animales; tal vez habría que decir «animalidad».

Si bien todos ellos han dejado huella en mi persona, me gustaría presentarte a los que más me marcaron junto con los valores que me regalaron y que considero básicos para vivir.

UR (Perseverancia)

Cuando vi por primera vez la película *El señor de las bestias*, me quedó grabada en la retina la relación que entabla el protagonista con sus hurones, unos animales que, más tarde, se convertirían en una mascota de moda y que llenaron varios hogares de nuestro país. Con veinte años, un gran amigo de Asturias me regaló un ejemplar macho, ya que él sabía de mi admiración por estos animales. Soy un amante de la variedad no doméstica de este animal que se llama «turón» y que está en absoluto declive en nuestro país. Por aquel entonces, yo me encontraba haciendo ferias medievales por toda España con aves rapaces, cosa que no volvería a repetir. Siempre recordaré ese momento en el que, vestido de halconero medieval, me tocaron la espalda y allí estaba mi amigo Alejandro con una pequeña cajita de zapatos. La abrió y me presentó a uno de los animales que más me han marcado y enseñado. Viajó conmigo en una pequeña riñonera durante su crecimiento. Quien los haya tratado entenderá a qué me refiero cuando digo que forman parte de la clase de animales más valientes que haya conocido. Mientras montaba a caballo, y él merodeaba suelto por los prados, tenía que vigilarlo porque atacaba al caballo, y era alucinante ver cómo le daba igual el tamaño excesivo de su contrincante.

Tras regresar a Cataluña, empezamos a vivir en un piso pequeño y Ur se adaptó a la perfección, al igual que me tocó hacerlo a mí, a pesar de lo poco amante de las ciudades que soy. Salíamos siempre a pasear por los bosques de la periferia de la ciudad y allí seguíamos aprendiendo el uno del otro. Yo le levantaba los saltamontes y él los capturaba. Él daba rienda suelta a sus instintos y así yo podía aprender, tal como hacían probablemente sus parientes salvajes. Los que me conocen saben que no me gustan los animales en cautividad y que yo siempre he tratado de mantener en libertad, dentro de lo posible, a los animales con los que convivo.

Son animales que pertenecen al grupo de los llamados «oportunistas». Como muy bien indica el nombre, para subsistir son «generalistas», con lo que se permiten así una mayor adaptación al entorno. En caso de haber una cualidad en este tipo de animales, esta sería la perseverancia. En una ocasión, tuvimos que vivir por un tiempo en casa de mi madre. Acostumbrada a mi estilo de vida, solo refunfuñó un poco al decirle que Ur

también se venía a vivir con ella. Rápidamente, Ur conoció todos y cada uno de los rincones de aquella casa. La cocina era uno de sus lugares favoritos. En poco tiempo aprendió a situarse debajo de la puerta del armario donde estaba la basura y, con sus patas delanteras, la abría y se colaba dentro. Mi madre no tardó en poner remedio e instaló un cerrojo a prueba de hurones. Cada día Ur probaba unas cien veces si podía por casualidad abrir la puerta, pero el cerrojo hacía su función. Hubo alguna ocasión en que olvidamos ponerlo y, si de cada cien veces Ur conseguía abrir la puerta una sola, se daba por satisfecho. Al principio, al verlo tan obsesionado por tratar de abrir la puerta a diario, pensé: «¡Qué animales más simples, que no aprenden las cosas!», pero al cabo de un tiempo me di cuenta de que esa perseverancia, al final, siempre tenía su recompensa.

Dicen que, si quieres obtener resultados diferentes, no debes hacer siempre lo mismo, pero quizá a veces abandonemos nuestro empeño muy rápido y olvidamos que, probablemente, con unos pocos intentos más, habríamos conseguido el objetivo. A lo mejor en esta era del bienestar hemos olvidado que es preciso trabajar duro para conseguir las cosas y que si, por cada cien veces que tratamos de abrir una puerta, esta se abre solo una vez, habremos conseguido nuestro objetivo. Perseverar para sobrevivir.

PARDO (Nobleza y autenticidad)

En la naturaleza hay miradas que cuando calan en tu retina van mucho más allá de los ojos. Son miradas que se dirigen al corazón. Para mí, una de las más poderosas es la de las aves rapaces y, en especial, la de los halcones. Una vez que comprendes los ojos de uno de estos animales, tu vida ya nunca vuelve a ser igual.

Tras varios años de trabajo con aves rapaces y de mostrarme reticente a tener mi propio halcón, llegó el gran momento sin yo haberlo pedido. Mi padre profesional, Alfonso, decidió regalarme uno de los halcones que él había criado. Recuerdo que había unos cinco halcones posados en alcándaras (posaderos especiales usados en cetrería); todos eran preciosos, pero había uno que desprendía una luz diferente. Los admiré uno a uno bajo la atenta mirada de Alfonso. Al llegar al último, el que yo vi inicialmente especial, él me dijo: «Este es para ti». Sentí una mezcla de felicidad y miedo. Tener un halcón era una gran responsabilidad. Ya no se trataría solo de una relación profesional con el animal, sino que pasaría a formar parte de mi vida. Eso significaba que cada día debía dedicar unas horas a salir a volar con él y que dependería totalmente de mí la calidad de vida que tuviera ese animal.

Los halcones usados en cetrería están todos criados en cautividad en centros especializados. Cuando se inicia el proceso de adiestramiento, el halcón se considera completamente salvaje y, poco a poco, mediante técnicas de cetrería se consigue llegar a cazar con ellos. Quien desconozca la cetrería puede pensar que es una salvajada, pero yo, gran amante de la vida y de los animales, te puedo asegurar que, bien llevada, es capaz de conseguir la mayor sintonía que haya conocido entre un ser humano y un animal.

Así lo hice entonces: con mucha paciencia y mimo nos empezamos a conocer mi nuevo gran amigo y yo. Como si se tratara de una relación de amor, cada día que pasaba teníamos mejor *feeling*. Tras un tiempo, Pardo ya volaba libre por los cielos y salíamos él y yo a cazar. En cetrería, cuando se caza, el halcón permanece volando por encima de los cien metros y el cetrero debe levantar las presas del suelo para que el halcón, en un picado de vértigo, pueda acuchillar la presa y cazarla. No había manera, supongo que los dos éramos demasiado jóvenes e inexpertos y no parábamos de fallar las presas que tratábamos de cazar. Por aquel entonces, estaba atravesando unos momentos vitalmente

complicados y salir a diario a volar con Pardo al amanecer era la mejor terapia que tenía. No olvidaré jamás el primer día que conseguimos cazar Pardo y yo nuestra primera presa. Fue el día en que quizá decidí dedicarme a vivir. Estábamos los dos en medio de un campo agrícola: él con su presa entre las garras y yo, de rodillas, llorando por la emoción contenida después de tantos meses.

Creo que con los años entendí el significado de la nobleza gracias a estos animales. Transmiten elegancia y a la vez una implacabilidad fuera de lo común. No vacilan y, a pesar de ser uno de los animales más elegantes del reino animal, pasan muy desapercibidos y poca gente los ve. Ocupan los cielos de las grandes ciudades y, aun así, no nos damos ni cuenta.

A lo mejor esta cualidad de ser noble es una de las piezas clave para que todos volvamos a tener el tan deseado *sentido común*. Si somos un poco más nobles, no nos fallaremos tanto entre nosotros y podremos convivir en adelante un poco más tranquilos.

De todo el proceso de adiestramiento de un halcón, aprendí muchas cosas que más tarde me han ayudado y he podido aplicar en el trabajo con personas y directivos en las organizaciones, ya que quizá todos somos un poco salvajes, pero, bien encaminados, podemos llegar a actuar con nobleza.

Convivir con animales es maravilloso, pero te hace recordar que la muerte siempre está presente. Tras cinco años volando con Pardo, un día, en uno de sus alucinantes picados a más de 200 km/h, falleció. Las presas son capaces de todo para sobrevivir y, en este caso, la presa se lanzó directamente a la carretera para pasar por entre los camiones e intentar así salvar su vida. Es una técnica que hacen a menudo las aves cuando se ven atacadas por una rapaz. De modo que la presa pasó, pero Pardo fue golpeado por un camión. Lo recuperé de inmediato y murió entre mis manos. Lo enterré en uno de los campos donde más alegrías habíamos vivido los dos.

URPA (Perdonar)

Muchas veces pregunto a la gente con la que trabajo con qué animal se identifican más. En mi caso, sin ninguna duda, es con el azor. Los azores son unas aves rapaces muy difíciles de detectar en la naturaleza, ya que viven en la espesura de los bosques y su agilidad en medio de los árboles los hace dignos de ser denominados «duendes» o «espíritus del bosque». Son muy tímidos y permanecen escondidos entre el denso follaje, aunque resultan unos cazadores increíbles. No te puedes llegar a imaginar de lo que son capaces hasta que convives con uno de ellos. He visto azores pasar a través de agujeros inimaginables; pliegan las alas hacia atrás, con lo que reducen a la mitad su tamaño, a fin de poder realizar acrobacias insólitas tras sus presas.

Con el azor con el que he pasado y vivido más tiempo fue con Urpa. Trabajé varios años con él en el aeropuerto y aprendí, al ver sus técnicas de caza, que nos queda mucho por aprender de la naturaleza más íntima. Los azores, cuando están en un vuelo a alta velocidad tras su presa, casi no ven nada más que su objetivo. Tanto es así que un día Urpa, en un vuelo de caza, se golpeó brutalmente contra un cartel luminoso de los que señalizan las pistas en el aeropuerto. Este impacto le lesionó un ojo de por vida. Después de comprobar que con ese ojo ya no veía nada, tuvimos él y yo un reto apasionante: seguir volando y cazando a pesar de la minusvalía. Es aquí donde surgió la magia. No solo ambos debimos aprender nuevas maneras y técnicas de caza, sino que Urpa confiaba ciegamente en mí y, desde entonces, nuestra relación pasó a otro nivel. Yo había velado por él durante su recuperación y esto, como por arte de magia, forjó una relación inseparable entre nosotros.

Por aquel entonces, ya nos fuimos a vivir a una casa de campo aislada en medio de la nada, rodeada de bosques y prados. Aquí pude practicar de verdad lo que era para mí la auténtica relación de cetrería en libertad. Urpa pasaba gran parte del día libre por los alrededores de la casa y, a menudo, tenía que permanecer en casa por los peligros que había, más que por miedo a que se perdiera.

Uno de esos grandes peligros eran los cazadores. Una de las manías completamente erróneas que tienen los cazadores es que las aves rapaces cazan todas sus presas y que luego ellos no tienen nada que cazar. No voy a entrar a filosofar sobre la caza y los

cazadores, pero un grupo de ellos fue quien me arrebató a mi amigo y familiar Urpa. Una mañana, salí a pasear con él; siempre se posaba en árboles y palos de teléfono cercanos a mí y seguía de cerca todos mis pasos, nunca me perdía de vista. Escribiendo estas palabras, se me saltan las lágrimas, al volver a pensar en el horrible golpe que supuso escuchar el disparo que acabó con mi amigo. Tras el disparo, corrí a gran velocidad a campo traviesa para reunirme con él; tiré el morral y el guante como si me estuviera preparando para la guerra. Reconozco que soy un tío que siempre rehúye el conflicto, un amante de la paz que desprecia la violencia, pero ese día la rabia me cegaba. Pasaron cientos de ideas por mi cabeza al correr hacia el grupo de cazadores, pero, al llegar allí, las cosas cambiaron. En el grupo de tres cazadores, había un niño pequeño de unos ocho años. En ese preciso momento pensé en que no podía pagarles con la misma moneda y les dije: «Mi nombre es Victor Martín, vivo en esta casa de aquí y les espero en ella cuando quieran solucionar este problema en frío». Lo último que vi corriendo a campo través fue cómo ellos habían agarrado por el ala a mi moribundo amigo y lo habían tirado al interior del bosque, esperando así que yo no lo viera. Fui al lugar, lo recogí entre mis brazos y anduve hasta mi casa en lo que se convirtió en un camino interminable que jamás olvidaré. Al día siguiente, llegaron a mi casa los cazadores. Les expliqué, aunque ellos no pudieran entenderlo, que el día anterior en mi casa había seis miembros y que ahora éramos ya cinco. Habían asesinado a un miembro de mi familia. Mi familia al completo estaba presenciando dicho momento. El cazador más anciano del grupo, tras un largo arrepentimiento, ya que él fue quien apretó el gatillo y, por tanto, el asesino, me dijo que el niño pequeño que había en el grupo el día anterior era su nieto. Este niño no había parado de preguntarle a su abuelo qué era lo que había sucedido y qué era lo que había hecho. Él, su abuelo, no había sido capaz de decirle la verdad. Cuando él me preguntó qué podía hacer para que yo le perdonara, le dije que solo había una cosa, a saber: que al llegar a su casa sentara a su nieto y no solo le contara lo que había hecho, sino que también le dijera que, cuando había ido a pedirme perdón a mi casa, yo lo había perdonado.

Todo mi entorno me criticó duramente por no haber tomado medidas drásticas y haber denunciado el acontecimiento, pero quiero pensar que la violencia no se puede tratar con más violencia. Aprender a perdonar podía ser la clave; en mi opinión, era la única manera de tener bajo dominio cómo me afectan las cosas que no puedo controlar. No se trata de poner la otra mejilla, se trata de mostrarle a nuestro entorno más directo que

todavía existe otra manera de responder ante las agresiones externas. La verdad es que perdonar no es fácil, pero más difícil resulta vivir una vida sin haber perdonado jamás.

Hoy en día, cada vez que paso por el poste donde sucedió todo, recuerdo a mi gran amigo y sus enseñanzas y, en ocasiones, aún le lloro; pero quizá no solo me lamente por él, sino por las injusticias que suceden a diario en la naturaleza causadas por manos humanas.

IDUN Y BAOBAB (Equilibrio)

Las razas de perro pueden influir —y mucho— en el carácter. Por ejemplo, mi perra Idun es una border collie, una raza creada para trabajar con rebaños de ovejas y vacas. Son perros seleccionados para rendir a un alto nivel y con unas capacidades extraordinarias. Los llamados «perros de trabajo» tienen que realizar ejercicio físico a diario, ya que, si no, pueden entrar en una espiral de obsesiones muy dañinas para su psique y, a la larga, para su físico. En una ocasión conocí un perro cazador que no tenía dientes por culpa de su obsesión con la recogida de piedras para jugar con su dueño. Idun tiene diez años en la actualidad y, por mi parte, he madurado prácticamente a su lado. Ha sido mi compañera de viaje y de ascensiones a muchísimas montañas, ha estado conmigo en las buenas y en las malas. Pero vivir junto a ella no ha sido fácil; es un nervio y tiene una energía infinita imposible de agotar. Al crecer juntos, ella estuvo a mi lado durante una etapa de joven alocado que pasé y tuvo que aguantar viajes de aquí para allá. Esto alteró sus nervios e hizo que su potencial físico aumentara con el paso de los años, lo que convirtió a Idun en una bomba de relojería cuando no podía dar rienda suelta a sus necesidades de corretear. En una de las casas en las que vivimos, dejó un ruedo impresionante a consecuencia de las largas carreras que se daba en espera de mi llegada. También, en muchas ocasiones, nos encontrábamos las patas de las sillas roídas como si se tratara de patas de oveja; de hecho, aún conservo estas sillas llenas de roeduras. Idun me ha enseñado que, al igual que las personas, cuando no cubrimos nuestras necesidades, caemos en comportamientos a veces obsesivos. Por eso debemos conocer cuáles son nuestras necesidades y capacidades, y saber cómo satisfacerlas.

Por otra parte, hace tres años adoptamos a un cachorro al que pusimos de nombre Baobab, un gran perro hijo de madre mastina y padre grifón. Es uno de los animales más pacíficos que jamás haya conocido y ha llevado el equilibrio no solo a nuestra casa, sino también a Idun, a la que ha enseñado que no hace falta pasarse la vida corriendo. Lo más curioso de esta raza es que durante el día parece que el perro no exista y, a veces, tienes que buscarlo para ver si realmente sigue estando en casa, pero, al caer la noche, la cosa cambia. Les entra un instinto de vigilancia absoluta que les hace actuar delante de cualquier estímulo de procedencia desconocida. Lo que más me ha sorprendido de

Baobab es la capacidad que muestra a la hora de relacionarse con el resto de los animales que viven en casa; se ha convertido en una especie de gurú para ellos y a menudo les inspira seguridad. Entre los animales, hay como una especie de pacto natural de convivencia y aprenden a respetarse y a mantener sus espacios.

He querido hablarte de ellos ya que el desequilibrio en nuestra sociedad actual, a menudo, proviene de estos dos extremos que ambos representan. No podemos pasarnos el día durmiendo o sentados en un sofá esperando a que llegue la noche, ni tampoco podemos pasarnos la vida corriendo de acá para allá ansiosos sin motivo; a lo mejor, habría que ser un poco Idun, pero también a la vez Baobab. Despertemos mejor sin prisas.

LAS OCAS (Amor)

Según hemos visto con anterioridad, las ocas son la especie clave en el desarrollo del concepto *impronta* del señor Konrad Lorenz. Como apasionado del mundo animal y, aún más, del fenómeno de la impronta, decidí vivir de cerca este patrón de comportamiento junto con una pareja de ocas de Toulouse, la variedad doméstica del ánsar salvaje. Llegaron con pocos días de vida y, por eso, debimos mantener sus cuerpos calientes con una bombilla de calor en el interior de nuestra casa. Con la primavera ya un poco más avanzada y el aumento inevitable de las temperaturas, empezamos a dejar a las pequeñas ocas sueltas por los alrededores de la casa. Pasaban todo el tiempo junto a nosotros y desde el primer momento nos tenían como referencia y nos seguían allí donde fuéramos. Pasaron los meses y, cuando ya eran adultas y tenían un plumaje exuberante, poco a poco empezaron a ser más independientes y ya no iban detrás de nosotros. Las ocas, cuando se aparejan, lo hacen de por vida y en este caso las nuestras eran totalmente inseparables. Si establecemos una impronta en un individuo solo, el impacto que resulta de la relación individuo-cuidador es muy superior a si lo hacemos con dos individuos. En este caso, las ocas se independizaron, ya que, si bien fueron criadas por manos humanas, estuvieron viviendo lo que se conoce como una situación de «impronta social», por lo que sí reconocen al cuidador, pero también a su propia especie.

Un atardecer, al llegar a casa, noté algo extraño. Solo vi a una de las ocas y los perros estaban algo intranquilos; incluso Baobab había saltado el muro y estaba en el exterior del cercado: algo malo había sucedido. El macho de oca no estaba por ninguna parte, así que agarré a los perros para que me echaran una mano. Idun en esto es muy buena, le encanta ser útil y ayudarme cuando puede. No tardó ni cinco minutos en hacerme entrar en el bosque y llevarme hasta el macho de oca. Él se encontraba de pie, pero con pinta de haber sido atacado, y así había sido. Cuando llegué y lo revisé, ya casi de noche, reconocí heridas de bastante gravedad. Lo llevé dentro de casa y procedí a curarle y limpiarle las heridas. Enseguida vi que el estado del animal era grave y que probablemente las heridas, infligidas por algún zorro, le acabarían provocando la muerte. Durante cinco días lo estuve cuidando y mimando tanto como pude, pero finalmente falleció. La semana siguiente a su fallecimiento no hubo ni un solo día en que la oca

hembra dejara de buscarlo y llamarlo por los alrededores de la casa. Sí, la noté muy triste y la vi como si, durante esa búsqueda, realizara algún tipo de luto que escapaba a mi raciocinio.

Al contar dicha catástrofe al círculo de personas más cercanas a nosotros, no dudaron en aconsejarnos que debíamos comprar lo antes posible un macho para que la oca dejara de lamentarse. Tantas fueron las personas que me lo dijeron que incluso me lo llegué a plantear, pero vi otra vez que éramos los humanos y nuestra manera de entender el mundo quienes proyectábamos en la oca nuestros sentimientos. ¿Por qué debía comprarle un macho? ¿Y si la oca realmente podía ser igual de feliz sin tener pareja? ¿Acaso debían los humanos pasar toda su vida en pareja o el amor se podía recibir y percibir de otra manera?

Pasaron las semanas y la oca volvió, paulatinamente, a convivir con nosotros. Cada día que pasaba parecía más un perro que una oca; dormía con ellos, paseaba con ellos, no se perdía ninguno de los paseos que hacíamos en familia e incluso, en alguna ocasión, la tuve que sacar de la casita en donde dormían los perros. Poco a poco se emparejó con Baobab, pasaba muchas horas tumbada a escasos centímetros de él e incluso empezó a peinarle el pelo con el pico, como si quisiera mostrarle su amor.

«Amor», qué palabra más compleja. Nuestra sociedad a menudo entiende el amor desde la posesión, desde el «te quiero». A lo mejor para vivir hace falta entender que el amor va más allá de tener una pareja para toda la vida y empezar a pensar en que este posee muchos otros colores de diferentes tonalidades. Dudo que el amor que sintiera la oca por su difunto compañero se alejase mucho del que estaba sintiendo por Baobab; seguramente el amor es eso: una fuerza que te une a un ser vivo más allá de los prejuicios y de lo humano, más cerca de lo natural.

BLANCA (Inteligencia vs. astucia)

Siempre me ha preocupado mucho que la gente considere que los animales no piensan. Vamos, que según cree la mayoría de la gente, los animales no son capaces de elaborar construcciones mentales con su cerebro. Por mi parte, yo creo que sí y, en muchas ocasiones, incluso lo hacen mejor que nosotros, posiblemente gracias a que carecen de prejuicios y pensamientos que limiten su libertad de acción.

En el pódium de los animales más inteligentes del mundo, encontramos en primer lugar a los chimpancés; en segundo, a los delfines; y, en tercer lugar, a los elefantes. Esto es lo que conocemos hoy en día o, cuando menos, lo que los científicos han podido constatar.

Pero ¿qué hay del cuarto puesto? Aquí encontramos al ave más inteligente del planeta. Te puedo garantizar que, sin ninguna duda, se trata del cuervo y de la familia de los córvidos. Siempre había oído hablar de ellos, los había observado en medio de la naturaleza y me parecían seres fascinantes. Tal como solemos hacer los seres humanos, en ocasiones decidimos dar mala fama a una especie y, en este caso, los cuervos son un buen ejemplo. Solo hace falta ver la frase de «cría cuervos y te sacarán los ojos». El gran amigo Alfred Hitchcock ya se ocupó en su momento de que sintiéramos por los cuervos miedo y aprensión. Relacionados con la muerte y el más allá, en la cultura escandinava se decía incluso que eran dos cuervos los que acompañaban al dios mayor Odín.

En mi caso, tras muchos años de convivir con halcones, necesitaba comprobar todo cuanto había de cierto en lo que había escuchado hasta el momento acerca de estos animales. Así que, esta primavera, llegó a nuestra casa, procedente de Galicia, una pequeña cría de cuervo. Había criado diferentes córvidos con anterioridad y todos me habían sorprendido por sus capacidades y habilidades, pero, cuando llegó esta pequeña a casa, enseguida vi que esta vez, sin ninguna duda, sería diferente.

Por aquellos días, la productora de televisión Zanskar Producciones me preguntó si podían venir a grabar a casa un programa que iba a tener como protagonista a la gran Mercedes Milá. Esta señora, para mí, siempre había sido un ejemplo de profesionalidad y una de las mujeres más carismáticas de la escena española, así que un día llegaron a nuestra casa y pude comprobar que Mercedes no solo era el gran personaje que había

visto desde mi infancia, sino que se trataba de una mujer muy bella y con un poder de seducción más allá de lo que los españoles habían podido ver en sus pantallas. Ella, junto con todo el gran equipo de esta productora y yo pasamos el día entero. Cuando el cuervo hembra llegó, decidí esperar a este día para ponerle el nombre junto a Mercedes. Así fue cómo la señora Milá, tras haber estado con el cuervo varias horas, me propuso el nombre de Blanca. Cada día que veo a Blanca, me gusta más su nombre. La vida está llena de cosas evidentes y, de vez en cuando, resulta divertido cuestionar lo común.

He convivido con muchas aves y animales, pero lo de Blanca ha sido algo totalmente nuevo para mí. Cuando empezó a volar, pasaba muchas horas en libertad por el exterior de la casa; eso sí, todo el día haciendo travesuras que a menudo provocaban algún que otro destrozo. Poco a poco se fue adueñando de un terreno mayor y los vuelos fueron cada vez más altos. Siempre he buscado conceder la máxima libertad a los animales con los que he podido convivir y con Blanca está siendo algo increíble. A menudo, pasan varias horas durante las cuales no sabemos dónde está y, en ocasiones, los vecinos que se encuentran a un kilómetro de distancia de nuestra casa me dicen que la han visto volando por allí. Los córvidos en época juvenil se desplazan en un comportamiento llamado «dispersión», por el que buscan nuevos territorios para explorar que en un futuro serán los suyos. Cuando ya maduran, se emparejan, y el resultado de este nuevo vínculo es de por vida. En el caso de Blanca, ha hecho de nuestra zona su territorio y creo que poco a poco el vínculo que mantenemos ambos se está convirtiendo en una relación de pareja.

Puede parecerte surrealista, pero es la primera vez que trato con un animal *salvaje* y no lo hago a partir de una relación basada en el hambre y la comida. Blanca va mucho más allá; busca afecto en mí y también que pase cuantas más horas en el campo con ella. Así, por ejemplo, pasamos mucho rato juntos en el bosque, ella guardando bellotas y almendras entre la pinaza y yo admirando todo lo que ella me enseña. Uno de estos días, volando a gran altura, sucedió algo con lo que me temí lo peor. De la nada apareció un macho de cuervo seguramente joven en busca de hembra con la que emparejarse y, cómo no, ella se puso a jugar con él y juntos volaron hacia el horizonte hasta donde me alcanzó la vista. Pasaron un par de horas y, entonces, Blanca apareció de entre las nubes. Con su grito característico me llamó para ver dónde estaba y bajó en mi busca. Allí vi claro que Blanca me había elegido; probablemente el vínculo, o el amor, llámalo como quieras, sea real, más allá de lo humano o del mismo raciocinio. En otra ocasión, tras varias horas en que Blanca estuvo volando por la zona, llegó de pronto y escuché un gran revuelo en el

exterior; era ella, pero esta vez había vuelto a casa acompañada de otros seis cuervos y estaban todos volando por los alrededores. A los pocos minutos, se fueron y ella se quedó en el tejado. Cada vez es más territorial y no deja que otras aves se acerquen a nuestra casa; sale volando tras ellas, posiblemente hasta que cree que han abandonado la zona.

Estoy por entero convencido de que mi relación con Blanca solo se verá truncada por motivos humanos. Ella cada vez conoce mejor cuáles son los peligros que la acechan y sabe cuidarse muy bien sola, cuando su inocencia no le recuerda lo malos que pueden llegar a ser algunos humanos. Yo, por si acaso, ya he avisado a los vecinos de la zona de que Blanca es libre, de que puede aparecer por sus tejados, pero hay que dejarla en paz, que ya volverá a su casa con su familia.

Con Blanca he podido comprobar dos cosas. La primera es su capacidad comunicativa. Creo que el lenguaje que emplea debe de ser altamente complejo, pues muestra infinidad de tonalidades. La segunda es su inteligencia: en tan solo un mes ya fue capaz de abrir los cerrojos del voladero donde duerme por las noches. Pero lo que me queda por corroborar es su astucia, su capacidad de engaño. Dicen que se trata de los únicos animales que esconden comida falsamente, según se ha podido comprobar, para poder despistar así a los posibles ladrones.

Todos los que convivimos con animales sabemos que con ellos se viven momentos inolvidables, pero también otros muy duros. Uno de los peores llega cuando hay que superar su pérdida o su muerte. Soy consciente de que cada día que suelto a Blanca puede ser el último, pero la vida es justo eso: nunca sabemos lo que puede suceder, de modo que lo único que nos queda es confiar y salir afuera a vivir. Vale más ser libre cada día que vivir una vida encerrado.

Me gustaría aprovechar estas líneas para desmentir que la relación de adiestramiento que se establece entre el cuidador y el animal se debe solo al manejo del hambre en el adiestrado. Normalmente, el trato se inicia con el uso de la comida, pero, poco a poco y bien llevado, el animal y el individuo establecen una conexión que va más allá del entrenamiento y, de repente, aparece un vínculo. Casi al igual que en las relaciones humanas, primero nace una relación de interés o necesidad, y puede que con el tiempo se establezca una comunicación más duradera y quién sabe si incluso afectiva.

Opino que nos queda mucho camino por recorrer en el conocimiento de lo que sucede en la naturaleza, pero, si quieres que te diga la verdad, creo firmemente que a veces hay cosas que no hace falta saber; así, dejamos espacio para que aún queden misterios insondables, con lo que creamos de este modo un espacio para la magia.

Vivir es un poco lo mismo. Nos relacionamos a diario con muchas gentes y seres vivos, y buena parte de las cosas que suceden deberíamos evitar estudiarlas o analizarlas al detalle. Tendríamos que dejar de actuar pensando solo en cómo se van a mover las fichas del dominó o iniciar relaciones tras imaginarnos cómo serán.

Nos guste o no, somos seres con conductas «de impronta». Lo somos al subir o bajar escaleras mecánicas que nos facilitan el movimiento, al llegar a casa y encender la luz pulsando un interruptor y al tener agua caliente con solo abrir un grifo, así como en infinidad de tareas y cosas que, después de verlas de pequeños, tenemos completamente integradas. Más curioso resulta que hoy, en nuestras calles, haya jóvenes nacidos bajo la impronta de las redes sociales y los teléfonos inteligentes. También a ellos les parece impresionante que nosotros creciéramos sin teléfono o que nuestros padres nos dijeran que pasaban un fin de semana con apenas mil pesetas.

Por eso considero tan importante que nuestros hijos pequeños pasen tiempo inmersos en la naturaleza, aunque solo sea para poder despertar esa semilla de conexión con lo natural que todos llevamos dentro. Así pues, es preciso establecer un poco más de impronta con lo natural para rehacer el equilibrio entre artificialidad y naturalidad, entre instinto y aprendizaje.

Quiero aprovechar la ocasión para citar a otro de los grandes, el señor Félix Rodríguez de la Fuente. Más allá del personaje que todos conocemos, él y su equipo tuvieron la enorme responsabilidad de darnos a conocer un mundo animal que hasta entonces era tratado, más bien, de «alimaña». Estas alimañas hasta ese momento solían considerarse seres malignos que, por desconocimiento, eran perseguidos sin ton ni son. Félix fue el primero que nos puso en contacto con estos animales y con sus verdaderos nombres, y no solo eso: también hizo que muchas de las personas que los mataban sin conmiseración dejaran de perseguirlos al ver que tenían nombres y no eran tan malos como creían. Pero la verdad es que queda mucho trabajo por hacer y, aún hoy en día, son infinidad los animales que mueren perseguidos por seres humanos que, al final, no los matan siquiera para comer, sino con frecuencia por puro deporte. Digo esto porque creo que ha llegado el momento de recoger de nuevo el legado de todo este equipo y no solo

de poner nombre a los animales, sino también de hacer que nuestra sociedad los ame y respete como merecen. Es preciso poder amar a los animales mucho más allá de los relatos de Walt Disney, ya que la naturaleza no es una opción; cada vez creo con más firmeza que en realidad se trata de la única posibilidad de salir adelante como especie.

Aprovecho, por último, la ocasión que me brinda la escritura de este libro para puntualizar el hecho de que tener animales en nuestra vida debería ser una elección tomada con mucha calma. Al igual que tener un hijo, un animal va a cambiar por completo vuestras vidas y, si el animal es salvaje, aquí la cosa se complica mucho. Cada día sin excepción, deberás dedicarle no solo unos minutos, sino a menudo varias horas, es decir, si no lo ves posible, es mejor que no inicies en vano este delicado viaje. Por otra parte, y por crudas que puedan sonar mis palabras, si una persona no es capaz de cuidar de sí misma, no debería cuidar tampoco de un animal.

Lo que todos los animales me han enseñado es que la muerte es algo natural y que, por más dura que resulte emocionalmente, tarde o temprano termina por llegar. Cada vez que suelto un halcón o que dejo marchar a Blanca, soy muy consciente de que puede tratarse de la última ocasión en que nos veamos, pero es que en la vida sucede lo mismo, y lo importante es sentir cada despedida intensamente, vivirla y sentirla.

Estoy convencido de que muchos de los que vayan a leer estas líneas pensarán que por qué alguien como yo convive con animales *salvajes* y, a la vez, se considera un fuerte defensor de la naturaleza. En primer lugar, me gusta convivir con ellos para recibir de primera mano muchos de los conocimientos que nos ofrecen y de los que creo que aún nos queda mucho que aprender. Por otra parte, entre las palabras «cautividad» y «libertad», existe una línea muy difícil de delimitar y, si no, que cada uno de nosotros se mire al ombligo y decida si es plenamente libre o si permanece un poco cautivo.

Bufff... No sé por dónde empezar. Este capítulo es uno de los que me empujó a escribir este libro. Nos hemos olvidado por completo de lo que significa *comer*, esto es, «alimentarse» y, lo que es peor, que *comer* no solo es un placer, sino que también es un acto de supervivencia.

Pero el motivo por el que tenía tantas ganas de escribir estas líneas se remonta a algo que me sucedió tiempo atrás y que quizás sea la primera vez que narro con pelos y señales. Aquella fue una etapa muy dura, pero de un aprendizaje irrepetible, gracias a la cual perdí por completo el miedo a vivir. Tras experimentar esto, entiendo el dolor por el que han pasado muchas personas y también el que viven a diario; de hecho, el que voy a referir ahora seguramente sea la mitad del dolor que ellos padezcan. A todos ellos, un abrazo que les alcance y a seguir luchando por encontrar la libertad de tener una vida plena.

Todo empezó comprando una barra de pan en un horno camino de casa. Detuve el vehículo, puse los cuatro intermitentes, me bajé, compré una *baguette* y me subí de nuevo al coche y emprendí el recorrido de vuelta a casa. Hasta aquí, todo normal; era una acción que repetía muy a menudo. Formo parte de esos que no pueden aguantarse y siempre se comen el cuscuro del pan antes de llegar a casa. Así lo hice ese día también: pellizqué un extremo y empecé a comérmelo. Pero, sin saberlo, ese acto inconsciente se convertiría en el disparo de salida de una ultramaratón, llena de obstáculos, que no terminaría hasta dos años más tarde. Al tragar uno de esos trozos de pan, me di cuenta de que algo no iba bien, no pasaba con facilidad por la garganta y no bajaba como debía hacerlo hacia la entrada del estómago; algo raro sucedía.

Pasaron los días y cada vez la dificultad era mayor, así que decidí hablar con mi madre, una mujer que llevaba muchísimos años en el campo de la medicina y que era mi

más sabia consejera en todos estos asuntos. Ella, a sabiendas de mi juventud y de mis quebraderos de cabeza, de inmediato achacó estos males a la ansiedad y a los nervios típicos de un joven que busca su lugar en el mundo. También pregunté a mi otra consejera, mi hermana, psicóloga de oficio y alguien en quien siempre he confiado ciegamente. Ella, de inmediato, me confirmó el diagnóstico de mi querida madre: «Son nervios; seguro que estás pasando por una mala época», concluyó. Estaba realmente jodido y el único remedio que me quedaba era tratar de convencerme de que tenían razón.

Tras un par de meses, la cosa seguía igual y cada vez me costaba más tragar, así que mi madre me acompañó a realizar un contraste en el hospital. Esta metodología consiste en hacerte beber un líquido que, como indica el nombre, sirve de contraste en una radiografía y permite ver, así, dónde se atora y, por consiguiente, indicar dónde se encuentra el problema. Para más inri, sale el médico de la sala en que se hallan las pantallas, me mira y me suelta: «No te pasa nada, chico; está todo en orden». (“’+**!!%@=..) Ahora sí que me sentía totalmente acabado; yo sabía lo que me pasaba y que cada vez iba a más, pero no había nadie sobre la faz de la Tierra que me entendiera y creyera. Tal vez fueran nervios o una mala época, decían otra vez. Así que no me quedaba ninguna otra opción más que aprender a vivir sin casi poder comer.

Supongo que todas las personas que padecen enfermedades crónicas pasan por lo mismo que pasé yo; primero se te hace una montaña, pero luego tratas de relativizar y de vivir con ello. El primer año fue duro, pero seguí viajando, haciendo deporte y subiendo montañas. Lo más curioso del asunto es que, como perdí mucho peso, cada vez me sentía más ágil y, asimismo, al comer poco, mis digestiones eran rápidas y mi cuerpo aprendió a trabajar con escaso combustible.

Una de las cosas más complicadas eran las horas de comer. Poco a poco, empecé a relacionar el acto de comer con una situación de agobio y cada vez me apetecían menos esos momentos y menos aún las comidas sociales. Para poder ingerir, fui aprendiendo el truco de beber mucho líquido durante las comidas; esto aumentaba la presión en el esófago y así podía hacer bajar el bolo alimenticio. Sin exagerar, tenía que beber unos tres litros por comida para poder tragar algo que se acercara a la cantidad de alimento que debía ingerir por mi altura y peso. Incluso había veces que eran cuatro los litros bebidos en una comida normal. Piensa que, transcurrido el primer año, y ya acercándome

al final de todo este embrollo, no podía ingerir siquiera leche, ya que era un poco más espesa que el agua y por eso no bajaba.

La verdad es que en esa época me sentía muy fuerte y alegre, y más vital que nunca, y eso a veces me preocupaba. ¿Cómo podía sentirme así y, a la vez, saber que tenía una enfermedad, aunque nadie supiera decirme cuál? Pasaba por una montaña rusa de emociones; sabía que, por un lado, debía creer en mí y, por otro, que algo me sucedía, pero que nadie te tome en serio, tarde o temprano, va mellando tu confianza como esa gota que perfora la piedra. Uno de los muchos problemas que me provocaba dicha enfermedad era que en muchas ocasiones vomitaba, si es que se le puede llamar «vomitar». Regurgitaba la comida, que quedaba a escasos centímetros de mi boca y, con solo abrirla, habría bastado para que saliera de nuevo al exterior, de modo que casi se puede decir que devolvía la comida. Duro, pero la pura realidad. Uno de esos días en los que no ves la luz por ninguna parte, me vi en una de esas regurgitaciones en las que ni un vaso de agua me bajaba y pensé: «¿Y si realmente lo que me está pasando es que tengo alguna enfermedad como la anorexia o la bulimia, y estoy vomitando comida cuando creo que es agua?». En ese momento, pensé: «Ya está; voy a darle lo que he echado fuera a la perra». Si veo que come, estoy en lo cierto, es fruto de mi imaginación. Por el contrario, si la perra bebe, no estoy mal de la cabeza y, en realidad, es agua lo que saco. Cuando te ves pensando algo así, te das cuenta de lo fácil que resulta caer en un mundo distorsionado, ya sea por enfermedad o por una época de cambio personal. Al final, no lo hice, pero el simple hecho de que esto pasara por mi cabeza me dio muchas pistas sobre la gravedad de la situación.

Así que me vi viviendo sin poder comer. En ese momento fue cuando descubrí lo que significaba *vivir* y que, sin las necesidades básicas cubiertas, todo ese mundo de fantasía se desmoronaba. Me daba cuenta de que comer era algo fundamental en la sociedad del bienestar y de que a mí no me faltaba comida, como a muchos de los habitantes del planeta; sucedía tan solo que mi cuerpo me había prohibido comer por una enfermedad desconocida. Respirar, comer, beber... qué básico y qué difícil vivir sin cualquiera de ellos y qué poco los valoramos en nuestro día a día. Salíamos a cenar por ahí y, al ver a toda la gente comer sin ser muy consciente de estar haciéndolo, en mis adentros pensaba: «Qué felicidad que ellos puedan comer»; pero, en realidad, no le daban la menor importancia, pues, como mucho, se limitaban a sacar una foto del plato para poder subirla de inmediato a las redes sociales.

Al cabo de un año, como seguía solo en este melodrama, empecé a investigar sobre terapias alternativas de toda tipología; pensé: «Por probar que no quede». Estuve leyendo sobre cómo nosotros nos creamos enfermedades según nuestro estado anímico y quizá fuera así, pero en mi caso el daño estaba hecho y notaba que ya no era solo psíquico, sino totalmente fisiológico. Quería enfocarme en buscar una solución antes que en volver al pasado para descubrir la raíz del problema. Fueron muchas las diferentes modalidades y corrientes alternativas a las que acudí para ver cuán posible resultaba curar lo que aparentemente no tenía.

En una ocasión, visité a una señora mayor que era una chamana en una pequeña región de México. En el interior de un tipi (una tienda originaria de los indios nativos americanos), esa mujer realizó un pequeño ritual alrededor de mi cuerpo y me preguntó qué me pasaba. El ambiente era realmente acogedor y de un misticismo digno de aparecer en una definición del diccionario. Yo permanecía tumbado bocabajo, en una especie de camilla de madera, y la mujer, que era de formas redondeadas y de un peso parecido al mío, se me subió a mi espalda de rodillas y ejerció varias presiones continuadas. Tras unos quince minutos de presión, me dijo que, cuando llegara a casa, bebiera un vaso de agua y que, poco a poco, el mal desaparecería. Lo hice tal como ella me indicó y la cosa no funcionó. Entre las muchas cosas que investigué, me llamó especialmente la atención la medicina ayurvédica. Tras buscar entre los diferentes profesionales, topé con un señor hindú que se encontraba en Barcelona. Ya te anticipo que esto tampoco funcionó, si bien este señor ha sido el único que, hasta hoy, me ha dejado realmente sorprendido por su conexión con la vida. Entré en una sala donde solo había una mesa de madera y alguna decoración típica de India. Me recibió un señor vestido de blanco con un pequeño punto rojo en la frente. Sin yo decirle nada, él me dijo que yo estaba enfermo, que posiblemente se tratara de algo relacionado con el hígado o el riñón; no era la primera vez que alguien me decía algo parecido. La medicina ayurvédica es una de las más antiguas de la humanidad y fija mucho su atención en que el cuerpo sea capaz de regenerarse por sí solo. Ese señor llegó a decirme muchas cosas de mí y de mi vida, sin que yo formulara una palabra, y me dejó realmente pensativo; si me lo permites, incluso acojonado. Me dio un plan de nutrición detallado y rutinas para un mes. Entre ellas, esnifar aceite de sésamo por la nariz, cosa que hice un solo día y no repetí. También debía tomar infusión de jengibre con limón al despertarme y seguir

muchas pautas nutricionales estrictas, pero lo más importante: nada de lácteos, nada de alcohol ni café, nada de carne ni tampoco harinas blancas. Lo hice sin saltarme ni una sola coma. Fue realmente una experiencia. Perdí catorce kilos y me quedé como un fideo. El señor, cuando lo visité de nuevo, me dijo que lo que había perdido no solo era grasa, sino todas las toxinas acumuladas en tantos años. Reconozco que fue un magnífico *software* que me ayudó a incorporar nuevos hábitos de vida saludable y, de vez en cuando, trato de dedicar una semana a limpiar mi cuerpo de toxinas que voy acumulando durante el año. Como he dicho, perdí mucho peso; el problema es que la enfermedad o lo que fuese que me pasaba, estaba más despierta que nunca y eso provocó que esos kilos perdidos no pudiese recuperarlos.

Por extraño que parezca, esta situación, lejos de vivirla mal, la experimenté como una de las etapas más felices de mi vida y en mis adentros pensaba: «Si ahora estás tan contento, como aparezca quien te cure, será difícil que haya alguien en el planeta tan alegre como tú». Subía montañas, ágil como un rebeco, ligero como un pájaro; caminaba por las calles fijándome en las sonrisas escondidas y aprendí a poner buena cara al dolor. Eso me enseñó que el padecimiento también tiene su parte positiva y de aprendizaje.

Viajé mucho durante esos dos años que duró toda esta aventura y, si me encontraba lejos, en zonas aisladas, y no tenía agua cerca, asumía no comer, ya que me resultaba totalmente imposible. No me avergonzaba de lo que me pasaba, pero sí que, a menudo, intentaba aparentar normalidad con la gente de mi alrededor. Otra cosa totalmente distinta era si comía con ellos; entonces, sí debía contarles mi peculiaridad.

Al final del segundo año, la situación se había vuelto inaguantable, así que me planté y de nuevo acudí a mi madre en busca de auxilio. Mi madre me dijo que fuese de nuevo a visitar a un amigo del hospital y que él me realizaría las pruebas pertinentes. Así que llegó el día y me fui solo a ver a este señor, con la esperanza renovada de que las radiografías dieran un veredicto claro que me sacara de una vez de ese sufrimiento físico y psíquico.

Entré en la sala como ya había hecho la última vez; parecía una especie de *déjà vu*; lo único que cambiaba ahora es que yo estaba deseando llegar a la meta cuanto antes, pues, de lo contrario, no podría seguir corriendo. Me senté en la fría silla de la sala de radiografías y el doctor se acercó a preguntarme, por segunda vez, la cuestión más repetida en los últimos dos años: «¿Qué te pasa?». Tenía la respuesta a esa pregunta estudiada como el mejor de los guiones, así que le solté mi retahíla sin dejarme ninguna

coma; al menos, si no encontrábamos la solución, que no fuese por un malentendido. Me dio el vaso con el contraste y se metió en la sala de pantallas huyendo de la radiación. Sacaron la radiografía y, al cabo de pocos segundos, entró de nuevo el doctor con unas palabras que me apuñalaron sin remedio: «NO HAY NADA, todo está aparentemente bien». (“’+**!!%@=) y (“’+**!!%@=). ¡No puede ser! Inmediatamente le solté medio enfadado: «Mire, doctor; si ahora abro la boca, el líquido que usted me ha dado se derramará, ya que lo tengo justo aquí», y le señalé con el dedo la parte de la garganta donde notaba la presión. Al doctor le cambió de inmediato la cara y me dijo que le señalara de nuevo dónde notaba el líquido y así lo hice. Se giró, rápidamente entró en la sala de pantallas y le dijo a su ayudante que subiera la máquina, que esta vez haría la radiografía más arriba. Vi ascender la máquina y pensé que esta ocasión quizá fuera la buena. Lanzaron sobre mí la radiación; lo que menos me importaba entonces era si eso contaminaba o no. Salió el doctor de la sala y me miró a los ojos traspuesto. En ese momento supe que iba a decirme justo lo que me pasaba. Me daba igual lo malo que fuese; lo que quería era saber que no estaba loco y que realmente padecía una enfermedad. Ese hombre ya no era un simple doctor para mí, era un dios que sabía dónde estaba el tesoro que desde hacía un par de años andaba buscando. Fue entonces cuando me dijo a media voz: «Victor, debes de haberlo pasado muy mal durante estos dos años; tienes una enfermedad que se llama *acalasia esofágica* y además en un grado muy fuerte». Me eché a llorar de la emoción y recuerdo que lo abracé, aunque en realidad no estuviera abrazando al doctor, sino a mi problema.

Escribiendo estas líneas, acabo de respirar tan fuerte y profundo como lo hice ese día; con una simple operación mi problema podría solucionarse bastante, pero siempre quedarían secuelas con las que deberé convivir durante el resto de mis días.

Al contarle el diagnóstico a mi madre, ella montó un dispositivo de actuación inmediata para poder realizar la esperada intervención. Recuerdo que, los últimos días antes de llegar a la operación, me tuve que alimentar a base de batidos nutricionales de esos que dan a los abuelitos que ya no pueden comer, pues la situación empezaba a llegar a sus límites. Por suerte, el doctor Libori, muy amigo de la familia y un grandísimo cirujano, aceptó el reto de operarme y a él debo buena parte de mi estado de salud actual. Una intervención no es nada agradable, pero yo me lo tomé como la experiencia más gratificante, pues me iba a devolver la vida otra vez. Así que, una vez desnudo, apenas cubierto con una fina bata blanca, me trasladaron en camilla a la zona

quirúrgica. Recuerdo el calor de los grandes profesionales, que no me trataron como un cuerpo que curar, sino como una persona. Eso sí, al llegar a la mesa de operaciones, el frío era polar, de modo que parecía que convulsionaba más que temblar, hasta que una enfermera en forma de ángel me echó por encima una manta térmica que, con el calor, me durmió, y eso fue lo último que recuerdo.

Despertar de la anestesia fue como volver de nuevo a la vida; eso sí, con una bolsa de plástico y un tubo que se dirigía al interior de mi estómago y que cumplía la función de drenaje. Me dio repelús. Recuerdo que abrí los ojos y a la primera mujer que vi le dije que muchas gracias y que le iba a regalar una botella de pacharán casero que yo hacía en casa; no tengo ni idea de por qué le solté eso. No le conté a casi nadie que estaba en el hospital y solo los muy allegados vivieron de cerca mi convalecencia en la solitaria habitación.

El día que salí del hospital, recuerdo que me protegía el cuerpo por la calle y tenía un sentimiento de indefensión total. Pero en lo único en que pensaba era en que ya podría volver a subir montañas y a reencontrarme con mi segunda madre: la naturaleza. De todo aquello siguen quedando algunas secuelas que me acompañarán toda la vida y cinco marcas en el abdomen (de la laparoscopia) que, de vez en cuando, me recuerdan lo frágiles que pueden llegar a ser nuestros cuerpos.

He querido contar todo esto no solo como un acto personal terapéutico, sino también para centrarme en lo que voy a relatar a continuación: el hecho de que hayamos hecho de la nutrición algo tan alejado de la escena y, a la vez, tan nocivo para el bienestar personal.

Cuando tienes todas las necesidades básicas cubiertas, además de las que no son básicas, lo que en muchas ocasiones solo podemos lograr en el primer mundo, a nuestra sociedad le invade el ansia por alcanzar el último eslabón de la pirámide, el relativo a la autorrealización. Como hemos visto, son múltiples los ámbitos que los miembros de nuestra sociedad *avanzada* persiguen en busca de plenitud. Uno de los más populares en la actualidad es el sector de la nutrición, probablemente por la afirmación que resuena cada vez más según la cual «somos lo que comemos». Antes de todo, querría decir que estoy completamente de acuerdo con dicha afirmación, pero de nuevo sin obsesionarnos y apelando sólidamente al sentido común.

Como siempre, fijo en esta ocasión mi mirada en mis grandes maestros, los animales y la naturaleza. Doy fe de que somos lo que comemos, ya que son muchas las experiencias que me han demostrado que esto es verdadero. Una de las más reveladoras fue la de las ratas y sus tumores. Durante una época trabajé en un centro de aves rapaces que tenía su propia unidad de cría de ratas para poder alimentar a las rapaces. Los primeros días que empecé a trabajar, me fijé en que muchas ratas mostraban tumores de gran tamaño y, en algunos casos, grandes como pelotas de golf. Empecé a fijarme en el porqué de esos tumores y, cuando me centré en la nutrición, vi que consumían pienso de perro. El pienso de ratas debe ser específico para ellas, pero sucede que resulta bastante más caro que el de perro. Rápidamente pensé en la solución: visitaría todos los almacenes de frutas y verduras y sustituiría el pienso por esa nueva comida. Cada semana recorría las calles con la furgoneta en busca de almacenes, y en casi todos les hacía muchísima gracia que quisiera llevarme sus sobras, que me entregaban encantados. Me daban tal cantidad de comida que podía alimentarlas a todas y evitar por completo el pienso. Un dato curioso fue descubrir que las cajas que contenían dos frutas podridas se tiraban enteras. Eso hizo que yo tampoco tuviera que comprar fruta durante un largo periodo de tiempo.

Muchos años trabajando con animales de todas las especies me han enseñado que los carnívoros comen carne; los herbívoros, hierba; y los omnívoros, un poco de todo. Ellos son el claro ejemplo de cómo las especies se han aclimatado con el tiempo según su dieta y entorno. Por eso está bien asumir todo tipo de nutrición, pero con conciencia. ¿Qué quiero decir con esto? Considero que se rompió el equilibrio en el momento en que dejamos de recolectar para comer bayas y semillas; también cuando dejamos de cazar y ensuciarnos las manos con sangre, y pasamos a adquirir frutas y verduras en las grandes superficies sin tener ni idea de cómo cultivarlas o a comprar carne en bandejas de plástico pensando que es solo alimento en lugar de un trozo de músculo, fibras y tendones procedentes de un despiece animal. Quizá deberíamos empezar a aceptar que no somos tan omnívoros como creíamos y a considerar que más bien somos carroñeros u oportunistas que nos alimentamos de la comida que otros matan o cultivan.

Estoy de acuerdo en que nuestra sociedad ha llevado a un extremo inadmisible lo de comer mal, si bien ahora estamos inmersos en un efecto de reequilibrio pendular que aún

no sabemos adónde puede llegar, con el propósito de iniciar un viaje de vuelta al centro, el lugar en que se encuentra el equilibrio.

Despertar y tomarse un chupito de zumo de hierbas: se exprime un ramillete de hierba (como la que tiene un campo de fútbol) del que se extrae un líquido verduzco que parece provenir de algún proceso elaborado por un rumiante; este es uno de los recursos usados en ciertos métodos depurativos que existen, hoy por hoy, en el mercado. Si mi abuelo, que se vio obligado a comer las pelotas de las patatas en la Guerra Civil, levantara la cabeza, a lo mejor no querría salir del ataúd.

Más allá de criticar tipologías alimentarias o metodologías nutricionales, vivo en un entorno rural y mi vecino siempre me cuenta que fue al médico y este le dijo que padecía de gota y que tendría que dejar de comer cerdo. Él aceptó, pero, transcurrido un tiempo, al volver a su visita rutinaria, el médico le dijo que seguía igual respecto de su patología. Tras preguntarle si había comido cerdo, él respondió que no, que solo había comido cerda. Cuento esto solo para demostrar que habría que empezar a relativizar en asuntos de comida y que, sobre todo, habría que comer con cabeza y, por qué no, con un poco de corazón.

Como he contado antes, la medicina ayurvédica me facilitó muchos aprendizajes sobre nutrición, pero también me ayudó a ver que no hacía falta ser estricto durante toda una vida con lo que se come. Considero muy bueno conseguir incorporar nuevos hábitos alimentarios saludables, siempre y cuando esos hábitos también lo sean para nuestra psique diaria y el simple hecho de saltarse un día dicha rutina no nos arruine la semana. Hay grandes profesionales que pueden ofrecernos pautas de conducta con las que podemos mejorar muchísimo nuestro patrón nutricional e incluso estoy absolutamente de acuerdo en que, mediante la incorporación de determinados cambios en la alimentación, se puedan curar enfermedades o minimizar sus síntomas. Pero casi por respeto a la gente que aún sigue sin poder comer un plato al día, deberíamos recuperar el equilibrio y la sintonía con la alimentación.

Soy partidario de comer poca carne, e intento que la que como sea de nuestra casa o, si no, de procedencia cercana, pero no tengo problemas si un día hay que comerse una salchicha de Frankfurt en familia y con dosis extra de ketchup. Como dice mi gran amiga Rosa, de vez en cuando es bueno echarle comida basura al estómago para que no se «apalanque». En cuanto a la carne, reconozco que sí he tratado de ser comedido, ya que soy muy sensible en lo que a animales se refiere. Lo complejo no es decidir dejar de

comer carne; lo difícil es decidir comerla a sabiendas de lo que significa obtenerla. En nuestra casa, cada año engordamos y matamos varios pollos cuando se acercan las fechas de Navidad. El año pasado le dije a una gran amiga mía que le regalaba uno de esos pollos; el problema llegó cuando le dije que tenía que venir a por él y que lo mataríamos y despiezaríamos juntos. Su respuesta fue admirable, ya que, como no se vio capaz de matar al animal, decidió dejar de comer carne para hacerse vegetariana. Cabe decir a este respecto que se rompió el equilibrio cuando dejamos de saber lo que cuesta matar un animal o el olor que desprenden sus plumas mojadas en agua caliente para su posterior desplume. Cuando regalo a la gente huevos de nuestras gallinas, suelen preguntarme si son huevos de gallinas felices. Mi respuesta es siempre que proceden de gallinas libres, tanto física como psicológicamente.

Trato de no comer carne de cerdo y, si acaso, como jamón serrano y algún que otro fuet. No lo hago por motivos religiosos ni por la pena que me dé ver a los cerdos atrincherados en camiones camino del matadero. Lo hago desde el día en que un gran amigo que tenía una granja de cerdos me dijo que no los comiera, ya que la cantidad de medicamentos que les estaban inyectando por normativa era imposible que resultara apta para el consumo humano. Esa fue la primera vez que reflexioné sobre el asunto, pero esa reflexión me llevó a constatar que muchos de los animales encerrados en granjas solo ven el sol en su viaje final, aparte de que nunca noten el agua de la lluvia sobre sus espaldas y solo hayan visto el color verde en el mono del veterinario que los visita. Así que decidí dejar de comer carne de cerdo y salvar así al animal que, por estadística, me correspondía a lo largo del año. En este punto de la cadena entra el poder del consumidor. Por otra parte, el mercado está cambiando a marchas forzadas: no en vano, cada vez son más los productos sostenibles o ecológicos que se ofrecen, ya que el consumidor ha empezado a darse cuenta de su poder de decisión.

Comida ecológica: otra vez, lo hemos vuelto a hacer; hemos convertido un concepto interesante en un mero negocio. Mi hermana compra desde hace varios años toda la verdura que consume a un payés cercano a su ciudad; va a verlo con sus hijos y en esa rutina mensual ha encontrado una manera de que sus hijos conozcan la agricultura. Lo curioso del asunto es que un día llegué a su casa y distinguí, entre todas las fotos de familia, una foto de una pareja que no sabía reconocer. Ella me dijo rápido que era la foto del payés y de su mujer, y que había puesto la foto allí porque eran quienes les entregaban las verduras y que por eso eran gente importante para su familia. Bajo mi

punto de vista, creo igual de importante no echar productos químicos a la comida que, que quienes las cosechen, lo hagan porque realmente quieran hacerlo; de este modo, un payés contento transmite buena energía a sus verduras y estoy más que seguro de que todo esto acaba en nuestro plato. En casa no echamos sustancias químicas, pero porque de momento no nos ha hecho falta y, de hecho, tampoco seguimos ningún patrón o guía de agricultura ecológica; solo sé que somos muy felices trabajando la tierra como hacemos y que cada año nos salen unos tomates de sabores y colores extraordinarios.

Hace poco nos visitaron unos conocidos que tenían ganas de mostrarles a sus hijos la vida en el campo. Tras el recorrido de rigor por los diferentes espacios de la casa, nos decidimos a visitar el huerto. Allí fuimos mostrándoles las diferentes plantas que daban verduras, ya que ellos, como buenos urbanitas, no podían reconocer ninguna. Hasta aquí, lo más normal del mundo en nuestros tiempos. Lo curioso del caso sucedió cuando recolectamos varias verduras para poder regalarles una bonita y colorida caja. La mujer de la pareja se acercó a mi mujer y, en voz baja, le preguntó si esas verduras se podían comer directamente. Su duda era que todas las verduras que ella compraba en la ciudad habían pasado por un riguroso proceso sanitario y dudaba si las nuestras eran saludables por no haber pasado ningún control.

Más recientemente, leí un artículo realizado en un país nórdico donde estaban llevando a cabo unas pruebas en una serie de guarderías. El caso es que, como hemos llegado a controlar tanto las enfermedades y nuestros ambientes son tan estrictamente limpios, en este país trataban de introducir, de modo controlado, bacterias en las guarderías para, así, poder hacer que los niños las recibieran y consiguieran de paso aumentar su resistencia a dichos organismos. ¡Hasta dónde vamos a llegar! Muchas veces pienso que no hace falta que se produzca ningún cambio climático, ya que, de seguir así, nosotros solitos lograremos extinguirnos.

Cada vez son más los gurús o referentes de ambos sexos que imparten conocimientos y cursos virtuales a miles de personas con ansias de encontrar en la comida la solución definitiva a un sentimiento de vacío. Pero creo que muchas de estas personas se han saltado uno de los pilares básicos, como es el de sentir y cultivar la tierra con sus propias manos. Pienso que nadie debería poder hablar de un alimento sin antes haberlo visto crecer y, así, conocer todos sus secretos. Los alimentos no son solo química; también son plantas a las que se puede ver crecer. Hay gente mayor que cultiva sus huertos desde hace muchos años y que te cuenta lo que se puede hacer con cada alimento y en qué

época del año, sin preguntarse si ese alimento te va a hacer sentir mejor o si forma parte de una escala nutricional correcta. Se trata, pues, de volver a la sencillez y pensar que una patata es una patata y un tomate, un tomate. Pero también volver a hablar de la sangre de los alimentos cárnicos. Creo que si de vez en cuando nos viéramos obligados a ensuciarnos las manos de sangre, nuestro consumo cárnico se acercaría, cada vez más, a uno razonable y equilibrado.

Si es que, al final, cada uno debería poder comer lo que quisiera; unos se muestran más carnívoros; otros, vegetarianos; otros aún, veganos junto con muchas otras variedades y subespecies. Pero lo más importante es el respeto mutuo y, sobre todo, que ninguno de ellos se obsesione por su estilo nutritivo. Si a un vegetariano un día le apetece muchísimo comer carne, debería poder ingerirla, ya que quizá su cuerpo se la esté pidiendo y, como actuamos desde el razonamiento, evitamos escuchar lo que nos pide.

No sé, la verdad es que me está costando mucho poder entender todas estas complejidades nutricionales que estamos viviendo. Creo que todo es más sencillo. Como que el león sea un depredador y que por eso coma carne y la gacela, una presa y de ahí que coma hierba. Por otro lado, otra reflexión interesante procede de que uno de los seres vivos más grandes del planeta ingiera uno de los seres vivos más pequeños, como son las ballenas y el plancton.

Si nos seguimos fijando en la naturaleza y en sus habitantes, podremos ver que nuevamente ellos sí mantienen un equilibrio realista y sincero. Así, por ejemplo, los osos adaptan su dieta según los recursos que haya en las diferentes épocas del año. En primavera y verano, donde la comida abunda, comen de todo y llevan una dieta completamente omnívora; en otoño, por el contrario, se alimentan de bayas y frutos de temporada, mientras que en invierno bajan de revoluciones e invernán. En cambio, nosotros, los humanos, hemos dejado de adaptar nuestra dieta a las épocas del año y, por ejemplo, comemos tomates en cualquier fecha e incluso tenemos frutas de primavera que nos llegan de otros países, o bien ingerimos cerezas o fresas incluso por Navidad. Lo curioso de este asunto es que muchos de los nuevos enfoques nutricionales no incorporan todos estos hábitos a sus filosofías. Quien así lo desee, que investigue sobre las fechas del año de todas las frutas y verduras; estoy seguro de que más de uno se sorprenderá. Por eso tener un huerto te ayuda a entender el ciclo natural del año y, para

mi familia, es difícil imaginar comer tomates en el mes de enero o comprar pimientos en un supermercado antes del mes de julio.

No sé si eso es positivo o negativo, pero cada vez más el sector agrícola se está dando cuenta de la importancia de los ciclos y de los procesos naturales. Tanto es así que se están reproduciendo abejorros en cautividad para poder venderlos a los grandes invernaderos de la zona de Almería. Ellos son los encargados de la polinización y se han dado cuenta de que su incorporación aumenta un 30 % la calidad de los productos. Digo que no sé si todo esto es positivo o negativo cuando, en realidad, uno de los principales problemas del declive de las abejas se debe precisamente al uso abusivo de pesticidas por parte de la industria agrícola.

Antaño, cuando se acercaba el mes de diciembre, llegaba el momento de sacrificar los pollos que en julio habían llegado a casa. Estos habían tardado más de cinco meses en engordar y, por esas fechas, lucían ya unos colores dignos de las mejores pasarelas. Durante esos cinco meses, se habían cuidado y alimentado con mucho cariño, pero sin reconocer en ellos a un animal amigo. Es muy difícil expresar esto, pero lo único que sé es que se trata de uno de los momentos del año que más me vinculan con lo tradicional y ancestral. La carne de estas aves no tiene nada que ver con lo que la gente entiende por pollo; parecen animales totalmente distintos, de otra especie. Una de las diferencias mayores, aparte de la libertad de que disfrutaban, es el tiempo que han tardado en crecer. En una granja cualquiera, estos mismos pollos ya estarían listos para el consumo en dos meses. Hoy por hoy, por temas sanitarios se ha prohibido el sacrificio de animales en las casas particulares y se fuerza su traslado a mataderos especializados. Esto, a mi parecer, nos vuelve a alejar de lo esencial y, a la vez, hace que no podamos mancharnos las manos de sangre y entender así lo que significan la vida y la muerte, que se desprenden del acto de comer carne.

Si queremos recuperar el equilibrio perdido, de nuevo deberemos fijarnos en la naturaleza. Creo plenamente en un mundo donde haya personas que no comen carne, otras que sí lo hagan e incluso personas que no consuman nada de origen animal. El secreto estará en que todas ellas se respeten y que nuevamente resurja el sentido común, pero esta vez sin gurús ni mediadores que precisen inculcar doctrinas.

Para concluir este apartado, me gustaría hacer de nuevo una reflexión. Mucha gente vegana con la que he tenido la oportunidad de hablar me cuenta que uno de los motivos de convertirse en vegana fue que los animales tienen sentimientos, cosa que comparto

plenamente, pero ¿y los árboles? ¿Acaso no son unos seres vivos majestuosos y, a menudo, más longevos que buena parte de los animales? Probablemente la gente que tome la elección de ser vegana, quizá debiera plantearse también no tener muebles ni puertas de madera en sus casas...

Uno de los secretos de la gente de campo o de los indígenas de diferentes regiones del mundo es una filosofía de vida basada en la sencillez, en tratar de vivir una vida sin juzgarla demasiado. Se dice que una persona sencilla es aquella que no ostenta ni aparenta algo que no es. ¡Menuda definición y más en los tiempos que corren, donde todo es «postureo»! Ser sencillo cada vez resulta más difícil, en especial en un momento lleno de prejuicios y en donde reinan los filtros y los emoticonos por doquier.

De tanto complicarnos la vida, nos abrumba lo fácil y sencilla que podría llegar a ser. Supongo que frente a la velocidad que está tomando todo, la vida sencilla ya no tiene justificación en medio de esta inercia alocada y desenfrenada en que nos hallamos inmersos.

Con anterioridad hablé de que nos será muy difícil llegar a la denominada «iluminación personal», tal y como llaman los budistas a la culminación de su búsqueda espiritual. Admiro mucho la religión budista, a pesar de no ser yo practicante, aunque sí comparto muchas cosas relativas a su manera de contemplar el mundo. Ellos encontraron en la meditación un camino que los ha acompañado durante cientos de años. Pero no dejo de preguntarme por qué nuestra sociedad se empeña en buscar, una y otra vez, la solución fuera de sus fronteras, creyendo que allí hallará la panacea definitiva a nuestros males. No solo estamos buscando respuestas lejos, sino que, además, queremos occidentalizarlas y adaptarlas a nuestra sociedad *avanzada*. Llegados a este punto, aquí entran rápidamente los cálculos económicos y, por consiguiente, el negocio, junto con la previsible muerte de la moda o tendencia de turno.

Es tal el grado de complejidad al que estamos llegando que no solo no podemos ya entender lo que suponía llevar una vida sencilla, sino que, además, nos hemos convertido en auténticos adictos a la complicación. Somos devoradores de experiencias, de modo

que cada una debe poder superar a la anterior; somos coleccionistas incansables de viajes en busca de esa foto a modo de trofeo que poder colgar en las redes sociales y, lo que es peor, una vez que conseguimos nuestros objetivos, no los saboreamos apenas y ya pensamos en el siguiente, sin preocuparnos de algo tan importante como es *celebrar*. Uno de los trucos para volver a gozar de la sencillez consiste en *celebrar y agradecer*. Celebrar algo conseguido o superado como cada uno quiera, con un simple brindis o con un baño en el mar, pero *celebrar*, porque ello representa un paréntesis, no solo para mirar hacia atrás y congratularse, sino también para mirar hacia delante y ver cómo nos sentimos al hacerlo. El cura de mi pueblo decía mucho aquello de que «es de bien nacidos ser agradecidos». Y es cierto. Tendríamos que agradecer más a los demás y a nosotros; es como entregar un regalo, ese golpecito en el hombro que todos necesitamos recibir en algún momento.

Dentro del mundo empresarial, cada vez veo más empresas que gastan sus energías en reyertas internas y en conflictos enquistados. Esto provoca un desgaste de energía y tiempo, mientras que hace perder al equipo unas fuerzas más que necesarias para un mercado completamente cambiante. A menudo hay que recordarles incluso que el enemigo está ahí fuera y que, además, no deja de correr. Por eso, cada vez les insisto más a las organizaciones en que vuelvan al origen y traten de recuperar su esencia, su razón de ser, ya que así se mostrarán más ágiles y rápidas para correr y cazar.

La sencillez es una manera de encarar la vida, un modo de relativizar; eso te permite relajarte y dejar de tratar de ser un dios o una diosa a cualquier precio. Al final, todos vamos al baño y hacemos lo mismo, al igual que todos nos emocionamos o nos enfadamos. Por eso hay que empezar a *relativizar*, para hacernos la vida más tranquila y poder tomarnos un tiempo que dedicar a mirar las cosas desde perspectivas distintas. Por ejemplo, el día en que los cazadores mataron a Urpa, yo podía haberme tomado ese asesinato como un acto de violencia y responder, a mi vez, con violencia e ira, pero ese día utilicé toda la energía que se creó en forma de rabia para canalizarla en mantener mi lucha en defensa de la naturaleza. El día en que echaron gasolina al fuego, esos cazadores me dieron la ocasión de seguir siendo aún más fuerte.

En un viaje que realicé a Sudamérica, tuve la gran oportunidad de poder convivir, durante unas semanas, en un par de comunidades indígenas del sur de Ecuador. Tras un vuelo surrealista de dos horas en avioneta cruzando un mar verde, aterrizamos en mitad de la selva virgen. Al salir de la avioneta, nos esperaba una gran multitud de personas

que corría a ver nuestro descenso; habíamos llegado a la capital de los achuar, una de las comunidades indígenas de la selva amazónica. En ese momento supe que esa gente y esa incursión en el corazón de la selva dejarían una huella imborrable en mí. Pasé los primeros días alucinando con todo cuanto veía y aprendía. Como llegamos invitados para la festividad de aquella población, los cazadores habían entregado sus mejores piezas para la ocasión; ese día probé todas las carnes que puedas imaginar, de mono a loro, y todas las criaturas comestibles que hubiera en el territorio. La gente se desplazaba a través de la noche con troncos que sacaban del fuego y movían con la mano para avivar las brasas y poder así iluminar su camino, e incluso algunos usaban unos hongos que brillaban en la oscuridad para poder abrirse paso. En definitiva, las gentes de esa región se dedicaban simplemente a vivir; eran fósiles vivos de los cuales podríamos aprender *in situ* cómo era realmente eso de vivir y punto.

Me hice muy amigo de Isaac, un indígena del pueblo. Ese era su nombre católico, ya que todos tenían dos nombres, al igual que dos religiones, debido en buena parte a nuestros antepasados colonizadores. Por desgracia, los colonos consiguieron someter a esas personas y hoy en día no solo creen en su diosa original, la naturaleza, sino que también creen en el dios católico. A pesar de ello, la selva ha sido capaz de preservar la autenticidad de sus gentes.

Isaac abrió una puerta en mi cerebro, una que todos tenemos, pero que se encuentra cerrada a cal y canto. Esa puerta es la de la *inocencia*, la *humildad* y la *bondad*. Cuando conocí a Isaac, fue como conocer a un humano primigenio, en lo que a emociones se refiere; era como si fuera verdaderamente virgen de maldad. En realidad, lo era gracias al aislamiento en que había vivido a lo largo de su vida. Creo que nunca en mi país conoceré a alguien como él. Isaac no era hijo de la sociedad del capitalismo ni de la era tecnológica en que el tiempo marcha a gran velocidad. Un día me preguntó cuán grande era el mar, ya que él había escuchado hablar de él. Esta pregunta, que parece sacada de una película o de un libro de aventuras, a lo mejor resulta una de las claves de lo que significa la voz *sencillez*. Gracias, Isaac, allí donde estés, por abrirme esa puerta que aún hoy permanece abierta.

En la selva, cuando un joven pasa a ser hombre, realiza una ceremonia ritual en la que el objetivo consiste en encontrar el motivo por el cual ha venido a este mundo. Para esto se utiliza una planta conocida por Occidente como la ayahuasca; ella será la encargada de brindarle las visiones necesarias al nuevo hombre. En el caso de mi amigo Isaac, en

esa ceremonia vio que él trataba con turistas y que en alguna ocasión ellos lo llevaban a ver el mar. No sé si en la actualidad Isaac ha visto ya el mar, pero lo que sí sé es que estaba trabajando con turistas en el corazón del Amazonas. Cuento esto porque nosotros nos pasamos una vida entera imaginando o buscando cuál es el motivo por el que estamos aquí; quizá estemos buscando motivos demasiado complejos y tal vez sean más sencillos. También hemos perdido los *rituales*, esas celebraciones que marcan fechas señaladas y que no solo nos hacen tomar conciencia del paso del tiempo, sino que a menudo nos ayudan a recordar hitos memorables que han sucedido en nuestras vidas.

En el Amazonas existen muchos rituales, al igual que en muchas culturas que aún mantienen su esencia y, a mi parecer, una manera de vivir conscientemente admirable. Uno de los rituales más curiosos que recuerdo en tierras amazónicas es la bebida de la chicha. Esta bebida es realizada por las mujeres de cada comunidad; son ellas quienes mastican el tubérculo de la yuca y lo escupen en unos recipientes. Dicha mezcla, transcurrido un par de días, fermenta y empieza a contener cierta graduación alcohólica. Este brebaje se toma durante todo el día; ¡pobre de ti, si te invitan, y no la quieres tomar!, pues rechazarla es de mala educación, además de una muestra de falta de respeto para su artífice. Pero el ritual prosigue: cada noche, los hombres de la comunidad se levantan sobre las cuatro de la mañana y se dirigen a la casa comunal. Una vez allí, empiezan a tomar una infusión de hojas de un árbol y la beben hasta tener el estómago lleno. Luego, uno a uno, van saliendo al exterior para vomitar la cantidad de infusión ingerida. Cuando yo estuve observando ese ritual día tras día, pensé que lo hacían porque la bebida de la chicha era muy ácida y necesitaban purgarse, como hacen los animales. Más allá de tener razón o no, la reflexión que me hice entonces fue que todo ese ritual los unía como comunidad, ya que cada mañana el grupo de hombres pasaba una hora entera hablando y decidiendo en qué se ocuparían al amanecer mientras se distribuían las tareas. Son rituales sencillos y, a la vez, socialmente complejos; seguramente en estos tiempos nuestros nos haga falta mantener más puntos de contacto con nuestra comunidad, más allá del fútbol o de la política.

Todavía sin abandonar las tierras sudamericanas, donde el sentimiento de comunidad es muy fuerte, existe allí otro ritual muy interesante. Ellos lo llaman *minga* o *minka*, palabra que proviene del quechua. Toda la comunidad se reúne para realizar una tarea común, como puede ser limpiar los alrededores de su poblado o reparar la escuela. En

cuanto a nosotros, ¡ya hemos olvidado que quienes pueden mover realmente el mundo son sus habitantes!; en definitiva, los verdaderos protagonistas.

Damos por supuestas muchas cosas en la sociedad del bienestar: puertas que se abren solas, escaleras que nos desplazan sin esfuerzo, grifos de agua caliente e incluso conversaciones virtuales a miles de kilómetros. Pensamos que nuestros derechos son una obligación cuando en realidad son una conquista de quienes nos antecedieron y, lo peor de todo, es que hemos olvidado que estos derechos también tienen unas obligaciones como contrapartida. Si nos pusiéramos en la tesitura de imaginar un mundo mejor, habría que empezar por recordarles a sus participantes que todos nosotros tenemos que poner de nuestra parte y que sin dar primero no se puede recibir nada a cambio.

Pero no se puede hablar de *sencillez* sin tener en cuenta a su antónimo: la querida *complejidad*. En realidad, a menudo usamos coloquialmente el adjetivo *complejo* como si fuera el contrario de *sencillo*, pero no es del todo verdad. En cuanto al sustantivo, un *complejo* es un conjunto de elementos que se interrelacionan. Cuando menos, algo complejo no tiene por qué ser difícil de por sí; podría ocurrir que en realidad sus características o cualidades no fueran evidentes a simple vista. Es decir, que si nuestra sociedad es compleja, como así sucede, a lo mejor no tiene por qué resultar difícil; en cualquier caso, si somos capaces de fijarnos en sus características, tal vez pueda convertirse en un sistema sencillo. Todos pensamos, nos movemos y sentimos de modo mucho más parecido de lo que nos imaginamos y, muy a menudo, actuamos igual, como humanos que somos de una misma comunidad. Eso los antropólogos lo saben mejor que nadie: ¡qué ganas tiene el ser humano de diferenciarse de los demás por medio de su pertenencia a tribus, ya sean estas urbanas o naturales, para poder así sentirse únicos o distintos del otro! En realidad, nos guste o no, todos somos en alguna medida hojas de un mismo árbol.

Más complicada fue la reflexión a la que tuve que enfrentarme personalmente hace unos veranos. Por entonces, me encontraba en una playa del sur de España en donde arriban muchas embarcaciones con inmigrantes que arriesgan sus vidas para poder cruzar el Estrecho. Valga la pena decir que redacto estas líneas sin ningún afán de juzgar lo sucedido, sino para contar un hecho de trascendencia social que nos incumbe a todos. En esa playa pasé una noche y recuerdo que me imaginaba a todos esos navegantes que llegaban a la orilla como quien llega a la tierra prometida, mientras pensaba en cómo se

deberían de sentir y en los motivos que les habrían hecho huir de sus países. Al despertar con los primeros rayos de sol, recuerdo a una pareja desnuda realizando una sesión matinal de yoga, encarados sus cuerpos a un sol que justo despuntaba en el horizonte. La imagen era muy bonita y de una pureza admirable, pero enseguida me golpeó el yunque de la realidad, el hecho de que apenas una noche antes llegaran a esa orilla personas que en lo último en que pensaban era en realizar una postura acrobática con sus cuerpos fatigados. Unos lo tenemos todo y, aun así, no sabemos valorarlo, y otros luchan por el anhelo de poseer eso que imaginan que nosotros tenemos cuando, en realidad, no deja de ser una trampa para ambas partes. No existe esa posesión milagrosa, esa caja de felicidad garantizada; quizá se trate más bien de saber vivir a uno u otro lado sin tener que anhelar en vano.

Un asunto que me preocupa y al que no he querido dedicar un capítulo entero, debido a que no me considero un especialista y solo hablo desde mi experiencia de padre, es la aventura de tener hijos. Aquí es donde más nos hemos complicado la existencia. Como he dicho y quiero repetir, no soy ningún experto en ello, pero sí soy *padre* y uno de esos que ha aprendido a guiarse por sus instintos más que por las guías y los libros acerca de la paternidad. No tengo nada en contra de leer e informarnos lo necesario, sino al revés, pero es que de nuevo, a causa de un exceso de información, hemos olvidado la sencillez inherente a *ser madres y padres*. Cada vez veo a más madres sobrepasadas por tratar de ofrecer la mejor versión de sí mismas, preocupadas en cómo y cuándo deberían dejar de amamantar a sus hijos; padres que no dejan de revisar los modelos educativos que aplican a sus hijos; madres que analizan hasta el último alimento que sus hijos van a ingerir; y padres que pasan días enteros con vistas a escoger la mejor escuela para sus hijos. En todos los casos referidos, me gustaría invitar a esos padres a relajarse para que vieran que, en realidad, tanto ellos como sus hijos han venido a esta vida a vivir y que, al final, ya pueden escoger lo que quieran, que en muchas ocasiones la vida acabará decidiendo por ellos. Madres, no hay un modelo educativo concreto que sea ideal para vuestros hijos; padres, no existe un patrón paternal fantástico; debemos aprender a guiarnos por nuestros instintos de padres. En una ocasión, escuché de un padre que el huerto del colegio de su hijo daba asco. (·/==\$%?!**) Pero ¿cómo podemos esperar que en las escuelas hagan mejores huertos, si yo, por ejemplo, que tengo uno en casa, me doy cuenta del esfuerzo que supone enseñarles a mis hijos a través de su cuidado el valor de cultivar la comida! Si tanto nos importa, ¿por qué no lo hacemos en casa y así con todos

los demás valores? Esperamos mucho del sistema educativo cuando en realidad nosotros mismos somos malísimos profesores. Bien vamos si nuestra sociedad espera tener hijos ejemplares solo educados en centros educativos. Lo importante es, pues, no caer en la locura de cuestionarnos a cada segundo y a cada acto, y dejar que actúe ante todo ese sentido común que tanto predicamos.

En la naturaleza, una hora, para muchos seres vivos, puede equivaler a un día; un día, a un mes; y un mes, en muchas ocasiones, a una existencia entera. En la vida de una mariposa el tiempo también es relativo al igual que para ti y para mí; en su caso, ella debe realizar un largo viaje —con metamorfosis incluida— y que con frecuencia debe durar apenas un mes.

«No tengo tiempo.» Acaso no es esta una de las frases más archiconocidas para la mayoría de los concursantes de esta maratón denominada *vida*. Muchos son los filósofos que han reflexionado sobre el significado del *tiempo* y todo cuanto rodea a este fenómeno, aun cuando el tiempo de nuestra generación está todavía muy falto de filosofía. No porque no haya grandes filósofos en nuestra era, sino porque nuestra sociedad es tan cambiante que apenas tenemos tiempo para filosofar, valga la paradoja. También en este sector han entrado en liza varias metodologías nuevas y profesionales *new age*. Al fin y al cabo, el tiempo en abstracto no existe; tú eres el tiempo y tú decides qué hacer con él. Solo hace falta realizar un pequeño experimento; ve un día a un paraje natural y permanece allí sin hacer nada, deja el reloj y el teléfono a un lado y trata de vivir ese momento al margen del tiempo. El resultado te va a sorprender: podría ocurrir que fuera el día más largo de tu vida, ya que nos han enseñado a medir el tiempo en cantidades y hemos olvidado medirlo biológicamente.

Nosotros inventamos el tiempo y todas sus estructuras y patrones mentales. Hoy, un gran amigo mío, Gabriel, mientras tomábamos un café, me ha estado contando su emocionante viaje por India y Nepal. Se ha pasado seis meses enfrascado en un viaje de esos que no parten de un punto A para llegar a un punto B, sino que recorren casi todo el abecedario personal. A su vuelta, él se hacía la pregunta de cuál era la verdadera realidad: la que había vivido mientras viajaba, junto con todo cuanto le hacía sentir, o el

día a día que estaba viviendo desde su regreso a su ciudad natal, a lo que él llama cariñosamente «Matrix».

Prisas, carreras sin fin y a dormir. Nosotros mismos somos los que nos marcamos la velocidad a la que queremos circular. Como he dicho en uno de los capítulos anteriores, cada persona es lo suficientemente capaz de encontrar la respuesta ideal a su pregunta. Hasta aquí, fácil y comprendido. Pero, si es así de fácil, ¿por qué hay preguntas que arrastramos toda una vida? Una vez trabajé con una empresaria a la que admiro y la dejé sentada en lo alto de una colina con unas vistas dignas de enmarcar. Yo me alejé y, desde el lugar donde me encontraba, podía verla en la silla que le había facilitado. A los pocos minutos de dejarla a solas en medio de ese entorno idílico, ella, lejos de relajarse y disfrutar de su propia compañía, se levantó y empezó a caminar a paso rápido y nervioso, creando círculos agitados alrededor de la silla. Al ir yo a su encuentro, ella se desmoronó y me dijo que le había resultado imposible quedarse sentada y que se tuvo que mover. Tras oír sus lamentos y esa experiencia, me di cuenta de que nuestra sociedad se estaba alejando de algo básico que la podía hacer evolucionar: saber permanecer en silencio para poder escuchar toda esa información que llevamos de serie.

Pero si el tiempo no existe como abstracción, ¿qué es lo que realmente pasa? Probablemente el tiempo deje de importarnos tanto el día en que nos demos cuenta de que hay que vivir y punto, ese día en el que tenemos perspectiva, demos dos pasos hacia atrás y veamos que no es tan difícil y que basta con estar tranquilo, viviendo, comiendo y queriendo a los nuestros y, lo más importante, a nosotros mismos. Estoy muy asombrado con toda esa gente con la que no puedo quedar porque ya no tiene tiempo para hacerlo; pero ¡si yo siempre tengo tiempo! Será cuestión de prioridades. Si yo te quiero ver, haré lo posible por verte. Tal vez haya que ser más sinceros con nosotros mismos y, en lugar de echarle las culpas al tiempo, debemos asumir de una vez que somos nosotros los que no queremos priorizar.

Carpe diem. Vive el momento presente. Estas dos palabras se han puesto de moda como bálsamo y panacea universal con la que hacer frente a nuestra enfermedad. Pero esto no deja de ser una trampa más, un anhelo que desear y, lo que es peor, un nuevo mercado que conquistar para un público al que vendérselo. No, damas y caballeros, no estoy de acuerdo; el momento presente no existe: o se vuelve pasado o todavía es futuro, de donde podemos inferir que no hace falta preocuparse por vivirlo, sino, más bien, por descubrir lo que significa, hecho que otra vez nos conduce a vivir y punto.

Volviendo a la selva, una reflexión más que aprendí de su forma de vivir es que para ellos el tiempo no importa; es más, no lo reconocen como nosotros. No entienden la palabra «mañana» como tampoco entienden las voces «ayer» o incluso «hoy». Llegué a la conclusión de que en la selva todo era efímero; sus casas de madera duran pocos años debido a la humedad y por eso saben que nada dura para siempre, pero tampoco les preocupa. La vegetación en la selva crece a una velocidad de vértigo, difícil de entender; un camino hecho a machete hoy, en apenas cinco días puede haber desaparecido por completo. Por eso supongo que el tiempo les da igual. A nosotros, en cambio, no nos da igual, pero quizá lo hiciera si fuéramos capaces de aprovechar aquel que tenemos en lo que realmente nos importa.

Nos pasamos el día corriendo de acá para allá como si siempre llegáramos tarde a la vida. Durante nuestras largas jornadas, apenas hay actividades cotidianas que desempeñemos en calma, saboreando o sintiendo lo que hacemos. Así, por ejemplo, una simple ducha por la mañana, el sabor del desayuno, el abrazo de nuestra hija al recogerla del colegio, la música del acordeonista del metro...; en definitiva, el día pasa sin que apenas lo notemos. La felicidad dicen que es un estado de ánimo; yo añadiría que, mientras te hallas en ese estado, no te fijas en el paso del tiempo.

¿Nunca has permanecido en un lugar donde alguien dice de pronto eso de que «parece como si en este rincón se hubiera parado el tiempo»? Creo que es en esos lugares especiales donde nos damos cuenta de que el tiempo no es que no pase, sino que es una percepción y, a menudo, también un estado de ánimo.

En la naturaleza encontramos, como es habitual, cientos de ejemplos de lo que significa vivir sin tener presente el tiempo. Los seres vivos no piensan en el paso de las horas; solo necesitan centrarse en la prosperidad de su especie y en lo que deben hacer para garantizarla. Una gallina nace con la cantidad total de huevos que podrá poner a lo largo de su vida. Ninguno de los días en que vaya a poner un huevo, pensará si es o no el último ni, en caso de serlo, que el tiempo se le ha acabado; simplemente se limitará a seguir siendo una gallina. La ardilla almacena bellotas para pasar el invierno; en ningún momento se para a pensar si va a tener suficientes para llegar al final del invierno, seguramente porque no tiene ni idea de lo que el invierno va a durar y probablemente tampoco le importe, pues ella solo quiere seguir siendo una ardilla. La oca que vive con nosotros, cuando se quedó viuda tras el ataque del zorro, pasó varios días llamando a su

compañero y dudo mucho que en algún momento se planteara cuántos días habían pasado desde su ausencia; ella simplemente lo echaba de menos.

Otros seres vivos a los que admiro muchísimo son los *árboles*; ellos sí saben muy bien lo que significa el paso del tiempo. A mi parecer, son absolutos expertos en esta materia. Tanto es así que, si miramos en sus troncos, en los anillos que poseen, podemos llegar a conocer cuántos años tiene un árbol. Por lo que se refiere a los árboles centenarios, obtenemos una información muy valiosa de cómo el clima ha evolucionado en el pasado. Eso convierte a los árboles en «enciclopedias de madera» que nos pueden brindar un conocimiento valioso, por ejemplo, con relación a cómo evolucionar de un modo más natural. En nuestro caso, también resulta interesante repasar nuestras marcas del pasado y toda la información que acarrean, ya que este también nos puede ofrecer herramientas para conocer mejor el futuro.

Mucho se podría filosofar sobre el tiempo y mucho se ha filosofado ya, pero mi intención es dejar aquí constancia sobre la forma en que el tiempo ha llegado a convertirse en el denominador común de una de las especies más importantes que habitan actualmente sobre la faz de la Tierra, la nuestra.

Como he dicho antes, creo que todos deberíamos aprender a tener momentos en los que no hagamos nada. Mi padre, un hombre hipertrabajador, es probable que, cuando lea esta frase, me dé un par de collejas, pero es que es verdad (·”!*#|8-~&”); ¡basta ya de tantos quehaceres diarios! Disponer de más momentos para no hacer nada nos podría ayudar a avanzar como sociedad y nos evitaría tener que recurrir a gurús.

Es tu obra de teatro; sé entonces el protagonista

¡Maldita la compañía que nos deja sin luz!, ¡maldita la empresa que ha vuelto a sufrir retrasos en el servicio de autobuses!, ¡maldito el director que ha decidido reducir un 3 % el salario de sus trabajadores! Mucha gente ha encontrado en la maldición una válvula de escape a sus propios problemas.

Claro que sí, en un sistema como el nuestro, con una sociedad del bienestar idílica, esto puede molestar a más de uno. Pero si realmente este sistema te parece tan malo y tu entorno tan difícil, ¿por qué no tomas mejor las riendas de la situación? He tenido que escuchar en diversas ocasiones: «Nuestro director tiene dinero y seguro que está de vacaciones tocándose los...». Pues sí, que aproveche, ya que probablemente no le hayan regalado nada e igual merece ese descanso. Tal vez debamos empezar a pensar que, si algo no nos gusta, deberíamos decidir qué hacer con esa sensación que tenemos, dado que somos libres de cambiar en cualquier momento. ¿Por qué no intentas crear tu propia empresa y ser tú el director, y ya veremos si entonces tienes ganas de hacer como tu antiguo director...? Parece sencillo, pero todo supone un camino y, si no lo recorremos, es fácil caer en la trampa de quejarse sin saber.

El Estado no hace tanto tiempo obligaba a todos sus varones a realizar el servicio militar; yo personalmente creo que se debería facilitar a todos los habitantes que así lo quisieran que pudieran abrir sus propias empresas, pues estoy seguro de que esto favorecería la comprensión de cuanto se esconde tras el mito de los empresarios de copa y puro. No es fácil ser autónomo y desenchufarse de la matriz del sistema, esa de la que a fin de mes cobras dinero contante y sonante y gracias a la cual dejas de preocuparte por nada; esa en la que todo son derechos y puedes olvidar los deberes; esa que te da quince días de descanso en agosto. Qué mal nos ha cuidado la sociedad del bienestar, que ha terminado convirtiéndonos en yonquis de los derechos.

En lo vital pasa lo mismo, ¡todo son derechos!: derecho a la luz, derecho a tener agua corriente... Claro que estoy totalmente de acuerdo en que debemos tener acceso a las necesidades básicas, pero de aquí a convertirnos en dioses hay un abismo. Ya va siendo hora de que pasemos de víctimas a protagonistas. Hemos dejado que se nos coma el personaje. ¿Cómo es posible que, nosotros que —por suerte— hemos nacido en un lugar donde tenemos de todo, lo único que se nos ocurra sea vivir en una queja constante? Damas y caballeros, si un día se produce un apagón de luz, más allá de pensar en cómo denunciar el hecho, ¿por qué no aprovechas la ocasión y disfrutas de una velada improvisada con los tuyos a la luz de las velas? O, si acaso, no hagas nada; bastará con respirar y vivir. Solo hace falta viajar un poco —a los que no les guste hacerlo, pueden mirar algún que otro documental— para darnos cuenta de que hay millones de personas que, si tuvieran nuestras posibilidades y por esos azares de la vida hubieran nacido en un entorno como el nuestro, no habrían dejado pasar la oportunidad de llevar una vida plena.

Ser protagonista de tu vida es lo mejor que te puede pasar, ya que, cuando lo consigues, eres capaz de dominar tu día a día sin dejar que los demás lo hagan por ti.

«Parece fácil en teoría, pero en la práctica es otra cosa», seguro que murmurarán muchos al leer estas líneas. Uno de los momentos en los que más se agudiza esta dificultad es en el que alguien nos dice algo y ese mensaje nos duele o nos fastidia el día entero. Aquí surge una de las claves para ser protagonista de tu vida y poder bailar al ritmo de tu propio son. Voy a defender durante los próximos años el papel del receptor del mensaje en nuestros días, ya que en él recae la fuerza para poder convertirse en el actor principal. En el mundo de la empresa se trabaja siempre la asertividad en la comunicación y el cómo hablar con los compañeros. Pero mi pregunta aquí es: ¿por qué no se forma también al receptor a fin de que pueda recibir correctamente el mensaje? No digo que haya que formar *sparrings* para recibir un sinfín de golpes bajos; antes bien, habría que ofrecer una serie de herramientas al personal para que fuera capaz de amortiguar esos golpes que, sin una buena protección, pueden hacer verdadero daño, hasta el punto de provocar heridas irreparables en el equipo.

A veces, cuando voy detrás de algún vehículo que conduce de modo extrañamente lento, empiezo a perder los nervios; luego me paro a pensar en la cantidad de cosas que pueden estar pasándole al conductor del coche y relativizo lo que siento. Imaginemos que esa persona acaba de recibir una noticia terrible o que se encuentra realmente mal;

deberíamos entender que a nuestro alrededor suceden muchas cosas que desconocemos. Yo hace ya muchos años que he dejado de pitar en las carreteras, ya que pienso que cada uno debe ser consciente de sus propios actos.

Aquí vuelve a entrar en liza uno de mis actores favoritos: el *sentido común*. Estamos rodeados de personas que tienen un sentido común muy alejado del nuestro o del esperable dentro de nuestra comunidad, personas a las que les da igual el grupo, pero que se aprovechan de él si pueden; toda esta clase de gente es la que me ha hecho comprender que existen diferentes subespecies de homínidos actualmente. Hubo un tiempo en que los *homo sapiens* convivían con diferentes tipos del género humano; yo creo que nosotros también estamos pasando por lo mismo y nos toca convivir con personas que se encuentran en diferentes estadios de evolución. Claro que lo más sensato sería pensar que se trata de un simple problema de falta de educación.

Existe otro tipo de personas cercanas, con las que convivimos día a día, que tampoco nos ayudan lo más mínimo a que seamos protagonistas de nuestras vidas. Algunos autores han llamado a esta clase de personas *gente tóxica*. Se trata de individuos que tenemos a nuestro alrededor y que, por el motivo que sea, dificultan nuestras vidas. Para mí estas personas son los verdaderos maestros; son tipos que nos ayudan, quizá sin saberlo, a seguir aprendiendo para lograr ser mejores. Muy a menudo, estas personas nos hacen de espejo en asuntos o aspectos que no nos gustan y, en ocasiones, vemos en ellas algo nuestro que tampoco nos agrada; es aquí donde hay que aprender. Siempre se puede dar la vuelta a la tortilla y lo más importante para hacerlo es poder agarrar la sartén por el mango.

«No es tan fiero el león como lo pintan.» Uno de los males de la convivencia entre personas es la falta de acuerdo: «este ha dicho», «el otro ha comentado»... No es posible formarnos una idea de las cosas solo a partir de la suma de opiniones procedentes de diferentes personas. En una época de miles de portales de opinión sobre servicios y la sobreabundancia de las redes sociales, en la que se puede hundir a un grupo o a una persona con tan solo teclear unos pocos caracteres, deberíamos empezar a filtrar. En una conversación con un pastor del Pirineo catalán, yo le comenté que un político me parecía mala persona y que estaba cometiendo atrocidades; su contestación en voz muy calmada fue que él no podía opinar sobre ese señor porque no lo conocía ni había tratado con él. Desde aquel momento, nunca más volví a crearme ninguna opinión de nadie hasta que

yo la pudiera comprobar con mis propios ojos o, cuando menos, lograra conocer a la persona en cuestión para que pudiera juzgarla por mí mismo.

«Ríete hasta de tu propia sombra.» Acaso, uno de los mejores consejos que me hayan dado en toda mi vida. Ya lo he dicho, pero es que realmente todo cambia el día que aprendes a relativizar cuanto te sucede. Ríete de todo y, en especial, de ti mismo. Uno de los mecanismos que tenemos ante situaciones complicadas y momentos de apuro es la *risa*. A mí me ha pasado: cuando te ves solo en algún lugar del planeta y descubres que únicamente te tienes a ti mismo, primero te entra el vértigo, pero, de repente, no sabes cómo, te echas a reír y eso te hace ver que no era para tanto. Parece como si cada vez debiéramos reír menos por educación y para evitar ofender a los demás, pero de quien sí te puedes reír sin pedir permiso es de ti mismo, y de verdad que es algo muy aconsejable y sano.

He leído varios libros de los llamados «de autoayuda» y, en muchos de ellos, hay algo en común. Tratan de acompañarnos en la búsqueda de aquello que nos hace sentir bien, un estado de ánimo en armonía con cuanto nos rodea y, a la vez, tratan de infundirnos energía. Durante mucho tiempo, yo también orienté mis esfuerzos a descubrir aquello que había venido a hacer a este mundo. Habría pagado todo lo que pudiera para que me entregaran un sobre con la respuesta de aquello a lo que debía dedicarme para ser feliz, para dilucidar semejante enigma, hallar mi lugar en el mundo. Pero con el paso de los años decidí no dedicar más energías a dicho objetivo y sencillamente echarme a los caminos para ver qué rutas se adaptaban mejor a mis necesidades. Poco a poco percibes cómo el sendero que has tomado se adecúa a tu recorrido vital.

Una formación sobre gestión del tiempo, otra sobre cómo priorizar y otra aún relativa a la organización de la jornada..., miles de ofertas inundan un mercado que, más que saturado, parece insondable. Solo hace falta darse un paseo por alguna librería para darse cuenta de que, si no eres mejor persona, es porque no quieres, ya que por oferta no será. Una vez estaba pensando en que quizá debería iniciar alguna nueva formación y, al mirar la oferta y los precios, decidí que era mejor comprarme un nuevo libro. Esa misma semana me senté a tomar un vermú con un antiguo compañero que, justo al preguntarle por su formación, me dijo: «¿Sabes qué? Llega un momento en que te saturas de tanta formación y piensas: ¡con lo que tengo me apañó de sobra!». No pude aguantarme la risa y es que tenía toda la razón. Nos guste o no, llevamos tatuados en nuestro ser unos conocimientos —como occidentales que somos—, hijos de la sociedad del bienestar, con

los cuales, lejos de poder borrarlos, lo único que podemos hacer es retocarlos. Digo esto porque nunca podremos ser perfectos ni llegar a la absoluta iluminación. Basta con agradarnos a nosotros mismos, acercarnos a los demás, volver a tomar las riendas de nuestras vidas y ser jinetes de cuanto nos suceda.

Volviendo a mi gran amigo Isaac, un día, mientras trabajábamos los dos cortando hierba con un par de machetes, se puso a llover de repente. Él dejó el machete y fue a resguardarse debajo un tejado vegetal cercano que había, a tumbarse y descansar. Yo, como occidental y buen trabajador acostumbrado a cumplir mi jornada laboral, seguí trabajando bajo la lluvia. Más tarde, hablando en confianza con él, me preguntó que por qué seguí trabajando si llovía; la verdad es que no supe responderle, pero él sí lo hizo. Me dijo que, si llueve, hay que descansar para poder trabajar con más ganas cuando no llueva. Vaya un consejo para una vida vivida sin razonamientos complejos.

De adictos al móvil a yonquis

Dicen que el primer paso es aceptarlo. En efecto, somos adictos a las nuevas tecnologías. Ya está reconocido, ¿y ahora qué?

Cuando dejé de fumar, me di cuenta de que los vicios eran mucho más que simples adicciones; vi que eran una querencia personal. Los móviles han logrado algo que ningún otro vicio ha conseguido, ser aceptados por toda la sociedad, y justo ahora empiezan a salir los primeros atrevidos que tratan este problema como una patología.

Hay ya grandes especialistas que abordan esta adicción como otra cualquiera y cada vez son más los programas para adolescentes que buscan desconectar y descubrir que existe una vida real fuera de las pantallas.

Este nuevo fenómeno de los móviles no es solo que nos esté alejando de la naturaleza, sino también de la realidad. Representa un submundo virtual en el que todo lo que sucede está alimentado por el ego y por las ganas de influir en los demás. De ahí que los nuevos ídolos de nuestros hijos sean los llamados *influencers*. Ya no hay curas, ni párrocos ni gurús que valgan; lo que se lleva hoy entre las nuevas generaciones son los *influencers*, ¡ahora sí que estamos salvados (“+**!!%@=)!!

Por las calles, ya no basta solo con vigilar que no te atropelle un coche, una moto o una bicicleta —y, en el caso de Barcelona, un patinete—, ahora sucede algo no tan peligroso, pero igual de posible: ser atropellado por una persona que anda mirando la pantalla del móvil. Parece una broma, pero no es así; en inglés se les llama *smombies* y, lo que es más preocupante, casi captan la realidad exclusivamente a través de una pantalla.

Hace poco asistí a un espectáculo de pirotecnia, a unos fuegos artificiales. Estos resultaron tan espectaculares y evocadores como siempre, pero esta vez lo extraordinario fue la cantidad de gente que, durante el espectáculo, estuvo grabando los fuegos con su

móvil y, por consiguiente, viendo la realidad a través de una pantalla. Nos está pasando sobre la marcha, tal vez por miedo a ver la realidad directamente o quizá por parecernos una vida más fácil y llevadera lo que mostramos en el universo digital. La siguiente pregunta es: ¿qué (“’+**!!%@=) van a hacer con todas las horas de grabación y la cantidad de fotos que la gente saca a diario? Nos pasamos el día grabando y fotografiando sin saber muy bien para qué. Finalmente lo preocupante de esta situación es que hemos dejado de vivir «para nosotros y nuestros familiares» y, en gran parte, hemos pasado a vivir «para los demás». Me refiero a que nuestras acciones se justifican pensando en que vamos a poder obtener una buena imagen para luego colgarla en alguna red social. Presenciamos puestas de sol y, en lugar de vivirlas y sentirlas, estamos pendientes de cuál será el mejor filtro para que quede mejor en Instagram. Quizá deberíamos empezar a fotografiar menos para sentir más.

Lo que me tiene traumatizado son los avatares que está creando en cada uno de nosotros. Uno puede aparentar ser alguien y, en realidad, ser todo lo opuesto; se trata del conocido *postureo*. Son vidas paralelas que, lejos de acercarte a los demás, lo que hacen es justo lo contrario. La gente se dedica a vivir como propias vidas ajenas por medio de las redes sociales. Cientos de jóvenes sentados en bancos observan al unísono las pantallas de sus móviles mientras evitan mirarse a los ojos, que es donde se halla la pureza de la comunicación. A veces decimos cosas por las redes sociales que no nos atreveríamos a decir en vivo y en directo, y eso nos convierte prácticamente en seres con dos caras: la real y la virtual.

Pero hay algo que aún me tiene más aterrorizado. Se trata del uso indiscriminado que hacemos de esta tecnología con nuestros pequeños. Aquí se nos ha escapado de las manos por completo. Antiguamente mis padres, en los trayectos largos, se las ingeniaban para que aguantáramos el viaje: en los restaurantes, pintábamos; nos mandaban a jugar fuera y, si la liábamos en la mesa, nos regañaban con fines educativos. Ahora, no; es como la caperuza que llevan los halcones de cetrería; ¿que el niño molesta?, toma el móvil; ¿que la niña no para?, toma la tableta. Los halcones tienen un cerebro óptico, eso significa que, si les tapamos la visión, su cerebro permanece en pausa; creo que algo parecido les estamos haciendo nosotros a nuestros pequeños.

En realidad, estoy más que convencido de que todo este embrollo guarda muchas similitudes con lo que nuestra sociedad ha vivido con el fenómeno del tabaquismo. Al principio, fumar resultaba estiloso y era lo más normal del mundo ver a gente fumando

por todas partes. Poco a poco, la sociedad se fue dando cuenta de que fumar era realmente nocivo para la salud y, con el tiempo, se tomó conciencia poco a poco. Finalmente el tabaco se vio atacado por muchos flancos y ha acabado reducido a un uso particular cada vez más a la baja. Aunque ahora los expertos notifican un repunte entre los más jóvenes, ya no es «guay» ser fumador; ahora lo es no serlo y parecer saludable. Con los móviles, pasa lo mismo: ahora es normal ver a dos personas conversando con el móvil sujeto en la mano sin apenas mirarse a los ojos, como si estuvieran escuchando una especie de voz en *off*. Pero lentamente iremos tomando conciencia de que la no educación y la falta de respeto hacia los demás también pueden ser igual de nocivos que el tabaco.

Tener el mejor móvil es uno de los principales objetivos de muchos jóvenes y no tan jóvenes. Aún recuerdo ese primer Nokia, el del juego de la serpiente, cuya batería duraba una semana y encima, si se caía al suelo, no pasaba nada. Por aquel entonces, Josep, un amigo mío, consideraba que la evolución de los móviles era finita y que poco más podrían cambiar. ¡Madre mía, Josep!, ¿viste cómo han evolucionado los dispositivos y lo que les queda aún por hacer? En el afán por tener el mejor dispositivo, conseguimos retroalimentar a la industria del móvil cuando, en realidad, con lo que tenemos ahora ya hemos llegado muy lejos. Quizás este resulte un buen momento para empezar a rediseñar estos aparatos con el objeto de que sean más eficientes, menos adictivos. Creo que muchos de nosotros no somos conscientes del potencial tecnológico que tenemos, hoy por hoy, en nuestras manos.

Me parece justo reconocer que los móviles no son malos y que hay que dar gracias a que existen en muchos aspectos. Quizás uno de ellos sea el de la compañía. No solo me refiero a la seguridad que puedan aportar a nuestros mayores, sino al apoyo mismo que están dando a gente que hasta hoy se sentía sola. Puedes encontrarte cenando y, a la vez, mantener una videoconferencia con un familiar que esté en Singapur; puedes ver los primeros pasos de tu hijo en directo si te hallabas de viaje en semejante momento. Pero asimismo esto se ha convertido en un arma de doble filo. Siempre me ha gustado el montañismo y pasar unos días solo en la montaña. En una ocasión, me encontré con un anciano caminando cerca de un pueblo y nos sentamos un rato a hablar. Tras unos minutos de grata conversación, nos despedimos y, antes de partir, él me dijo que tenía suerte de no ir solo por la montaña, de andar bien acompañado. Miré a mis pies y, claro, junto a mí estaba Idun, mi perra. Con el móvil pasa un poco lo mismo: nos vamos lejos

buscando paz y algo de soledad, pero el móvil se ha convertido en nuestro fiel compañero.

Cuando Desconnexions empezó a quitar todos los móviles en sus actividades y dejaba los dispositivos en cajas fuertes, hubo reacciones para todos los gustos. Era increíble ver cómo alguna gente escondía el móvil y te decía que lo había dejado, como si se tratara de yonquis incapaces de aguantar dos horas sin poder colgar una foto de lo que estaban haciendo. En otras ocasiones, te decían que tenían una llamada muy importante que realizar y que por eso debían quedarse con el móvil; como siempre, acabo pensando que cada uno debe darse cuenta de sus cosas y lo único que podemos hacer es ponerle color a algo que hasta hoy mismo carecía de él.

Cada vez son más las organizaciones que tienen problemas con este nuevo conflicto empresarial que ha creado la dependencia de los dispositivos. Muchos trabajadores reconocen perder el tiempo, desconcentrarse de la tarea que estaban realizando y otras cosas a causa del uso indebido del móvil en horas laborales. Por eso, un día pensamos desde Desconnexions que sería interesante dedicar una jornada a la concienciación del uso de estos aparatos. Así que tres chavales empezamos a buscar si esto existía y, para nuestro asombro, descubrimos que nadie hasta entonces había creado de forma seria este acontecimiento. Nació el Día Mundial Sin Móvil, que decidimos celebrar cada año el 15 de abril. Se han creado diferentes programas destinados a empresas para su concienciación y también se ha hecho lo mismo en el ámbito de la educación, que es uno de los sectores que más se ha visto afectado por esta nueva realidad. La acogida que tuvo este fenómeno fue muy interesante, pues no solo fomenta el debate, sino que es transgresora y, a la vez, simpática. Ojalá sirva, por lo menos, para crear cierta controversia y centrar la atención en un problema que, si no le damos importancia ahora que estamos a tiempo, podría terminar enquistándose en nuestro primer mundo.

Las estadísticas sobre el uso del móvil realmente asustan y, si hace años nos preocupaba pensar que en la vida pasábamos veinticinco años durmiendo, ahora debería empezar a hacerlo atisbar cuántos años pasamos encorvados mirando las pantallas de nuestros mágicos aparatos.

Me gustaría dedicar uno de los capítulos finales de este libro a un tema que me apasiona y que desde pequeño me ha llamado mucho la atención, a saber, el hecho de que el *sentido común*, a mi parecer, se ha devaluado como concepto y que quizá la sociedad lo entendería mejor si fuera instintivo o incluso intuitivo. A lo largo de mi vida he tenido la oportunidad de poder ver y vivir dentro de un gran número de comunidades, desde la comuna *hippie* hasta una comunidad indígena en el Amazonas. Me encanta la palabra *comunidad* y, hoy en día, a pesar de los muchos golpes recibidos, sigo creyendo en las personas, si bien me cuesta, cada vez más, creer en las comunidades. Entiendo por *comunidad* un grupo de gente que vive con un objetivo común, como es compartir y facilitar la vida de los demás miembros. Aquí entra en juego la clave de todo este enigma, el *sentido común*, esa melodía que, con solo entonarla, los demás miembros deberían arrancar a cantar contigo. Lejos de ser así, esta melodía se está versionando cada vez más, provocando un sinfín de canciones en nuestro día a día. De joven, cuando crees firmemente en un mundo mejor, te tachan de idealista, soñador o utópico... Cuando creces, sigues creyendo que un mundo mejor es posible, si bien lo sientes con el corazón tras pasarlo por el filtro de la cabeza.

Pero para saber qué es lo que la *intuición* y el *instinto* pueden aportar a nuestra sociedad, primero habría que tratar de entender qué significan ambos conceptos. A pesar de no ser ningún experto en la materia, ni tampoco psicólogo o antropólogo, voy a intentar exponer mi punto de vista sobre este asunto.

El *instinto* es un concepto complejo que, en realidad, puede no serlo tanto. Dice el diccionario que está formado por un conjunto de pautas de conducta que se transmiten genéticamente y que contribuyen a la conservación de la vida del individuo y de la especie. Un impulso, una motivación o, según Sigmund Freud, mejor llamarlas

«pulsiones». Un primer ejemplo puede ser el llanto de los bebés, el cual parece sencillo, pero resulta extraordinariamente complejo; si no, que pregunten a los padres sobre el poder que puede ejercer el llanto de sus hijos en sus vidas. Hay muchos instintos y todos ellos son muy necesarios para la supervivencia de las especies. En nuestro caso, además, hemos ido desactivando buena parte de su poder con el tiempo. La evolución como especie nos ha empujado a abandonarlos, en algunos casos por el bien común; es lo que ocurre con el instinto de matar. En otros, mal que nos pese, en detrimento de todos, como en el caso de sentirnos bien en la naturaleza o los instintos más sociales de querer convivir en comunidades, por lo que se refiere al sentimiento de pertenencia al grupo. Para poder evolucionar en los últimos años tal como lo hemos hecho dentro de la sociedad del bienestar, ha hecho falta minimizar algunos de estos instintos que, durante tanto tiempo, habían sido necesarios. Vivir en ciudades también ha contribuido a convertirnos en «humanos básicos» y a que en ocasiones carezcamos de instintos esenciales.

El mejor lugar para aprender todo esto, sin ninguna duda, es la naturaleza. Aquí siguen perdurando a lo largo del tiempo miles de instintos minuciosamente elaborados. Por ejemplo, en relación con los perros de trabajo y su selección. Desde la existencia del lobo hasta la proliferación actual de las razas de perros, han pasado muchos años y muchas cosas. Hay perros seleccionados para la caza que acaban siendo animales de compañía y que, aun así, sacan a relucir sus instintos cazadores por los cuales fueron seleccionados. También, perros pastores que nacen y tienen conductas instintivas de pastoreo. En el caso de Idun, nuestra perra pastora, a los pocos meses de llegar a casa, cuando movíamos alguna silla, ella respondía mordiendo la pata como si de una oveja se tratara. Cuando la perra cumplió dos años, fui a visitar a un amigo pastor, que me dijo: «Pon a la perra dentro de la cuadra y mira lo que sucede». Así lo hice e inmediatamente la perra mostró una conducta que yo nunca antes había visto en ella: estaba pastoreando el rebaño y nadie se lo había enseñado. Aquí es donde surge el instinto que el ser humano ha seleccionado para cada raza de perros. Los border collie, por ejemplo, muestran unas conductas de pastoreo como si fuesen algún tipo de felino y es que, antiguamente, estos perros servían para conducir los rebaños de ciervos hacia los cazadores y que, así, estos pudieran abatirlos. Con los años, se seleccionó a los perros para ser aptos únicamente en el pastoreo. Es decir, que con el tiempo esa información se ha podido codificar en los genes de esos animales en particular.

¿Y si todo esto también fuera aplicable a nosotros y, poco a poco, nos estuviéramos dejando *seleccionar* por una sociedad uniforme? Por eso hace falta volver al origen, a la esencia, dar dos pasos atrás para recoger lo básico que habíamos olvidado y poder así seguir caminando luego.

Hay grandes especialistas y autores que pueden hablar de instintos y a este respecto existen muchos estudios. Como he dicho en varias ocasiones, no soy un especialista en la materia, pero lo que sí llevo años admirando y observando con detenimiento es la capacidad de intuir, algo que hasta hoy era imposible poner encima de una mesa de despacho, pero que, en la actualidad, empieza a despuntar como una cualidad importante en las organizaciones y en la vida de las personas. Si es verdad que el 80 % de las decisiones las tomamos desde nuestra intuición, quizá sea el momento de empezar a reconocerla. Nosotros, desde nuestra empresa, ya hemos lanzado una serie de talleres de desarrollo intuitivo orientados a centros directivos.

Esto de la «intuición» no es nada nuevo ni vamos a descubrir la sopa de ajo; lo que pasa es que, hasta hoy, en según qué ambientes no podías hablar de este concepto porque, a lo mejor, salías trasquilado. La «intuición», voz que proviene del latín *intuitio*, quiere decir «mirar hacia dentro» o «contemplar». En efecto, no hace falta mucho más, pues de lo que se trata es de «contemplar hacia dentro». Sucede, no obstante, que si *dentro* solo hay ruido y desorden, poca cosa podremos contemplar ante semejante algarabía. Lo único que añadiría a esta magnífica definición es que hay que procurar mirar hacia dentro sin la intervención del razonamiento ni la deducción. Como estamos tan acostumbrados a vivir juzgando, también lo hacemos con nosotros mismos, y es aquí donde se muestra el talón de Aquiles de la intuición.

Vamos a ver; yo, en realidad, esto de la *intuición* lo he ido aprendiendo a medida que vivía y ese hecho me ha facilitado la clave para descifrar el enigma. El caso que me lo puso en bandeja y en el que, definitivamente, se unieron todas las piezas del rompecabezas ocurrió hace apenas cuatro años. Vivo a diecisiete kilómetros de una ciudad y muchas veces bajo en bici por un pequeño camino que desciende por las montañas. Cuando llego a la ciudad, debo cruzarla hasta alcanzar nuestras oficinas. Circular en bici por la ciudad no es fácil, y menos aún hacerlo en una población que apenas tendrá dos carriles bici en sus calles. Trato siempre de circular correctamente, pero hay un tramo en el que siempre voy por encima de la acera, cosa que no debería hacer. Ese día en el que se juntaron las piezas del rompecabezas fue porque, justo en ese

momento en que iba por la acera, pensé por unos segundos en que debería dejar de hacerlo, ya que quizá la policía me podría decir algo. Unos metros más adelante, un coche de policía se me puso al lado y me dijo que no volviera a realizar esa conducta o que me multaría. Esto que me sucedió, años atrás, habría pensado que se trataba de pura casualidad o quizás de algo propio de una mente privilegiada, pero ese no era el caso. Al estudiar la situación, me di cuenta de que mi inconsciente había visto el coche de policía detenido en el semáforo que yo no vi, y de ahí que se activara todo un sistema neuronal de aviso ante un avistamiento no razonado.

Esto mismo nos sucede cientos de veces a diario: vemos muchísimas conductas a nuestro alrededor y recibimos miles de datos que no pasamos por el filtro del raciocinio. Toda esa información se va almacenando en un lugar de nuestro cerebro, pero lo complejo del caso es que no tenemos acceso directo a ella, al menos por ahora. Estoy seguro de que con los años sabremos y aprenderemos cómo trabajar y sintetizar una información tan valiosa.

Todos tenemos un amigo o conocido que posee esa capacidad de adivinar los fenómenos meteorológicos, tales como predecir la lluvia e incluso alguna nevada sorprendente. Eso es debido a la capacidad de haber observado cuanto sucede en el cielo y en la tierra durante muchos años. Digo «observar el cielo», pero también «la tierra», ya que buena parte de las reacciones que podemos apreciar en la naturaleza son un claro indicador de lo que sucede luego en relación con el clima. De aquí también procede buena parte de la sabiduría popular, con sus refranes y dichos.

Exactamente todo esto tiene lugar a diario en la naturaleza y estoy convencido de que su capacidad intuitiva es mucho mejor que la nuestra. Imaginemos por un momento a ese guepardo que anda al acecho de la gacela en medio de la peligrosa sabana africana. Él se acerca sigilosamente y con el silencio como escudo, ya que, de no ser así, la presa lo vería venir. Al mismo tiempo, la gacela se encuentra pastando brotes de hierba fresca, pero, a la vez, no aparta su mirada de los contornos más inmediatos. Aquí entra la intuición en su estado más primigenio y salvaje. La gacela puede percibir cientos de fenómenos que la alerten de que ahí cerca anda un depredador, y no solo directos como el canto de un ave o el grito de un pariente cercano, sino informaciones intuitivas indirectas tales como percibir una ondulación diferente en la vegetación o un olor peculiar que emita un escarabajo al ser pisado; todo un cúmulo de informaciones que con anterioridad haya podido asociar inconscientemente al ataque de un depredador. Al

mismo tiempo, el guepardo da muestras de tener mucha intuición no solo a la hora de detectar la presa más débil o adecuada antes de atacar, sino también al predecir todo lo que vaya a suceder en cuanto empiece la persecución; por ejemplo, cómo y en qué dirección habrá que girar o por dónde tratará de huir la gacela.

Pero claro, todo esto, trasladado a nuestra cotidianidad, parece una locura y más en la era de la tecnología. ¿Cómo vamos a intuir o recibir informaciones válidas si no somos capaces de apartar nuestras miradas de los dispositivos móviles, que nos están alejando, cada vez más, de lo que sucede en nuestras calles y lugares de trabajo y, lo que es peor, en nuestras familias? Madres y padres, tenemos que volver a ser más intuitivos.

Cuando te conviertes en padre o madre, rápidamente empieza a aparecer alrededor un gran número de personas cercanas que no dudan en aconsejarte sobre cómo deberías cuidar de tu retoño o educarlo, acerca de lo que es mejor y peor para él. Uno de los momentos más difíciles es el primer día, pues esa criatura parece una pequeña larva y no sabes muy bien por dónde sujetarla. En el caso de la madre, esta soporta una presión aún mayor, ya que en ella recae el grueso del desarrollo del recién llegado. Cuántas madres tienen a la suya propia justo al lado cuando se inician en dar el pecho, y ellas no dudan en tratar de adiestrarlas en cómo colocar al bebé, etcétera. ¡Qué momento más odioso para las madres que no te dejen en paz con tu pequeñín! En suma, al igual que el instinto nos guía, la *intuición* también lo hace. Así pues, dejemos que esta nos ayude durante el viaje de crecimiento que llevamos a cabo con nuestros hijos, habida cuenta de que se aprende andando. No olvidemos que la intuición también desempeña un papel importante a la hora de aprender cuándo debemos recurrir o no a profesionales como médicos o psicólogos, y que no siempre se revela eficiente. Por eso mismo habría que tratar de asumir que no siempre se manifiesta con nitidez y que, en ocasiones, puede llegar a enturbiarse por nuestros juicios y razonamientos. La intuición no es, pues, la clave de todo, sino que es un complemento más que nos puede ayudar a acercarnos a una posible respuesta.

En cuanto a las organizaciones, la intuición es ya harina de otro costal. Cuando trabajamos con directivos, uno de los conceptos que más se suele mencionar es el de *liderazgo*. Claro que este principio resulta extraordinariamente amplio y, asimismo, está sufriendo fuertes cambios en la última década. Las organizaciones cada vez son más orgánicas y tratan de abandonar las estructuras rígidas, lo que provoca que los líderes tengan que ser algo parecido a semidioses. El líder 3.0 deberá ser, por consiguiente,

amigo, compañero, jefe, protector y, al mismo tiempo, rendir resultados. A mí me parece que la única forma de llegar a ese tipo de liderazgo es ofrecer la mejor versión de nosotros mismos y eso se consigue trabajando holísticamente cada uno de nuestros ámbitos vitales. Por eso considero que estos líderes deberán contar, entre sus nuevas habilidades, con la intuición como arma secreta.

Pero ¿cómo puede una líder o un líder desarrollar esta habilidad? Creo que lo primero e imprescindible consiste en tratar de hacer un buen trabajo de desarrollo personal con uno mismo y, una vez logrado esto, ya tendremos mucho camino recorrido. Por otra parte, hay que aprender a observar los pequeños detalles, las interrelaciones de las personas del equipo, la causa-efecto, pero todo esto procurando evitar que entren en juego los prejuicios. Otra gran habilidad que nos puede ayudar es la *empatía*, pero no hace falta que sea pública, sino más bien ejercida desde la observación; ponernos en los zapatos del otro para ver cómo nos sentiríamos y poder así percibir emociones y estados de ánimo que quizá más adelante puedan servirnos de ayuda. A mí personalmente siempre me han ido bien lo que me gusta llamar «balizas» o «boyas». Son diferentes situaciones o efectos que, cuando se activan, me ayudan a darme cuenta de que algo pasa y asimismo me permiten iniciar un proceso intuitivo que continúa con el razonamiento y finaliza con una actuación. Por ejemplo, si en una semana me llega una misma información procedente de tres personas distintas o de diferentes lugares, debo prestar atención a ese mensaje. También estos líderes deberán fijarse en su propia inteligencia emocional y en cómo se sienten delante de las múltiples situaciones cotidianas; será así como poco a poco irán entrenando y conociendo su intuición.

Otro fenómeno que tener en cuenta sería empezar a fijarse en las conocidas *causalidades*. Cuanto más receptivos estemos a percibir estos fenómenos, más información podremos recibir de ellos. No me gusta entrar en misticismos ni en magias ocultas, pero ya sabes aquello que dicen de que, «cuando el río suena, agua lleva». Me compré una cartera de cuero en una tienda de Barcelona, la seleccioné entre muchos modelos que tenían. A los pocos meses, cuando aún trabajaba en el aeropuerto, como necesitaba unas cajas de cartón, me dirigí a uno de los contenedores que se encuentran debajo de las terminales. Había varios y, entre todos ellos, yo escogí uno en especial y empecé a rebuscar por entre los cientos de cajas. Por sorpresa, cuando saqué la que más se acercaba a mis necesidades, saltó de su interior una pequeña caja blanca que cayó al suelo y se abrió de golpe. Dentro de ella había una cartera y lo más asombroso o

chocante fue que era exactamente igual que la que me había comprado pocos meses atrás. Eso, para mí, supuso un aviso o una de esas «boyas» que te decía, y tenía un significado muy claro y personal que, más tarde, me dio la razón; algún día lo contaré.

La intuición va estrechamente ligada a cómo nos hace sentir esa situación. Por eso no solo se trata de información almacenada complejamente por un conjunto de procesos cerebrales, sino que también alude a cómo nos hace sentir una situación a fin de que podamos detectar cuándo y dónde podría volver a suceder. Puede también que haya tipos de personas que nos hagan sentir de una manera u otra, y eso también nos podría ayudar mucho a reconocer quiénes son los individuos a los que deberíamos acercarnos y a los que no.

Aquí llega otro gran ejemplo de cómo la intuición puede llegar a ser de enorme importancia en un futuro próximo. El investigador y director del Instituto Max Planck para el Desarrollo Humano, Gerd Gigerenzer, asegura que la intuición podría considerarse una comprensión clara de la inteligencia colectiva. Esto quiere decir que todos podríamos tener «una intuición común», una variante del ya conocido *sentido común*. Eso mismo se podría ejemplificar con la frase que sigue: «Esta aplicación móvil es muy intuitiva y fácil de manejar».

Por ahora, creo que justo nos hallamos a las puertas de poder empezar a hablar de *intuición* con tranquilidad, sin tener que recurrir para ello a mundos mágicos u oníricos. Poco a poco, es posible que entre todos logremos usarla con medida y ya, con el tiempo, quién sabe si será una habilidad más que poder mostrar en los currículos.

Una metodología económica para ser feliz

Tres horas de coche, dos horas y media de caminata y varias calorías quemadas. Todo esto, para conseguir llegar al refugio Enric Pujol, emplazado a los pies del Mont-roig, donde Cataluña y Francia funden sus fronteras en un abrazo de roca maciza. Hoy no busco conquistar la cima, sino sentir ese aire, esa brisa que te corta la piel de la cara y los labios. Ayer pasé todo el día de reunión en reunión en Barcelona, recibiendo una buena dosis de mi querida «Barnoterapia», de la que ya he hablado anteriormente. Ahora, por el contrario, me hallo aquí, sentado en la antítesis de la sociedad urbanizada, a dos mil quinientos metros de altura, junto a mi perra Idun, gran compañera de correrías, tumbada, lamiéndose las patas mojadas por la nieve que hemos pisado a lo largo del camino, al lado de mi vara de avellano, que reposa en una de las literas del añejo, pero acogedor refugio que ocupamos.

Ante este escenario, de nuevo, vuelvo a pensar en la *sencillez*. Este refugio posee unas vistas y una localización tan exclusivas que lo convierten *ipso facto* en un hotel de cinco estrellas. Pienso en los miles de personas que ahora mismo habitan grandes ciudades de todo el mundo, en su aceleración, en su respiración, en su corazón bombeando a gran velocidad, subiendo escaleras mecánicas que les facilitan poder avanzar más rápido que lo que les permite su propio cuerpo, e intento reflexionar sobre el motivo de que todas esas almas hayan caído en la trampa del *país que nunca se detiene*.

Hay cientos de metodologías para lograr una vida plena y mejor. Muchas prometen brindar las herramientas definitivas para acabar con una existencia no vivida o llena de sufrimiento. Unas dicen que lo consiguen en pocos días, mientras que otras advierten de que es necesario recorrer un largo camino para conseguir lo prometido. Incluso hay una que afirma que cada persona retiene en su interior las respuestas a las preguntas que la atormentan. Si eso es así, hecho que comparto de lleno, la solución parece relativamente

sencilla. ¿Y si en lugar de ofrecer reglas y protocolos, o bien fórmulas mágicas para una vida más plena, facilitáramos espacios de silencio donde poder atisbar esas respuestas?, ¿y si de pequeños nos enseñaran a saber cómo utilizar mejor estos silencios? La naturaleza es una herramienta olvidada que debemos rescatar del fondo de la caja, pero, si ha funcionado en tantas civilizaciones, ¿por qué no desempolvarla de una vez y tratar de que lo haga en la nuestra?

A menudo, cuando salgo de excursión con algún cliente y vamos a alguna cima desde donde poder observar, con ayuda de los prismáticos, la torre de Collserola, le digo: «Fíjate, allí se encuentra el escenario en donde tú eres el personaje que has elegido ser, pero más allá hay muchas montañas, ríos y prados. Miles de escenarios para miles de actores y, en todos ellos, reina la naturaleza».

Muchas son las civilizaciones que han utilizado la naturaleza como base para levantar sus comunidades, sus valores y creencias. La nuestra, no hace tantos años, aún conservaba esa sabiduría y esa conexión entre lo natural y lo humano. De hecho, todavía hoy podemos encontrar *indígenas* europeos repartidos por pequeñas zonas aisladas donde parece no haber pasado el tiempo. Sin ir más lejos, algunos de los vecinos cercanos a nuestra casa aún hoy son prácticamente autosuficientes y, como mucho, deben salir a comprar de vez en cuando alguna prenda de ropa. Con buena parte de estas gentes con las que me he ido topando a lo largo de mi vida, he tratado de sentarme tanto como he podido, con el fin no solo de aprender del campo, sino también de su sabiduría y de su particular manera de enfocar la vida. Lo curioso de todo esto es que, en la mayoría de los casos, veo en estas personas más equilibrio que en muchos de los ejecutivos con los que suelo trabajar. Posiblemente la sencillez de sus vidas y su práctica manera de vivir haga de ellas unas gentes muy estables y pacíficas.

Cerca de mi casa hay unas vistas increíbles de la montaña mágica de Montserrat. Un día, paseando por un campo cercano, presencié una puesta de sol que proyectaba los últimos rayos en la montaña y la verdad es que se trataba de un momento lleno de colores difíciles de olvidar. En ese instante me topé con un anciano pastor y juntos compartimos parte de ese espectáculo. Cuando ya casi se había ido por completo el sol, él me dijo: «Llevo más de setenta años por estos campos y he visto miles de puestas de sol en esa montaña y ninguna es igual a otra». Nos despedimos y seguí caminando de vuelta a casa. Por el camino, esa frase me iba retumbando en mi cabeza con insistencia. ¿Podía ser verdad que nunca una puesta de sol fuera igual a otra? Al final llegué a la

conclusión de que a menudo la naturaleza nos brinda su espectáculo y todo depende de los ojos con que lo miremos. Posiblemente el pastor cada día contemplaba esa puesta con ojos distintos y eso hacía que siempre fuera diferente de las demás. Ese es el poder de la naturaleza y, a la vez, de la vida misma: podemos ver lo mismo una y otra vez, pero percibirlo de modo diferente si nos lo proponemos.

No puedo describir cuánto me ha enseñado la naturaleza y, asimismo, no puedo ni imaginar lo que me va a enseñar. La escuela forma, los padres deben educarte y el trabajo te convierte en un profesional. La naturaleza, en cambio, lo hace todo: te forma como hombre o mujer, te educa como habitante de este planeta y te ayuda a ser mejor profesional sea cual sea tu trabajo.

Sé que hay cientos de terapias y terapeutas que ofrecen sus servicios en todas las ciudades del mundo y de muchos de ellos doy fe de que son extraordinarios profesionales. Pero en este apartado me gustaría brindarte una herramienta si es que, en algún momento, has perdido de vista la orilla o la dirección de la brújula un poco. La naturaleza es y será siempre la mejor herramienta de equilibrio mental para nuestra artificiosa sociedad. Estoy totalmente convencido de que parte de nuestros males como comunidad provienen del abandono de lo verde y de no pisar tierra verdadera. ¿Cómo podemos habernos separado tanto del medio natural? Trabajo con mucha gente de perfiles muy distintos, pero la mayoría tiene en común que vive en grandes ciudades. Doy un par de ejemplos de los diversos con que me ido encontrando en estos últimos años. Tengo un gran amigo que es guía de montaña y que lleva a gente a descender por barrancos. Hace poco me contaba que, en medio de un descenso por un barranco muy estrecho y con unos cañones apenas separados entre las rocas, una de las chicas del grupo le preguntó si esos cañones esculpidos en la roca los había hecho alguien o eran naturales. En otra ocasión dejé sentado en mitad de un campo de cereal a un directivo amigo mío. Tras una hora en ese lugar fui a recogerlo y me preguntó si ese campo lo había plantado alguien o salía así de manera natural. No sé si es desconocimiento o falta de contacto con la naturaleza. Hablando de ausencia de contacto con la naturaleza, hace poco en una actividad sentamos en silencio a cincuenta personas en medio del bosque. Cuando pasaron los cinco minutos que les había pedido que realizaran, un hombre se acercó a mí y me dijo: «Qué apartado estoy del bosque y cuánto veo que debería acercarme», así de fácil. Tengo que reconocer que toda esta gente es cada vez más consciente de la necesidad de introducir la naturaleza en su día a día y así lo están

empezando a hacer. Este es un punto a favor para el planeta y para poder seguir en él como especie.

Por fortuna, haber nacido en Occidente me ha permitido poder viajar a muchos destinos del globo. En estos viajes siempre me ha gustado buscar lo auténtico de las gentes del lugar y la naturaleza de su entorno. No me gusta visitar ciudades, soy partidario de los que piensan que, una vez que has visto una catedral y una plaza, las has visto todas. Puedo sacar una conclusión personal tras haber recorrido la naturaleza por diferentes continentes, y esta es que el lenguaje de la naturaleza es el mismo en todo el planeta. Desde la espesura de la selva amazónica, hasta las estepas de Kirguistán, pasando por los mares de las Galápagos, la naturaleza nos habla en el mismo idioma para que todos podamos entenderla; el problema es que muchos hace tiempo que no escuchan.

Si hay una cosa que tengo que agradecerle plenamente a la naturaleza es que me haya regalado un afán por el dinero diferente del resto de los mortales; no es que no me importe, pero me fijo en él lo justo. Me considero uno de los hombres más ricos de la tierra, ya que estoy de parte de la naturaleza y ella de la mía, y esto puedo asegurarte que no tiene precio.

Desde pequeño pude jugar con árboles, guardar tesoros encontrados en los bosques más profundos y, lo que es más importante, descubrir el poder del silencio a una edad en que no es muy común hacerlo. Dicen que el silencio es la ausencia de sonido; tal vez en la naturaleza esto pueda parecer imposible, pero lo es aún más en un entorno urbano. Quizá debamos empezar a apoyarnos más en el silencio, pues acaso con todas estas nuevas prácticas lo que la humanidad está buscando es un poco de sosiego interior, silencio en medio del que poder escuchar quién y qué somos, incluso qué queremos ser o, sin ir más lejos, como refugio a tanto ruido.

Estoy convencido de que, en un futuro no muy lejano, los médicos y los terapeutas recetarán a sus pacientes más a menudo rodearse de naturaleza. También estoy convencido de que les pedirán que lo hagan desconectando su teléfono y, lo que es aún mejor, que permanezcan en ella en silencio y nada más. No quiero entrar ahora en ofrecer ejercicios milagrosos para que puedan ser practicados en entornos naturales, pues eso me convertiría a mí también en terapeuta y eso es, precisamente, lo que no soy; antes bien, la naturaleza es la terapeuta. Es muy fácil, solo hace falta un sitio tranquilo, a poder ser una zona alta con vistas, y sentarse a solas. Ya está; así de sencillo. Alguno dirá:

«¡Menuda (4%\$7xc0=) de metodología estar sentado sin hacer nada!». Ese es precisamente el secreto: aprender a no hacer nada y si, encima, lo hacemos rodeados de naturaleza, se incrementan los resultados. Nos pasamos la vida haciendo cosas: trabajos, terapias, objetivos y un largo etcétera, con lo cual ahora deberíamos aprender de nuevo a no hacer nada en absoluto. Solo así descubriremos que alrededor de nuestro miniuniverso suceden miles de cosas, y que esas cosas son la vida.

Cada vez son más las personas que meditan; yo, la verdad, no lo hago, al menos conscientemente; lo que sí hago desde muy pequeño es contemplar la naturaleza en silencio y eso es lo que me ha garantizado un equilibrio a lo largo de mi vida. Cada año saludo a las golondrinas cuando llegan de su largo viaje desde África para anidar en el patio de nuestra casa y, una vez que terminan su periodo reproductivo y sus crías ya están preparadas para el viaje de regreso a tierras más cálidas, yo también les digo adiós. Parece una excentricidad decir que sé a ciencia cierta qué día exacto han llegado y qué día se van, pero en realidad eso es aprender de la naturaleza, no por la curiosidad ornitológica, sino porque ese dato me hace ver que sigo observando la naturaleza y, por lo tanto, conservando el equilibrio.

Otra de las modas que hace tiempo que se abre paso tanto en el mundo empresarial como entre la gente es el llamado en inglés *mindfulness*, que, traducido, vendría a ser algo así como lograr una «atención plena». Dicho planteamiento resulta, en esencia, realmente práctico y podría haber sido útil para nosotros, los occidentales. Digo *podría* porque lo hemos convertido en una moda, se ha hecho de ello una marca comercial y, como no podría ser de otra manera, son cientos los gurús que dicen poseer el secreto del tal *mindfulness*. Esto, con la naturaleza, no es posible; los humanos no lo van a conseguir, ya que, como he dicho antes, el lenguaje de la naturaleza es igual aquí que en China o en Singapur, es decir, universal. Lograr una «atención plena» consiste en ver esa hoja que cae y saber que es otoño, en escuchar el chillido de los vencejos y saber que se acerca el verano.

No sé, la verdad es que estoy un poco cansado de modas pasajeras que llegan para quedarse solo una década y, una vez que agotan su vertiente comercial, se desinflan para dar paso a la siguiente. Otro clarísimo ejemplo es el yoga y sus muchas variantes; he visto hasta yoga con gatos. Una disciplina realmente admirable y muy interesante, pero, cómo no, al desembarcar en el territorio de la sociedad del bienestar, se ha convertido en

mucho más que un negocio. Conozco a profesionales de esta doctrina que realmente han hecho y siguen haciendo un trabajo maravilloso, pues han ayudado a mucha gente a tomar una vía francamente sincera. Pero, a la vez, ciertos sujetos que se encontraban buscando la luz en un momento de oscuridad personal no solo han convertido el yoga en su religión, sino que han caído en las garras de ser adictos a algo. Toda doctrina, por más buena que sea en principio, puede terminar convirtiéndose en una alimentadora del ego de sus fieles. Sobre todo, habría que recordar que el yoga va más allá de realizar una serie de ejercicios y que tiene un enfoque mucho más integral y holístico.

Recientemente ha llegado a nuestro país una nueva tendencia que esperemos que sí sea capaz de quedarse y no se convierta en una moda más. Esta tendencia son los denominados «baños de bosque», conocidos en japonés como *Shinrin-Yoku*. Se trata de paseos por el bosque en los que podemos aprovechar las facultades curativas de los árboles viejos que tenemos a nuestro alrededor. Se ha podido demostrar científicamente que esta metodología ayuda no solo a reducir el estrés entre sus adeptos, sino que también ayuda a la prevención de algunas enfermedades. Asimismo, estos beneficios solo surten efecto en bosques maduros, es decir, en bosques donde muchos de los árboles tienen cierta edad y desprenden unos compuestos que, al ser respirados, otorgan estos beneficios. Personalmente, creo que cualquier estado de la naturaleza, desde los polos hasta los desiertos, pasando por las altas cimas de las montañas, brinda beneficios al que sepa permanecer en ellos; faltará entonces que los científicos lo puedan demostrar.

Más allá de criticar una a una todas las nuevas modas terapéuticas que han ido apareciendo, me gustaría acudir a la raíz, allí donde se encuentra el motivo de que necesitemos curar una sociedad falta de afecto y de tiempo. Entiendo que haya *softwares* que nos ayuden a establecer nuevos hábitos, si bien, una vez que los hemos incorporado a nuestras vidas, deberían ser solo eso, hábitos saludables, a fin de no convertirnos en esclavos de ellos. Hay quien se obsesiona con el gimnasio; otros, con no poder salir de casa sin haber realizado antes sus respiraciones; y otros creen que, si no toman sus algas del mar Muerto recién levantados, tendrán un día pésimo. A todos ellos quiero decirles: «Tranquilos, por un día no pasa nada; se trata de vivir sin morir en el intento».

De regreso a la palabra *equilibrio*, parece que esta sea la clave que estábamos buscando. Y dónde mejor que rastrear el origen de esta voz que en la propia naturaleza. No se me ocurre nada más increíblemente equilibrado que lo natural. Si observamos cualquier

ciclo, proceso o mecanismo que se dé en la naturaleza, nos daremos cuenta de que está diseñado a la perfección. De hecho, hace ya muchos años que el ser humano fija su mirada en la naturaleza en busca de soluciones; a esto lo llamamos *biomimética*. La naturaleza ha resuelto muchos de los problemas que nosotros nos estamos planteando ahora y, por eso, lo que pretende la biomimética o biomimesis es emular el modo en que la naturaleza ya les ha brindado una solución. Lo hizo Leonardo da Vinci en muchas de sus invenciones y, más tarde, Antoni Gaudí con su manera particular de entender la arquitectura a través de lo natural. Ellos quizá sean de los representantes más ilustres que, en su momento, tuvieron la naturaleza como fuente de inspiración, pero son muchas las personas y las comunidades que desde tiempos remotos han persistido y sobrevivido gracias a la sabiduría de lo natural. Muchos ejemplos son de sobra conocidos: desde el liderazgo de las manadas de lobos hasta el metódico funcionamiento de un hormiguero. Realmente, si te paras a mirar, la mayoría de los inventos humanos hunden sus raíces en la inspiración de la naturaleza: así, por ejemplo, los aviones imitan la forma de un pájaro; los helicópteros, la de un moscardón.

A lo mejor ha llegado el momento no solo de aprender de nuevo a apreciar y admirar la naturaleza, sino de que podamos reconocer en ella, otra vez, una fuente infinita de resolución de conflictos. Hasta hace unos años, hablar de la naturaleza era casi un tabú; los *hippies* eran apenas los que podían hablar de ella en sus círculos reducidos. Hoy por hoy, parece tomar cada vez más fuerza la creencia de que acercarnos de nuevo a la naturaleza no es solo una opción, sino que posiblemente se trate de la única vía para seguir nuestra evolución como especie, al menos en este planeta. A marchas forzadas nos hemos ido dando cuenta de que muchas de las patologías que padecemos los habitantes de entornos urbanos y, claro, una de las principales pandemias de nuestra sociedad como es el estrés, provienen de nuestro déficit de naturaleza.

Por eso, hace ya unos años, un par de compañeros y yo decidimos fundar lo que, poco a poco, se ha ido convirtiendo en un referente de cómo la naturaleza puede ayudar no solo a la gente, sino también a las organizaciones. No éramos empresarios ni tampoco sabíamos cómo había que hacer las cosas para tirar adelante con un negocio, pero lo que sí sabíamos era que lo que debíamos hacer era situar a la gente en la naturaleza y que ella se encargaría del resto. Había que ayudar a la gente a desconectar para que luego, más adelante, pudieran reconectarse, ya más tranquilos. Así que a nuestra empresa le pusimos el nombre de Desconnexions.

Una de las claves de todo esto radica en que, como ya hemos visto, la naturaleza nos habla, pero al principio no es fácil entender lo que nos quiere decir. Por eso teníamos claro desde el primer momento que nuestra misión era volver a dar voz a la naturaleza y hacer también que los demás la escucharan. No sabíamos muy bien el cómo, pero sí el qué, y esto nos dio alas para despegar. Han pasado ya seis años y son muchas las organizaciones con las que trabajamos: desde el negocio de la banca al de la venta al por menor, pasando por equipos deportivos y grandes marcas de vehículos. Uno de los secretos ha sido descubrir que numerosas empresas con las que trabajamos tratan de volver a la bases, al inicio, donde todo resultaba más fácil y los procesos no eran tan complejos. Cuando una empresa crece y los años corren, a menudo pasa a ser víctima de sus procesos y protocolos, que terminan por ahogarla y ralentizarla en un mercado cada vez más ágil, rápido y competitivo. Por eso, lo que nosotros quisimos ofrecer fue la oportunidad de desandar unos cuantos pasos a fin de tratar de mirar, con perspectiva, todo lo que hubiera hasta ahora y poder así modificar cuanto no fuera necesario. En definitiva, una especie de vuelta al origen, a la esencia. ¡Y qué mejor profesora para ello que la naturaleza! Lo más bonito es que hemos entrado a formar parte de una nueva era empresarial, en la que a los equipos no se les puede tratar como si fueran un motor en el que cada pieza se corresponde con una tarea específica, sino que hay que empezar a considerarlos desde la visión de un sistema vivo, algo mucho más orgánico de lo que conocíamos hasta ahora.

No dejamos de aprender cada día que realizamos una desconexión, durante la cual, por supuesto, se retiran al inicio tanto los dispositivos móviles como los relojes para obtener así una desconexión verdadera. Es increíble la cantidad de gente que le tiene fobia al hecho de pasar unas horas alejada de su querido amigo el señor Smartphone. Pero ¿qué es exactamente eso de proponerles una desconexión? Hasta hace un par de años no lo sabíamos a ciencia cierta ni nosotros mismos, pero hoy por hoy lo tenemos muy claro. Se trata de crear un espacio personalizado de conexión plena con la naturaleza donde nosotros diseñamos una experiencia que mueve a personas y equipos. Como pensamos que cada grupo es diferente, no podemos ofrecer lo mismo a unos que a otros. Por eso intentamos diseñar a medida aquello que realmente pueda interesar a los participantes. Me gusta decir que planeamos con el corazón, pero pensando con la cabeza. Imaginemos por un momento lo increíble que resulta que un enjambre de abejas, donde en épocas buenas llega a haber hasta ochenta mil individuos, funcione a la

perfección y dé muestras de una absoluta capacidad de autogestión en lo que, a menudo, los apicultores denominan «una sociedad anárquicamente perfecta». En definitiva, para no extenderme más en lo que atañe al ámbito empresarial, diré que tratamos de acompañar a las organizaciones a que se den cuenta de que en lo simple, muchas veces, está la solución.

Ahora quiero revelar un secreto. Todo esto que te he contado, sobre esta nueva metodología/filosofía basada en lo natural, de vida sencilla, poco a poco se está convirtiendo en una especie de nueva religión, en la que sus devotos son libres de seguirla como quieran. Lo mejor de todo es que no precisa tener gurús, ni curas, ni *influencers*, porque, si los hubiera, no habríamos entendido nada de nada. La naturaleza cubre cada uno de esos aspectos que, en la actualidad, encontramos representados en todos estos personajes, los cuales, gracias a las redes sociales, se han convertido en parroquianos. No sé si, como dicen algunos, es capaz de curar enfermedades o de prevenirlas, pero de lo que estoy seguro es de que se trata de una fuente de equilibrio, de un valor que, a día de hoy, brilla por su ausencia en nuestra comunidad suicida. Aquí está el secreto que te quería contar. Más allá de saber reconocer un pino o de conseguir identificar el canto de un abejaruco, un mensaje se agazapa en la naturaleza. Bueno, en realidad, no se oculta; siempre ha estado allí, pero, al dedicarnos a mirar todo el tiempo en otra dirección, no nos habíamos percatado. Este mensaje es muy sencillo, como no podía ser de otra manera tratándose de la naturaleza, y más viniendo de algo que desde hace miles de millones de años ha sabido evolucionar en perfecta armonía. En realidad, vivir es fácil; solo hace falta fijarse en cómo lo hacen millones de seres vivos no humanos que deambulan por la vida.

Por el momento, nos hallamos todavía a la entrada del bosque, donde empieza todo. Dependerá de nosotros que seamos capaces de hacer de esta religión algo más que un mero *marketing* y nos esforcemos entre todos por hacer de ella algo adaptable a las necesidades de cada sector. La naturaleza es un bien común, pero deberán aparecer nuevas figuras profesionales que acompañen a la sociedad a lo largo de este recorrido, a través del cual podamos hacer de lo natural un hilo resistente del que tirar.

Bajo mi punto de vista, creo que, si la naturaleza pudiera hablar directamente nuestro idioma, nos diría algo así: «Habéis venido al mundo para progresar como especie y yo os voy a facilitar las herramientas para que podáis hacerlo, pero nunca olvidéis quién y qué

os da de comer. Pienso entregaros todas las respuestas a vuestras preguntas, pero, en el momento en que no me cuidéis, dejaré de amaros».

Mucho se habla actualmente del temido «cambio climático». Gracias a los científicos, sabemos con certeza que algo está cambiando. En mi opinión, quizás un tanto *mística*, no se trataría de un cambio estrictamente centrado en el aumento de las temperaturas por culpa de la contaminación humana. No olvidemos, ni por un momento, que la Tierra es un sistema que ha perdurado durante miles de millones de años, y pobre del que piense que seremos nosotros los que acabemos con ella. Qué humano e ingenuo resulta sentirse el centro de todo; pensar que con nosotros se acaba el mundo, cuando, en realidad, solo somos un capítulo dentro de esta increíble serie que es la historia del planeta. Eso sí, lo que está en nuestras manos es volvernos a llevar bien con este astro azul que habitamos, así como hacer de él el centro de nuestras vidas. Solo de este modo, y aquí sí soy totalmente rotundo, podremos seguir unos años más en este hogar.

«Pero ¿qué podemos encontrar en esta nueva fe que nos sea tan útil?», se planteará alguno. La respuesta es todo. El artista encuentra su fuente de inspiración en la naturaleza cuando no sabe cómo continuar su obra; el arquitecto, esa perspectiva que le hacía falta para terminar un edificio; el deportista, ese silencio que lo empodera para seguir con su carrera; el músico, esa calma gracias a la cual poder componer; los niños, una fuente de crecimiento equilibrado; los ancianos, un retiro verdadero; el médico, un rincón donde calmar su estrés; y tú, todo aquello que quieras encontrar. Lo mejor es que no vale dinero y se encuentra a nuestra plena disposición. Si bien, tal como hemos apuntado más arriba, los beneficios de los conocidos «baños de bosque» solo se han podido demostrar en bosques «maduros» (viejos), ya te digo yo, sin ser muy científico, que estos se perciben tanto en un árbol centenario, como en un parque en medio de tu ciudad, pasando por una playa urbana. La naturaleza resulta provechosa en todas partes, solo hace falta estar preparado para recibir.

«Pero ¿cómo se prepara uno para *recibir*?», se preguntará otro. Es muy fácil, no hace falta pasar por ningún proceso revelador ni de crecimiento personal. Solo basta con permanecer inmerso en la naturaleza, cuanto más tiempo mejor, sin importar mucho lo que hagas cuando estés en ella; tú solo relájate, camina, canta; en definitiva, empápate de ella. Para poder iniciarse, es interesante tratar de ir conociendo los diferentes pobladores de la naturaleza. No hace falta convertirse en un botánico, ornitólogo o biólogo, ni mucho menos; basta, para empezar, con saber reconocer algunos árboles y animales.

Poco a poco, te irás dando cuenta de que lo que hasta ahora eran unos absolutos desconocidos para ti —árboles, flores y pájaros—, pasan a convertirse en indicadores de todo cuanto está sucediendo en el mundo natural y, a la vez, a tu propio mundo.

«Entonces, si voy a un bosque, ¿qué debo hacer una vez que me encuentre allí?». Nada en absoluto. Si eres capaz de estar allí sin hacer nada, ya habrás ganado la primera batalla: la de frenar tu hiperactividad y permanecer en silencio. Pero te voy a contar un pequeño truco que a mí, personalmente, siempre me funciona. Escoge una zona al azar de tu entorno y vete acercando a ella lentamente hasta que solo observes un espacio acotado de un palmo cuadrado. Permanece allí mirando ese pequeño rincón y observa a nivel microscópico qué sucede en él. Te darás cuenta enseguida de la cantidad de vida existente que pasa desapercibida, como en la vida misma. Lo más importante es caer en la cuenta de que no hace falta buscar vida en otros planetas, ya que dentro del nuestro nos queda mucha por conocer. Otro pequeño truco reside en el poder de la música en mitad de la naturaleza. Busca ese rincón donde vayas a quedarte totalmente solo y en silencio y, cuando estés relajado por completo, pon un par de canciones importantes para ti. La música consigue aumentar las emociones y crear un recuerdo más bonito y duradero.

«Pero vamos a ver: ¿a partir de cuándo se notan los primeros efectos de provecho?». En realidad, esta pregunta es una tontería, ya que los beneficios se notan desde los primeros momentos en que nos hallamos en la naturaleza si estamos atentos y receptivos. Eso sí, es preciso recalcar que hay que permanecer con la mente abierta y ser capaces de sentir su influjo, su poder de atracción: desde el vuelo de una mariposa hasta la invisibilidad de una telaraña.

Todo es empezar; luego se trata de ir indagando, de ir acotando aquellos sectores de la naturaleza que más nos gusten y así, poco a poco, poder reequilibrarnos con lo esencial. Quién sabe si en un futuro próximo podremos volver a establecer una nueva sintonía con el planeta que nos lleve a seguir evolucionando como humanos, pero esta vez sin darle la espalda a la naturaleza.

Hay un concepto que quizá nos ayude a entender mejor el motivo de toda esta nueva manera de entender la naturaleza y el porqué de esta necesidad de volver a ella. El señor Edward Osborne Wilson, hace unos años, nos habló por primera vez del concepto de *biofilia*. Vendría a ser el sentido innato que tenemos los seres humanos de estar en contacto con la naturaleza. En realidad, es muy fácil de entender, ya que, si venimos de

la naturaleza, es normal que hasta la última célula de nuestro cuerpo contenga información de todo cuanto ha vivido nuestra especie gracias a ella y, por consiguiente, es fácil de entender que esa misma célula se halle a gusto cuando la llevamos de nuevo a su esencia, la naturaleza.

Por eso, cada vez son más —si te fijas— las tiendas que usan como efecto llamada la naturaleza, a la que han convertido en un reclamo para los posibles consumidores, así como los restaurantes que se dan cuenta de la importancia de lo verde en la decoración de sus salas, junto con los arquitectos que incluyen entornos más verdes en sus proyectos, dados los beneficios que estos aportan.

Muchos proyectos enfocan su negocio a estos asuntos como, por ejemplo, el de diseñar oficinas con plantas de interior no solo para garantizar el bienestar de los trabajadores, sino también para poder así purificar el aire y los contaminantes del ambiente. Otros proyectos nacen con la idea de solucionar o compensar lo que el norteamericano Richard Louv ha denominado «trastorno por déficit de naturaleza». Los niños son los que quizás estén sufriendo más dicho alejamiento de la naturaleza y, por primera vez, ese estadounidense lo reconoce como un mal que padecen sobre todo los más pequeños. En este caso, el proyecto Wildme nace con la idea de acompañar a niños procedentes de entornos urbanos a la naturaleza, no solo con el fin de conocer ese entorno, sino también para aprender a jugar en ella y con ella. Me decía Gloudina Greenacre, una de sus fundadoras, que lo más importante era conseguir que los niños no dijeran «me aburro», ya que los pequeños de las ciudades están demasiado acostumbrados a estar siempre haciendo cosas. Cuando estos niños aprenden a jugar solos en la naturaleza, hemos cumplido con nuestro objetivo. El aumento creciente de los «bosque-escuelas» también es un buen ejemplo de ello. De hecho, países como Dinamarca cuentan ya con más de quinientas escuelas de esta tendencia.

La tecnología ha supuesto grandes logros para la especie, pero, por el contrario, nos está apartando de lo instintivo, al mismo tiempo que nos devuelve un cerebro que cada vez tiene que pensar menos por sí solo. Por eso, aquí habría que prestarles atención especialmente a los más pequeños. ¿Recuerdas cuando usábamos la naturaleza para hacer juguetes? Tal vez los más puristas sí lo recuerden, pero por fuerza los llamados *millennials* o los Z ya ni sepan siquiera de lo que hablo. Ante este panorama, es preciso defender la recuperación que supone jugar con palos y piedras; si no, estaremos

provocando la involución de una de las partes de nuestro cerebro y borraremos toda posibilidad de creer en la «sencillez» de que hablábamos en la misma simplicidad.

No se trata de volver a ser primitivos cavernícolas ni de aislarnos en cabañas en mitad de bosques vírgenes; antes bien, se trata de conseguir retroceder unos pasos para recoger recursos y herramientas que fueron —y nos serán— muy útiles para garantizar una equilibrada evolución.

No solo podemos encontrar respuestas en la naturaleza para mejorar como individuos u organización, sino también como sociedad. Fíjate si no en el funcionamiento de un hormiguero o, por ejemplo, en un enjambre de abejas; quizás ellas debieran darnos clase de sentido común. Aparte de su funcionamiento social, la naturaleza nos puede brindar una visión global e incluso una nueva manera de entender los movimientos migratorios humanos, a fin de poder gestionar mejor todo lo que nos está sucediendo.

Las palabras «sentido común» y «equilibrio» seguramente sean la clave para romper moldes y, a la vez, proyectar un poco de luz en nuestra comunidad, que se encuentra emboscada entre árboles que no le dejan ver el bosque. *Sentido común*, esto es, el sentido de todos, el que debería hacernos convivir en grupo como animales gregarios que somos. El *equilibrio*, por su parte, resulta casi imposible de conseguir sin gozar de sentido común. Primero se trata de conseguir un equilibrio con uno mismo, es decir, con lo natural y, ya luego, con los demás. Sigo creyendo en la especie humana y en que seremos capaces algún día, no de llevarnos bien, sino de encontrar un equilibrio con la naturaleza. De ser así, estoy convencido de que hallaremos un espacio de convivencia real.

No sé si esta metodología va a servirte igual que a mí, pero te garantizo que, en caso de solo servirte para entender la voz *equilibrio*, ya habría cumplido mi objetivo. Una vez entendida la palabra *equilibrio* dentro de un contexto natural, puedes ver a las claras que vivir es fácil, que la naturaleza lleva miles de millones de años haciéndolo y que seguirá viviendo *sencillamente*, ya sea con nosotros o no. Así que, como decía nuestro amigo Charles Darwin, ha llegado el momento de evolucionar o desaparecer.

Escribir un libro no es nada fácil (o sí). En realidad, con la vida, pasa lo mismo: nada parece fácil hasta que vas, lo pruebas y lo acabas haciendo. Yo, con este libro, no pretendo adoctrinar a nadie; tampoco, tratar de ayudarlo ni mucho menos decirle cómo debe vivir. Lo que sí pretendo es hacer una llamada para que volvamos a los brazos de la madre naturaleza. Solo en su regazo podremos reencontrarnos con el equilibrio que todo el mundo ansía, a menudo a través de decisiones o en espacios donde va a ser difícil encontrarlo.

Algunos sueñan con una revolución que cambie el mundo a mejor, pero, en realidad, esa revolución debería empezar en nuestras casas, en nuestras despensas y en nuestros hábitos. Los más pequeños tienen la oportunidad de recibir educación de unos padres que han disfrutado del inicio de la era del bienestar y depende de nosotros que ellos sepan vivir en equilibrio. Parece que, poco a poco, nos vamos acercando, pero aún queda muchísimo trabajo por hacer.

Creo que deberíamos abandonar ya nuestra adicción a toda clase de gurús y decidir ser nosotros mismos los guías de los caminos que deseamos seguir. Si no conseguimos construir una sociedad sin gurús, siempre seremos animales dependientes, una especie de yonquis a la espera de comprar la mejor mercancía que nos saque de una vida insatisfecha.

Estoy muy contento porque creo que apenas he usado unas pocas palabras malsonantes en todo el libro y eso, para mí, es todo un logro; dicen que los malhablados son gente sincera, aquí lo dejo.

Si has llegado hasta aquí, te agradezco la compañía y aprovecho la ocasión para decirte que no busques ningún seminario o taller en donde trabajar estos contenidos, ya que es algo tan fácil como salir afuera para vivir y punto.

Nota para mi hijo Noè:

«Hagas lo que hagas, te conviertas en lo que te conviertas, haz de la naturaleza una forma de ver y entender la vida. Ella es la maestra que te enseñará que vivir es fácil. No existe ninguna verdad absoluta en este mundo, pero, si hay algo que atesora la esencia de la verdad, eso es la naturaleza. Mírala —y admírala— como si siempre fuera la primera vez. Presta atención no solo a las grandes cosas que suceden en ella, sino también a las pequeñas, ya que en ellas hallarás grandes aprendizajes.

No te pases la vida intentando encontrar respuestas a las miles de preguntas que van a aparecer a lo largo de tu camino. Simplemente sigue caminando; verás cómo las respuestas te llegan cuando sea el momento oportuno y estés preparado».

«Sentado en lo alto de una cima, rodeado de árboles, ríos y montañas, descubrí que en aquel silencio se podía escuchar una voz muy familiar que jamás antes había sentido (de sentir)».

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«Sin la cultura, y la relativa libertad que ella supone, la sociedad, por perfecta que sea, no es más que
una jungla.»*

ALBERT CAMUS

«*I cannot live without books.*»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



* Frase extraída de *Breviario de la dignidad humana* (Plataforma Editorial, 2013).

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



«Un libro que
todos los adultos
deberían leer.»
Javier Ortigosa

**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar
su potencial intelectual y emocional**

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debamos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

"Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

LAS COSAS CLARAS

AROLA POCH

Conócete,
exprésate, cuídate
y disfruta



Las cosas claras

Poch, Arola

9788417622701

160 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La palabra sexo tiene muchos significados. Igual se utiliza para definir la condición de ser hombre o ser mujer, como para nombrar a los órganos sexuales y, por supuesto, a las prácticas eróticas. Para complicar aún más las cosas, los medios de comunicación, internet y las películas han ido generando una serie de mitos y prejuicios que solo sirven para profundizar entre las personas jóvenes el miedo y la ignorancia sobre un área tan importante en nuestra vida. Ya era hora de que alguien hablara del tema sin tapujos, con información clara y fiable. Hacía falta un libro sobre sexo, actualizado y realista, que nos permita conocer nuestro cuerpo, expresarnos sin miedo, saber cuidarnos y disfrutar de nuestra sexualidad de forma sensata. Arola Poch, psicóloga, sexóloga y bloguera, despeja en estas páginas todas las dudas sobre la identidad de género, orientación sexual, fisiología, así como las diferentes prácticas sexuales, los cuidados necesarios y otras tantas cuestiones en las que suele reinar la confusión. Las cosas claras ofrece respuestas a las preguntas más frecuentes sobre sexualidad, desmontando falsas creencias y prejuicios culturales.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas

Más de 100.000
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras
que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



Solo se vive una vez, pero una vez es
suficiente si se hace bien

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

Autor de Vivir la vida con sentido

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Prólogo de Ferrán Martí	6
Prefacio a cargo del autor	9
Agradecimientos	10
1. Introducción	11
2. Demasiada información para vivir	20
3. Animales maestros	34
4. Comer con sentido	56
5. Sencillez	70
6. El tiempo es tuyo	77
7. Es tu obra de teatro; sé entonces el protagonista	81
8. De adictos al móvil a yonquis	86
9. Instinto e intuición	90
10. Una metodología económica para ser feliz	97
11. Hasta aquí	110
Colofón	112