

Silverio Pérez

**DOMESTICANDO
TU
DINOSAURIO**

ACABA CON TU SABOTEADOR INTERNO



Silverio Pérez

***DOMESTICANDO
TU
DINOSAURIO***

DIANA

ÍNDICE

PRIMERA PARTE:

DESCUBRIENDO EL DINOSAURIO

Capítulo 1

Cuando se nos sale el monstruo

Capítulo 2

De histéricos a históricos

Capítulo 3

Los que saben me dan la razón

Capítulo 4

La agenda del dinosaurio

SEGUNDA PARTE:

DOMESTICANDO AL DINOSAURIO

Capítulo 5

Primer paso: detenerse

Capítulo 6

Segundo paso: observar

Capítulo 7

Los tipos de dinosaurios

Capítulo 8

La inteligencia emocional y el dino

Capítulo 9

El dinosaurio en el mundo

Capítulo 10

Tercer paso: elegir

Capítulo 11

Cuarto paso: mantenerse en el proceso

ACERCA DEL AUTOR

CRÉDITOS

Es evidente que hasta el más civilizado de nosotros tiene una locura interior, un potencial de irracionalidad con el cual debe luchar.

L. Weiner, *El idiota interior*

Y cuando despertó, el dinosaurio todavía estaba allí.
Augusto Monterroso, *Obras completas y otros cuentos*.

Tú eres responsable para siempre de lo que has domesticado.
Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito*

El sentido del humor es el sentido de la proporción.
Jalil Gibrán, *Arena y espuma*.

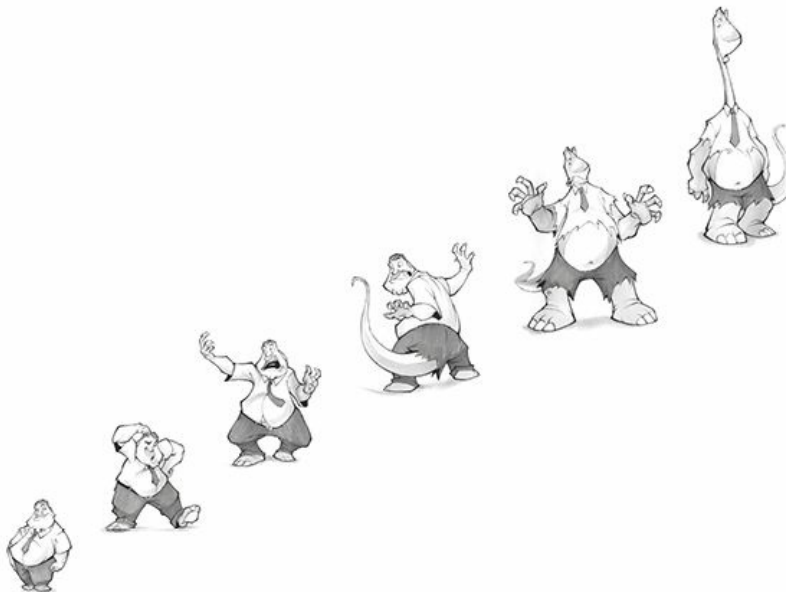


Primera parte

Descubriendo el dinosaurio

CAPÍTULO 1

Cuando se nos sale el monstruo



CREO QUE LOS SERES humanos somos seres inteligentes, amorosos y con libre albedrío. Esto es, tenemos la potestad de obrar por reflexión y elección. Si esbozaste una leve sonrisa al leer estas dos oraciones y asentiste con la cabeza, posiblemente estés de acuerdo conmigo. O, tal vez, tu sonrisa se deba a que sí te consideras inteligente y amoroso pero conoces una gran cantidad de personas que no son ni lo uno ni lo otro.

Si, por el contrario, pusiste cara de extrañeza y frunciste el ceño, es que opinas lo contrario y consideras al ser humano bruto, malo y víctima de las circunstancias. En lo que terminas de leer este libro pactemos lo siguiente: concédeme que, en nuestra *verdadera esencia*, los seres humanos somos inteligentes y amorosos, y yo te concedo que hay situaciones, personas y circunstancias que sacan de nuestro interior un

monstruo. Ese monstruo en muchas ocasiones conduce gran parte de nuestras vidas. Algunas veces actúa descaradamente; otras, con mucha sutileza.

Veamos algunos ejemplos sencillos:

- ☀ Vas en tu auto por la carretera. De pronto alguien que viene a gran velocidad, pasando de carril en carril, se te cierra y te obliga a hacerte a un lado abruptamente para evitar chocar. Te da coraje. Se te sale el monstruo. Te olvidas de que estás escuchando buena música y que vas rumbo a tu hogar, aceleras y lo sigues con la intención de alcanzarle, darle un cerrón peor que el que te dio y, para colmo, le muestras el dedo del corazón cuando te mira con cara de susto. Interesante, ¿no?
- ☀ Sales con tu pareja y un grupo de amigos a cenar. Tienes mucha hambre y ya has saboreado mentalmente tu plato preferido. Como no han hecho reservaciones, tienen que esperar bastante en lo que les preparan una mesa. Comienzas a impacientarte y a exigir que los atiendan. El mal humor se está apoderando de ti. Por fin los sientan a la mesa. Cuando pides ese plato con el que has fantaseado, el mesero te dice que ya se les terminó, pues ha sido un día en el que el restaurante ha estado muy concurrido. Explotas contra el pobre mesero y decides que no vas a comer nada, como si castigándote a ti, castigaras al restaurante. Todo el mundo se siente incómodo y se arruina la idea de salir a cenar para pasarla bien. ¿Te resulta familiar?
- ☀ El médico, tus amistades, la familia y, sobre todo, la báscula te han dicho que debes bajar de peso. A regañadientes has decidido que lo harás. Pero cuando ni el médico ni las amistades ni la familia ni la báscula están presentes, comes como demente y decides empezar la dieta al otro día. Y al otro día vuelve a pasar lo mismo y lo mismo y lo mismo. ¿Alguien se da por aludido?
- ☀ Estás en el proceso de divorciarte de la persona que amaste y con la que conviviste por varios años. Han decidido hacer los trámites de separación de la forma más civilizada posible. De pronto, una pequeña discusión desata una batalla campal. Entran en acción los abogados de ambas partes y cada cual termina por buscar destruir al otro aunque se lleven a los hijos de por medio. ¡Y prácticamente lo logran! ¿Insistimos en pensar como establecí al principio que somos seres humanos amorosos e inteligentes y que escogemos lo que hacemos?
- ☀ El salario que ganas realmente apenas te da para cubrir tus necesidades básicas y para pagar las muchas deudas que tienes. Pero cada día treinta, cuando cobras, te vas de juerga con tus compañeros de trabajo, eres el que paga los tragos y terminas la noche en un casino, donde juegas lo poco que te queda de tu sueldo.

Al otro día los sentimientos de culpa te atormentan sin piedad. ¿Te recuerda a alguien?

☀ Tienes muchos talentos, todo el mundo te lo dice, pero te sientes frustrado. Tienes muchos planes para hacer cosas maravillosas, pero no te decides por ninguna. El tiempo pasa y no tomas una decisión. Esto provoca más frustración, lo cual mina la confianza en ti mismo y hace que pospongas, aún más, las cosas que sabes que tienes que hacer y no has hecho. Te sientes atrapado en un callejón sin salida, caes en una depresión y le echas la culpa a todo el mundo de tu desgracia. ¿Te ha pasado?

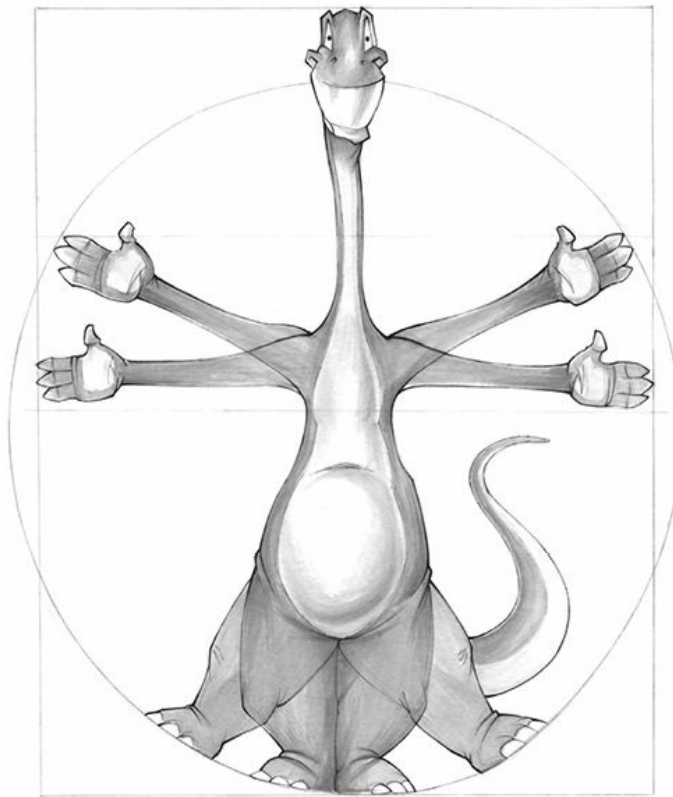
☀ Eres una persona casada, con hijos, buen trabajo y todo parece ir de lo mejor. Pero hay algo que te trae problemas constantemente. Hablas demasiado, le cuentas todo a todos. Peor aún, muchas de las cosas que cuentas las adornas con hechos que no son ciertos. El problema es que la gente que te conoce ya lo sabe y cada día pierdes más credibilidad ante ellos. Te has propuesto varias veces morderte la lengua, pero tan pronto te descuidas, hay algo que te empuja a abrir la boca y, de paso, a “meter la pata”. ¿De que los hay, los hay! ¿No?

Podríamos seguir enumerando una infinidad de situaciones cotidianas mucho más profundas, y hasta trágicas, donde hay un factor común: hacemos cosas que no encajan con lo que supuestamente somos. Actos que sabemos que nos perjudican, que nos hacen infelices, que boicotean el que consigamos nuestros más preciados sueños. Nos comportamos en demasiadas ocasiones de forma irracional. Entonces, cuando nos damos cuenta de lo que hemos hecho, decimos: “Pero, ¿serás animal?”. Y en realidad no estamos muy lejos de la verdad. Quien nos está empujando a comportarnos así es, precisamente, un animal. ¡Y qué animal! ¡Nada más y nada menos que un dinosaurio!

En este libro vamos a descubrir ese dinosaurio, lo observaremos para entender cómo funciona y daremos los pasos necesarios para ir domesticándolo. Domesticarlo no es alterar su naturaleza, controlarlo, ni mucho menos erradicarlo de nuestra existencia. Es conocerlo de tal forma que no sea un impedimento para disfrutar la vida y lograr nuestro máximo desarrollo como seres humanos.

CAPÍTULO 2

De histéricos a históricos



EN MIS INVESTIGACIONES PARA tratar de entender el extraño comportamiento del ser humano, descubrí una historia fascinante, desconocida hasta ahora, que narra cómo el dinosaurio se convirtió en parte de nuestra mente. Si la creen o no, es problema de ustedes. Yo cumplo con contárselas. Es obvio que el dinosaurio tratará de evitar por todos los medios que le den credibilidad.

Hace exactamente 65 millones de años, a finales de la era mesozoica, ocurrieron

unos hechos que nos afectaron a ti, a mí y al resto de la humanidad. Los dinosaurios eran las criaturas que habían estado dominando la faz de la tierra desde su aparición, 220 millones de años antes. Habían logrado vivir tanto tiempo porque además de ser grandes, fuertes y rápidos también eran capaces de cambiar y adaptarse a las nuevas circunstancias del planeta. Con tantos años en total control de su entorno, a ninguno de ellos le pasaba por su poco desarrollado cerebro que en algún momento eso no seguiría siendo así. Vivían felices y contentos, emigrando de un lado a otro en busca de comida, llevándose a cuanto Dios creó por delante, sin preocupación alguna de que algo o alguien amenazara su especie.

La excepción era un pacífico *apatosaurio*, de la familia de los *saurópodos*. Este dinosaurio herbívoro, de unos 40 metros de altura —pero con un cerebro tan pequeño como el de un gato— empezó a darse cuenta de que la erosión que estaban ocasionando, yendo de un lado para otro, iba disminuyendo poco a poco la disponibilidad de plantas para su alimentación. Así que tuvo que empezar a buscar alimento en otros lugares. Un buen día comió unas plantas alucinógenas que crecían en las copas de unos árboles gigantescos. Pocos instantes después cayó en un profundo sueño en el que tuvo una visión apocalíptica. Un enorme meteorito chocaría con la tierra y produciría cambios drásticos en el clima. Por un tiempo, la tierra se enfriaría a niveles intolerables. Después, muchos volcanes entrarían en erupción arrojando ríos de lava ardiente que destruirían todo a su paso. El polvo y las sustancias venenosas que saldrían de los cráteres de estos volcanes también contribuirían a la destrucción total de su especie.

Apa, como cariñosamente le podríamos llamar a este dinosaurio pionero de los pronosticadores del tiempo y el futuro, le contó la visión que tuvo en su sueño a un *tiranosaurio rex* que en aquel entonces era el titán de la llanura. Este, con sus seis toneladas de peso y 15 metros de longitud, miró con cierto desprecio a su primo lejano y siguió con su agenda de depredador por excelencia, sin hacerle el más mínimo caso. Al parecer, ya en esos tiempos, los carnívoros daban poca credibilidad a lo que decían los vegetarianos, aunque estos tuvieran la razón. Peor aún, el pobre Apa se convirtió en el hazmerreír de cuanta criatura se enteró de sus alucinaciones. A fin de cuentas, ¿quién le iba a hacer caso a un gigantón con cerebro de gato?

Pasó el tiempo y, cuando los dinosaurios se aprestaban a celebrar con bombos y platillos la despedida del periodo Cretáceo, un enorme meteorito impactó la tierra cerca de la península de Yucatán. El choque provocó gigantescas nubes de polvo y cenizas que impedían el paso de la luz solar. Parecía como si hubiese explotado una gran bomba nuclear. Por cerca de un año reinó la oscuridad total, las temperaturas bajaron a niveles de congelación y la lluvia ácida no cesó de caer. En medio de este desastre, Apa no cesaba de gritar con todas las fuerzas de su enorme cuerpo: “¡Se los dije! ¡Ríanse

ahora!”.

Cuando cesó la oscuridad vino un calentamiento súbito que empezó a descongelar todo lo que se había convertido en hielo. Los mares se salieron de sus límites, las capas terrestres se movieron y esto a su vez provocó erupciones de volcanes y terremotos por todos lados. Los gases que salían por los cráteres de estos volcanes contaminaban la tierra provocando la muerte masiva de aquellos animales a los que la congelación aún no había aniquilado y de las plantas que habían resistido el embate. La inmensa mayoría de los dinosaurios había muerto y los que quedaban estaban desesperados por sobrevivir. Fue entonces cuando le hicieron caso al pobre Apa.

Este les contó cómo, en otras de sus alucinaciones, había visto lo que sucedería después de la catástrofe que estaban viviendo. Que en el futuro reinarían sobre la tierra los seres humanos, que a diferencia de los dinosaurios dominarían a los otros seres, no por su fortaleza física, sino por el uso de la mente y el corazón. Según lo que había visto el *apatosaurio*, el dominio del ser humano se basaba en su capacidad para amar y pensar inteligentemente.

El *tiranosaurio rex*, que había desarrollado un poco más su cerebro para poder hacerles jugarretas a sus presas, sintió una gran envidia de esos futuros seres humanos. El Rex le pidió a Apa que lo llevara adonde aún crecían aquellas plantas alucinógenas para comer de ellas y, de esa forma, ver con más claridad lo que les deparaba el futuro.

El grandulón depredador entró en un trance profundo luego de comer —con cierta repulsión por ser carnívoro— de las ya famosas plantas. Cuando despertó, mostró una maquiavélica sonrisa ante el resto de los dinosaurios, que esperaban ansiosos oír lo que les contaría. “No tenemos de qué preocuparnos”, les dijo. “Nuestro dominio continuará. Es cierto que el corazón del ser humano tendrá una enorme capacidad de amar y que ahí radicará su gran poder. Es verdad que su cerebro le permitirá pensar inteligentemente y ejercer el libre albedrío. Pero también es cierto que dicho cerebro necesitará crecer sobre el nuestro mediante las leyes de la evolución. Desde nuestro cerebro reptil, agazapados entre impulsos, emociones y pensamientos, iremos tomando control de la mente de este ser humano y le haremos la vida imposible”. Los dinosaurios celebraron con júbilo la sentencia de su líder.

Desconocemos qué ocurrió después de ese discurso del Tiranosaurio Rex. Tal parece que parte del plan que desarrollaron fue mantener en absoluto secreto los pasos que tomarían para hacer realidad el plan del líder saurio. Puede haber diversidad de teorías sobre cómo lo lograron. De lo que no hay duda es de que tuvieron éxito.

Las guerras, la contaminación, las drogas, el estrés, el egoísmo, la competencia desmedida, el hambre, la pobreza extrema, el racismo, la discriminación, la infelicidad y otros males que nos aquejan son evidencia contundente de que, de alguna forma, los dinosaurios se han salido con la suya. Solo nos resta aprender a domesticarlos.

CAPÍTULO 3

Los que saben me dan la razón



MI DESCABELLADA IDEA DE que dentro de nosotros —los seres racionales— hay un dinosaurio que nos lleva a hacer cosas irracionales, está respaldada por muchas personas que han dedicado su vida a estudiar la conducta humana. Si los humanos nos comportáramos todo el tiempo de forma inteligente y amorosa a nadie se le hubiese ocurrido dedicar tiempo para investigar por qué somos tan amorosos e inteligentes.

Comenzamos con el nunca bien ponderado Sigmund Freud. Él y otros estudiosos trataron de crear un sistema teórico que explicara la “irracionalidad” del ser humano. Muchas de estas teorías han dejado a la gente común más enredada que un plato de espaguetis. Sin embargo, me da la impresión de que Freud se refiere a mi teoría del

dinosaurio cuando dice que en el ser humano hay “una fuerza inconsciente, separada dentro de nuestra mente, que resulta ser inflexible y obstinada”. Y añade que esa fuerza “quiere salirse con la suya en entornos, necesidades y perspectivas primitivas y es impermeable a la razón”.

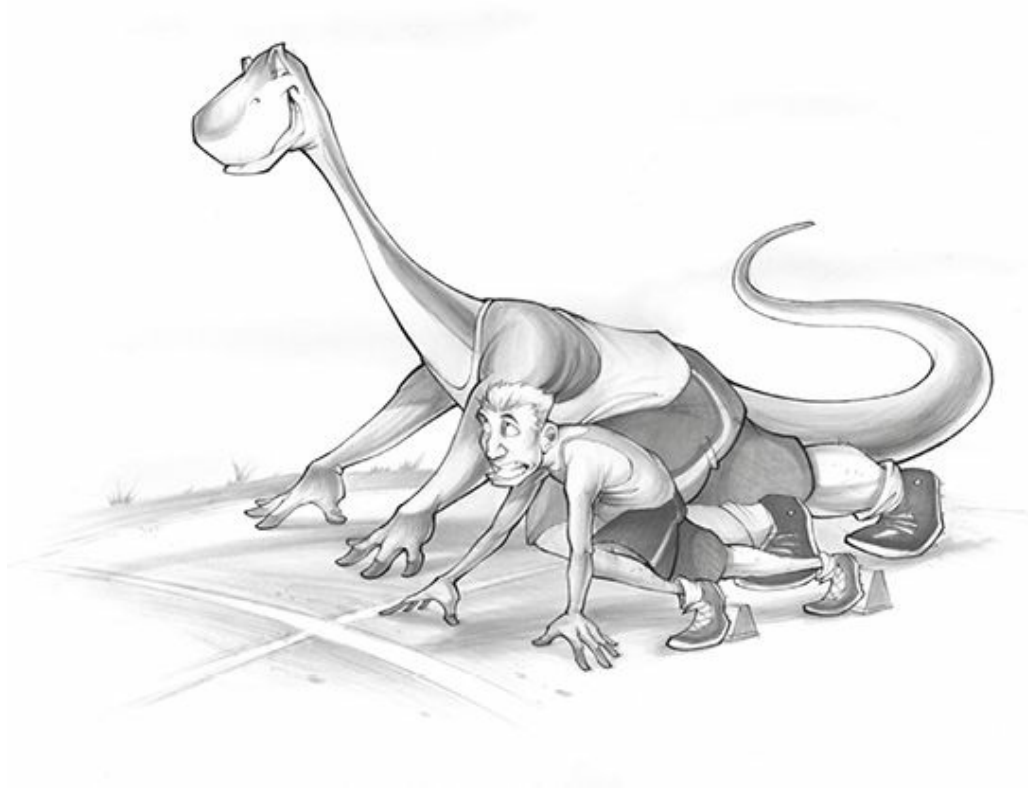
El autor David L. Weiner también le da la razón a mi aseveración de que hay rastros saurios en nuestra mente cuando dice en su libro *Brain Tricks*: “En la medida en que el costado pensante de nuestro cerebro evolucionó, sencillamente creció sobre nuestro cerebro límbico”. ¡Eso es lo que predijo el *tiranosaurio rex* del capítulo anterior! El cerebro límbico, según Weiner, “es el responsable de unas pulsiones o impulsos que tenían perfecto sentido cuando vivíamos en las cavernas, pero ya no”. La civilización avanza mucho más rápido que la evolución biológica. Los seres humanos del siglo XXI tenemos un pie en las cavernas y otro en las estrellas. Mientras logramos impresionantes avances tecnológicos seguimos bregando con rastros del dinosaurio en nuestro cerebro.

El doctor Paul McLean parece darnos la razón en su libro *A Triune Concept of the Brain* cuando establece que el cerebro está dividido en tres partes: *el reptil*, que está en la base del cerebro y era con el que funcionaba el hombre de las cavernas; *el límbico*, que creció sobre el reptil y que contiene los impulsos y emociones que compartimos con los animales superiores y, por último, *la neocorteza*, que es el cerebro del hombre desarrollado. Dice McLean que “esos impulsos primitivos que salen de las zonas límbica y reptil están ocultos bajo el manto de la educación que el poder del razonamiento y la creatividad de la neocorteza nos permitió desarrollar”. Interpreto entonces que eso que está oculto en esa zona, y que llamo *el dinosaurio*, nos mete en problemas en la medida en que no nos educamos para conocerlo y finalmente domesticarlo.

David Weiner coincide con McLean en que “tenemos dos sistemas operativos mentales en el cerebro, uno de esencia cerebral, y el otro de esencia límbica y primitiva”. El problema es cuando esos dos sistemas no se ponen de acuerdo y les da por pelear. Miren lo que dice el doctor Weiner sobre lo que él llama el *sistema operativo límbico*: “Es capaz de capturar tu sistema racional y hacerte creer y hacer cosas irracionales”. O sea, el dinosaurio manifestándose a cabalidad. ¿Cuántos de ustedes no conocen gente capturada por el dinosaurio? ¿Quién no se ha casado con una dinosauria vestida de mujer? ¿O con uno con gabán y corbata? ¿Quién no le ha visto la cola al jefe cuando las cosas no salieron como él las pidió? ¿Quién no ha observado en un debate político a dos dinosaurios intercambiando dentelladas? Una persona con una rabieta está capturada por el dino. ¡Cuántas personas han cometido barbaridades al estar poseídas por los celos! He conversado con drogadictos que me han confesado que lo que los impulsa a consumir drogas está más allá del razonamiento. Los alcohólicos,

también.

En *El poder del ahora*, Eckhart Tolle lo describe sencilla y elocuentemente: “Muchos viven con un torturador en la cabeza que de manera continua los ataca y los castiga y les drena la energía vital”. En los próximos capítulos planteo unos pasos muy sencillos para domesticar ese dinosaurio basándome en los conceptos de la *inteligencia emocional*. Precisamente el doctor Daniel Goleman, el hombre que revolucionó el concepto de inteligencia con su libro *La inteligencia emocional*, acepta que tenemos “dos mentes: una que piensa y otra que siente”. Y añade: “Cuando estamos dominados por el anhelo o la furia, trastornados por el amor o retorcidos de temor, es el sistema límbico el que nos domina”. En su famoso libro cita a Aristóteles: “Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil”. Para Goleman, el gran reto del hombre consiste en administrar nuestra vida emocional con inteligencia. Añado, entonces, que el desafío consiste en domesticar ese dinosaurio que llevamos dentro.



La tarea no es fácil. Empezando porque el cerebro, por donde anda suelto ese dinosaurio, es un poco complicado. Conocemos cómo funciona el automóvil más sofisticado tecnológicamente, pero de nuestro cerebro conocemos poco. El cerebro

humano tiene millones y millones de neuronas. Para sumar dos más dos, tal vez cientos de millones de neuronas están recibiendo cientos de billones de estímulos para llegar a la respuesta “cuatro”. Todo este andamiaje, miles de veces más complicado que toda la red mundial de computadoras que compone Internet, y que solo pesa un kilo y medio, aún no ha podido ser descifrado del todo.

En la revista *New Yorker* apareció un artículo del doctor Gerald M. Eldelman en el que asegura que comparar el cerebro con una computadora es una tontería y que lo más parecido al cerebro es un ecosistema. El dinosaurio anda escondido en ese complicado ecosistema.

El profesor de neurociencia, Noel Alicea, dice que mientras la neocorteza, el área intelectual de nuestro cerebro, maneja unos siete pedazos de información cada cuatro décimas de segundo, el área emocional, por donde anda suelto este animal puede manejar hasta dos millones al mismo tiempo. Es de esa velocidad de la que el dinosaurio se aprovecha para manejarnos a nosotros. Cito al profesor Alicea: “Si queremos verdaderamente controlar el ritmo y el curso de nuestras vidas, lograremos hacerlo entendiendo el funcionamiento, y controlando en la manera que sea posible, ese centro emocional”. A eso es a lo que llamo domesticar el dinosaurio.

Daniel Goleman dice que “nuestras emociones tienen mente propia, una mente que puede sostener puntos de vista con bastante independencia de nuestra mente racional”. La amígdala cerebral —que nada tiene que ver con la que está por ahí en el área de la garganta— es, según Goleman, la especialista en asuntos emocionales. Actúa como una compañía de alarmas donde sus operadores llaman de inmediato a quien tengan que llamar para atender una emergencia. Cuando ya la amígdala ha puesto a funcionar el sistema de alarmas, todavía la parte racional está analizando posibilidades, digo, si es que ya se ha enterado de lo que está pasando. El dinosaurio se aprovecha de ese rápido sistema de alarmas para salirse con la suya.

El profesor Alicea postula que reprogramando la amígdala cerebral con afirmaciones coherentes diarias, con buena alimentación y con oxigenación adecuada de nuestro cerebro, podemos lograr ese control de nuestra vida tan esencial para el disfrute de la misma. Yo añado que todo lo que podamos hacer para domesticar nuestro dinosaurio es válido.

Los estudios indican que esa bestia está bastante domesticada en el 5% de la población, pero en el otro 95% anda a la deriva. Entender cómo funciona el dinosaurio, cuáles son sus tretas y cómo es que nos manipula, es esencial para ir descubriéndolo y, finalmente, domesticarlo.

CAPÍTULO 4

La agenda del dinosaurio



ESE ANIMAL PREHISTÓRICO que habita en nosotros tiene una agenda muy clara: que no disfrutemos la vida, que los seres humanos no entremos en contacto con nuestra verdadera esencia y que no seamos felices. En otras palabras, el dinosaurio quiere fastidiarnos la vida. Para lograr su propósito, intercepta el canal de nuestra voz interior —esa que nos recuerda de diversas formas que *somos uno con el Universo y que nacimos para ser felices*— y lo contamina con su mensaje confuso y autodestructivo.

Esa voz interior, sin estar contaminada por la interferencia sauria, nos indica el camino correcto para que nuestro verdadero *ser* se manifieste en todo lo que hacemos.

Esa voz nos guía hacia la felicidad. Pero nuestra bestia interna introduce sutilmente sus mandatos y nos confunde. Por eso es que se nos hace tan difícil diferenciar entre la voz de *nuestro verdadero ser* y la del dinosaurio. ¡Hasta creemos que es la misma!

El dino se convierte en un narrador en nuestra mente que no se toma ni un descanso para comer o ir al baño. No importa la hora a la que te despiertes, él enciende el micrófono y ¡a trabajar se ha dicho! Ese dino narrador nos interpreta lo que nos sucede. Nos dice, según él, quiénes somos, cómo estamos, cómo nos vemos y, además, pretende que aceptemos sus interpretaciones como si fueran la realidad. A este narrador le encanta llevarnos al pasado y acompaña sus narraciones con videos que proyecta en nuestra mente de cosas que nos pasaron, para que estas sigan influyendo en nuestras decisiones presentes. De pronto su narración salta al futuro y nos pone ansiosos con sus pronósticos desastrosos. Su constante narrativa no nos permite enfocarnos en el presente. El dinosaurio nos hace creer que somos el cuerpo que tenemos, los resultados que hemos obtenido, los sentimientos que nos atormentan y la personalidad que nos caracteriza.

La voz del dinosaurio nos da cuatro mandatos principales a los cuales nos apegamos, más o menos, dependiendo de nuestra personalidad:

1. Estar en control en todo momento y en todo lugar.
2. Lucir bien, sin importar lo que nos cueste.
3. Tener la razón y juzgarlo todo.
4. Evitar el dolor por todos los medios a nuestro alcance.

Así, de primera intención, esos mandatos parecen razonables. ¿Qué de malo puede haber en tener todo bajo control, lucir bien, tener la razón y evitar el dolor? Precisamente de eso, de que parecen razonables, se aprovecha el dinosaurio para hacernos creer que está de nuestra parte, que es nuestro mejor amigo. Pero lo cierto es que la energía que gastamos día a día tratando de controlarlo todo, de lucir bien, de defender nuestras creencias y de evitar el dolor, más que vivir nos hace sobrevivir. Y esa es la agenda del dinosaurio, mantenernos en la supervivencia, que estemos constantemente tratando de sobrevivir en lugar de vivir.

El dino parte de la siguiente premisa respecto a cada uno de nosotros: “Tú no vales, tú no sirves, tú no mereces ser amado y por lo tanto tienes que demostrar todo el tiempo lo que no eres. Lo logras si tratas de lucir bien, tener la razón, estar en control y evitar el dolor. Por eso debes mantenerte al ataque, defendiéndote, juzgando y criticando a diestra y siniestra”. Los resultados que vemos a nuestro alrededor nos demuestran que, en gran medida, hemos comprado esa teoría sauria.

Hay una diferencia muy grande entre vivir y sobrevivir. Cuando vivimos estamos

en contacto con nuestras verdaderas emociones, con el gozo que representa experimentar la vida en el momento presente. La energía de nuestro *ser* está comprometida con la constante creación, lo cual, a su vez, produce más gozo y felicidad. Cuando sobrevivimos toda nuestra energía la comprometemos en lucir bien, tener la razón, tener control, juzgar, quejarnos, evitar el dolor y defendernos o atacar.

Estar en control

Hay personas cuyo temperamento es propicio para que este mandato saurio esté muy presente en todo lo que hacen. Los estilos de personalidad que en mis libros de *Humortivación* he descrito como “coléricos” y “melancólicos” son propensos a seguir este mandato. Los coléricos están enfocados en obtener resultados, les encanta dar órdenes, son exigentes y tienden a cargarse de trabajo en extremo. Los melancólicos son los perfeccionistas para quienes el orden y el que todo marche “con todas las de la ley” es más importante que disfrutar la vida.

Myrna pertenece a este club. Está muy satisfecha del control que tiene de su vida y de la gente que forma parte de su entorno. Su dinosaurio está orgulloso de ella. Su cuenta de cheques está al día, su departamento parece de los que salen en las revistas de decoración de interiores y en su trabajo todas las metas las cumple antes del tiempo establecido. Todos los domingos lleva a su mamá a la iglesia, donde siempre se sientan en el mismo asiento, después van al cine, cenan y a las ocho de la noche Myrna está de vuelta en su bello departamento para disfrutar de su bien organizada soledad.

Es obvio que Myrna está sola. Enamorarse es descontrol y su dinosaurio se encarga de recordarle que eso es algo que ella no puede permitirse. Cuando conoce a un hombre y salen por primera vez, en lugar de disfrutar la noche está a la expectativa de las cosas que no le van a gustar de él, o de aquellas en que se parece a los que le han fallado anteriormente. Él se siente observado, bajo escrutinio y llega a la conclusión de que no es divertido estar con Myrna y, por ende, no vuelve a invitarla a salir. Su dinosaurio la tiene convencida de que es mejor estar en control y sola, que ser feliz.

Cuando Myrna se deja caer en su solitaria cama, la habitación se le viene encima. Pero el cansancio es tal, ya que trabaja como una demente, que todos los días tan pronto hace contacto con las sábanas se queda dormida. Mantenerse en control extenua. Myrna no se permite ni arranques de alegría ni, mucho menos, de coraje. Suprimir los sentimientos que su dinosaurio juzga como negativos le consume casi toda su energía vital.

La zona cómoda y el control

Al dinosaurio le encanta vernos en lo que se conoce como la *zona cómoda*. Esta zona se compone de dos áreas principales: *lo que sé* y *lo que sé que no sé* y en ambas áreas estamos en control. Todos nos sentimos tremendamente cómodos mientras nuestra vida se desarrolle alrededor de cosas que conocemos, como el trabajo que tenemos, la pareja con la que vivimos, el país en el que llevamos tiempo residiendo y las ideas políticas y religiosas que profesamos. También nos sentimos cómodos con lo que creemos que no sabemos: no sé jugar golf, no hablo francés, no conozco la filosofía budista, no me gusta la música rap, no sé bailar tango y no sé estar solo.

Mientras nuestra vida se desarrolle en esa *zona cómoda*, el dinosaurio está tranquilo por una sencilla razón: en esa zona ningún ser humano logra su potencial máximo. Los que saben de basquetbol han oído hablar de un área debajo de la canasta conocida como el área de la pintura, donde no se permite a ningún jugador permanecer por varios segundos. El árbitro le marca una falta al jugador que lo haga. Cuando *nuestro verdadero ser* nos ve en la *zona cómoda* por mucho tiempo también nos llama la atención, pues sabe que estamos en peligro de caer en la mediocridad, un espacio gris que queda en el mismo centro de esa *zona cómoda*. Pero el dinosaurio se las ingenia para distraernos de tal forma que no escuchemos la voz de nuestra esencia cuando nos grita que si seguimos en esa *zona cómoda* vamos camino a la mediocridad.

Lograr grandes sueños, tener el éxito que nunca hemos tenido, disfrutar de las relaciones maravillosas que nos hemos imaginado, ser libres en términos financieros, tener tiempo para hacer las cosas que nos gustan hacer, todo eso y mucho más queda precisamente fuera de la *zona cómoda*.

Una vida que crece se mueve constantemente de la *zona cómoda* a la *zona incómoda*. Tan pronto dominas la *zona incómoda* se te convierte en *zona cómoda* y hay que mudarse de espacio nuevamente. En cada cambio el dinosaurio se inventa las películas de terror más escalofrantes que nadie se haya podido imaginar para convencerte del peligro que encierra la *zona incómoda* y convencerte de que te quedes en la *zona cómoda*, donde estás en control.

Cuando me fui a estudiar ingeniería química tuve que dejar la *zona cómoda* de la casa de mi familia para irme a la *zona incómoda* de la vida universitaria. Aclaro que la *zona cómoda* familiar implicaba compartir dos habitaciones con nueve hermanos. Pero era a lo que estaba acostumbrado. A los pocos años ya la universidad era mi *zona cómoda*. Me gradué con un bachillerato en ingeniería química, aunque realmente era un experto en bohemias, sátira política y deportes, y así pasé a la *zona incómoda* de

tener un empleo. A los diez años ya vivía en la *zona cómoda* de ser ingeniero químico. Trabajaba para el gobierno, era un perfecto mediocre y, por lo tanto, calificaba para un puesto de mayor envergadura. Así que renuncié y me lancé a la *zona incómoda* de ser artista y músico.

Por cinco años estuve en el grupo musical Haciendo Punto en Otro Son. Al cabo de los años ya ni tenía que ensayar para las presentaciones públicas, pues ser parte del grupo ya era mi *zona cómoda*. Dejé el grupo y me puse a producir programas de televisión y radio. En un momento determinado acepté el reto de dejar mi *zona cómoda* para hacer un programa de televisión diario por las noches y otro de radio, que comenzaba a las seis de la mañana. El primer año en esa *zona incómoda* creé cosas que nunca antes había creado. Ya para el segundo año, la radio y televisión diaria eran mi *zona cómoda*.

Entonces tuve un encontronazo muy serio con mi dinosaurio. Aunque dormía sólo cuatro horas diarias, el esfuerzo principal que hacía era básicamente de índole física. No había reto intelectual ni emocional. Entonces decidí detenerme para replantearme todo lo que estaba haciendo. Deseaba explorar el mercado hispano de la motivación y dedicar más tiempo a escribir. Para ello se requería que dejara mi incómoda *zona cómoda* y me lanzara a lo desconocido. El dinosaurio pataleó, me gritó, me dijo que estaba loco, que cómo era posible que dejara los ingresos que estaba recibiendo para quedarme sin nada, que lo que se tiene no se suelta hasta que aparece algo mejor, en fin, ¡qué no me dijo! Yo lo escuché, le di las gracias por su buen trabajo; finalmente, lo mandé al carajo e hice lo que decía mi corazón. Este libro que estás leyendo, un programa diario de tres horas en televisión, un programa diario de radio en las tardes, éxito en funciones teatrales con el grupo de sátira Los Rayos Gamma, la publicación de un libro de ensayos titulado *El humor nuestro de cada día* y sentirme feliz, son el resultado de haberme salido de mi *zona cómoda*.

Es en la incomodidad donde podemos pintar el futuro que nunca hemos sido capaces de crear ni imaginar. Es ahí donde podemos experimentar el gozo y la alegría de hacer aquello en lo que nuestro talento especial se puede manifestar a plenitud.

Lucir bien

Las personas de temperamento sanguíneo, aquellas amantes de pasarla bien, a las que les encanta llamar la atención y necesitan que con frecuencia se les reconozca —y que además son capaces de sacrificar el éxito profesional por experimentar nuevas cosas—, a las que les encanta hablar y tener buenas relaciones con todo el mundo, son muy

propensas a comprarle el discurso del *lucir bien* a su dinosaurio. Una de las formas de lucir bien es ostentando y poseyendo cosas que las definan como exitosas o merecedoras de ser queridas.

El dinosaurio ha sido muy efectivo en hacerle creer a los simpáticos sanguíneos que hay que *tener* cosas para luego *hacer* aquello que nos gusta y finalmente *ser* quienes siempre hemos querido ser. Nuestra verdadera esencia, sin embargo, invierte el orden y nos dice que *ser* es lo primero, que luego podemos *hacer* y al final *tenemos* lo que hemos deseado.

Quizá te ha sucedido lo siguiente: le has mostrado a alguien una fotografía de cuando eras bebé y te ha dicho: “¡Qué lindo eras! Oye, ¿qué te pasó?”. Lo cierto es que al mirar una foto de cuando éramos niños nos damos cuenta de que algo hemos perdido en el camino.

¿Por qué a todo el mundo le encantan los niños? Porque son auténticos, hacen lo que sienten y sienten lo que hacen. No están preocupados por *lucir bien*. Cuando el pañal está húmedo o sucio, lloran con todas las fuerzas de su espíritu, gritan a los cuatro vientos sin importarles que alguien piense que son unos gritones o malcriados. Si alguien les regala un hermoso juguete, pero a ellos lo que les llama la atención es una colilla de cigarro que está tirada en el piso, no se ponen a disimular que les gusta el juguete por *lucir bien* ante quien les hizo el regalo, sino que, por el contrario, se van directitos a la colilla hasta que alguien se las quite.

Con los cuentos de hadas se nos enseñó que una vez que le llegara el príncipe azul a la sufrida princesita esta viviría en un fabuloso palacio y de ahí en adelante sería feliz para el resto de su vida. En ningún cuento de hadas, que recuerde, se habla de un divorcio entre princesas y príncipes. En el caso de la princesita, *tener* al príncipe era lo primero, luego vendría el *hacer*, o sea, casarse con él, y por último el *ser* feliz.

Esta historia de hadas nos la siguen vendiendo día a día a través de la publicidad en los medios de comunicación. Hay íconos del *tener* que, según la publicidad, nos llevan a *ser*. Si tienes un Mercedes Benz, eres rico. Si tienes un anillo, eres casada. Si tienes una placa de policía, eres una persona de autoridad. Si tienes una bandera de tu país frente a tu casa, eres patriota. Si tomas la bebida tal, las mujeres correrán tras de ti. Si fumas Marlboro, eres un hombre viril. Si tomas Viagra, eres un hombre sin preocupaciones en la cama. Si tomas la bebida tal, fumas Marlboro y tomas Viagra, ni se diga. En publicidad se gastan anualmente decenas de millones de dólares para probarnos, con la complicidad del dinosaurio, que *tener* viene primero que *ser*. Pero puede suceder que compremos un Mercedes y la deuda nos asfixie; que estar casados no sea sinónimo de ser felices; que si tomamos en exceso nos emborrachemos, que si fumamos nos dé cáncer y que con el Viagra se nos suba la presión. Entonces nos llega el otro tipo de *ser*: ser infeliz.

El *tengo* luego *hago* y después *soy*, además de ser un cuento de hadas que nos tiene embobados y produce tragedias todos los días, es una de las formas que usa el dinosaurio para mantenernos en el *lucir bien*. El orden no es: *tengo* una casa, *hago* una vida cómoda y *soy feliz*. Es: *soy* amoroso, *actúo* amorosamente y *tengo* amor en mi vida.

Muchos saben lo que tienen, pero no saben quiénes son. Sus archivos sobre las propiedades que poseen están al día, pero ni la esposa ni sus hijos saben nada de su ser. Nuestra especie es superior a la de los dinosaurios porque somos *seres humanos*. El *ser* es lo primero. El dino nos hace creer que en vez de *seres humanos* somos *tengos humanos* y de esa forma nos mantiene en el apremio diario del *hacer* para *tener*. Por lo tanto, se nos olvida el *ser*: “Estoy *haciendo* tres trabajos distintos para *tener* el dinero suficiente para comprarme una casa y allí *ser* feliz con mi familia”. No estamos diciendo que trabajar para tener la casa de nuestros sueños sea malo. Lo único malo es invertir el orden de las cosas. Si ya *somos* felices antes de *tener* la casa, cuando la tengamos, la vamos a disfrutar aún más.

La imagen y el lucir bien

Desde niños aprendemos que si queremos ser aceptados tenemos que complacer a nuestros padres, abuelos, tíos, amigos de la familia, hermanos mayores, y así empezamos a construir una imagen aceptable para cada uno de nuestros domesticadores. Y ahí se inserta el dinosaurio, como el mantenedor oficial de nuestra imagen, nuestro asesor personal en relaciones públicas, nuestro arquitecto en ser lo que creemos que otros quieren que seamos. El problema es cuando el dinosaurio nos convence de que somos la imagen que hemos creado. Sucede que cuando se repite y se repite una mentira llega el momento de que hasta uno mismo se la cree.

Recuerdo un día que iba con mi ropa de ejercicios camino al gimnasio de mi hijo Carlos Javier que quedaba en la calle principal del Viejo San Juan. Entré a una farmacia cercana a comprar una revista para leerla mientras andaba en la bicicleta estática. Al entrar a la farmacia, tropecé y caí al piso dándome con un anaquel en la cabeza. Mi primera reacción fue llevarme la mano a la cabeza para ver si tenía una herida. Pero el dinosaurio me susurró que primero mirara a ver si alguien me había visto hacer el ridículo al caerme de la forma en que me había caído. “No se supone que los artistas de televisión anden cayéndose por ahí en lugares públicos”, me dijo el dino. “Primero es tu imagen que tu salud”, concluyó. Así que miré a mi alrededor y me topé con la mirada preocupada del gerente de la farmacia que me preguntó si me había hecho daño. El dinosaurio me susurró de inmediato que tenía que *lucir bien*, que dijera que

estaba en perfectas condiciones, que no me había pasado nada, aunque sentía caliente la cabeza y me dolía una rodilla. Así lo hice. Me puse de pie con la mayor dignidad posible y seguí hacia el escaparate de las revistas como si nada hubiera sucedido. Pagué la revista, salí de la farmacia elegantemente y no fue sino hasta que llegué al baño del gimnasio, donde nadie me estaba mirando, que dejé salir un grito de dolor. Me llevé la mano a la cabeza y descubrí un buen chichón; también había sangre en la rodilla pelada. Estaba adolorido, pero gracias a mi dinosaurio no lucí mal y mi imagen de artista al que no le pasan estas cosas no quedó tan magullada como la rodilla. ¿Ven cuán tontos podemos ser por *lucir bien*?

El dinosaurio nos diseña una imagen para cada ambiente en el que interactuamos. Así, nos convertimos en unos expertos camaleones. En el trabajo vemos al jefe serio e intolerante al que la secretaria le tiene terror. Pero en la casa se convierte en el hombre sumiso que no gusta de tomar decisiones y a quien la esposa trata como a uno más de sus hijos. Tenemos este otro que con los amigos de universidad es un bebedor y mujeriego, que a cada rato tiene una aventura amorosa de la cual hace alarde, pero en el golf es el hombre de negocios preocupado por los asuntos económicos del país. Y así la imagen nos permite sobrevivir. Y eso precisamente es lo que quiere el dinosaurio, que sobrevivamos.

Los destinos de nuestros pueblos se deciden en las reuniones de los publicistas que construyen las imágenes de los políticos por los que votamos. Los medios de comunicación son vitrinas donde se exhiben las imágenes de las personalidades públicas. Pero mientras más imágenes falsas construimos a nuestro alrededor, más necesidad hay de autenticidad.

El ser humano es feliz y bello por naturaleza y su felicidad y belleza se pueden manifestar sin esfuerzo alguno. Pero el dinosaurio nos ha convencido de *lucir bien* a como dé lugar porque, de lo contrario, según él, se manifestará lo que no queremos que se sepa. Este proceso lo describe muy bien don Miguel Ruiz en su libro *La maestría del amor* cuando nos dice: “Aprendemos a fingir que somos lo que no somos y perseveramos en ser otra persona con la única finalidad de ser lo suficientemente buenos para mamá, papá, el profesor, nuestra religión o quienquiera que sea. Y con este fin practicamos una y otra vez hasta que nos convertimos en maestros de ser lo que no somos”.

El maestro Osho, en su *Libro del Hara* nos dice: “El hombre no es lo que aparenta ser, sino justo lo contrario. Por dentro es una cosa y por fuera es otra. Y está bien engañar a los demás con lo que has puesto en tu exterior, pero el problema es cuando te engañas a ti mismo. Te engañas porque realmente crees que eres la imagen que ven los demás. Te ves a través de los ojos de los demás, nunca te ves directamente como eres, lo que realmente eres”.

Mientras más diferencia hay entre *nuestro verdadero ser* y la imagen externa que de nosotros hemos construido, menos paz interior tenemos, más infelices somos y el dinosaurio canta victoria con mayor entusiasmo.

Tener la razón

A la gente con personalidad analítica, también conocidos como *melancólicos*, el dinosaurio les dice que no hay nada más importante que vivir “con todas las de la ley”. El dinosaurio se aprovecha de que estas personas crecieron con la necesidad de actuar a la perfección para no ser blanco de alguna crítica o regaño. Por eso, para ellos es sumamente importante tener la razón. Al igual que los coléricos, los melancólicos necesitan imponer sus ideas y ganar cualquier discusión, sobre el tema que sea.

¿Cuántos enojos entre familiares, amigos y personas que se aman surgen de la maldita necesidad de tener la razón? Tan pronto surge una situación, discusión o algún argumento donde haya ideas encontradas, el dinosaurio salta a nuestra esquina para decirnos: “Te voy a ti, dale duro, no te rindas, oféndelo si tienes que ofenderlo pero no te dejes ganar, vamos”. Y de pronto, por una tontería, reproducimos una batalla campal entre dinosaurios. Sí, porque obviamente del otro lado los dinosaurios respectivos también han tomado posición y la lucha es encarnizada.

Hay personas que prefieren *tener la razón* a ser amados, *tener la razón* a tener empleo, *tener la razón* a estar sanos y *tener la razón* a tener dinero y ser exitosos. Observamos este tipo de persona que en las reuniones familiares buscan la forma de que la discusión se desate, que guardan en los archivos que el dinosaurio cuida con tanto celo lo que aquel dijo del tema tal para, cuando consiga la prueba de que se equivocó, restregárselo en la cara.

Creencias frente a hechos

Al dino, como parte de su estrategia para mantenernos en *tener la razón*, le encanta que confundamos *creencias* con *hechos*. La noche y el día son un hecho. La muerte es otro hecho. Lo que es bueno y lo que es malo es una *creencia*. El problema es cuando damos por *hecho* lo que creemos. Para muchas mujeres es un *hecho* que todos los hombres son malos. Lo que afirma esa *creencia* es que las mujeres que así piensan atraen hombres que confirman lo que ellas dan por un *hecho*. Que los políticos son mentirosos y

corruptos es otra *creencia*, aunque a veces parezca un *hecho*.

Por equiparar las *creencias* con los *hechos* mucha gente comete graves errores y muchas naciones han vivido desgracias colectivas. En los negocios algunos creen que siempre hay uno que gana y otro que pierde. Obviamente, sus negocios los manejará basado en esa *creencia* y siempre alguien va a perder. Nunca experimentará el beneficio de una relación de negocios donde los dos ganen.

La *creencia* de que una raza era superior a otra se convirtió en un *hecho* para los nazis. La desgracia que esta *creencia* le trajo a la humanidad no necesita explicación ni comentario.

La *creencia* que más nos afecta es la que el dinosaurio ha construido alrededor de nosotros mismos. No podemos olvidar que su interés es que no disfrutemos la vida. Por lo tanto, nos ha hecho creer, con la ayuda de nuestros padres, algunos maestros, la prensa, los anuncios de televisión y otros aliados, que no valemos, que no podemos realizar nuestros sueños, que no merecemos ser amados, que no tenemos derecho a ser felices y mucho menos a disfrutar de esa felicidad. Por eso, nos afecta tanto cuando alguna persona nos dice algo que hace contacto con esa *creencia* que tenemos de nosotros mismos. Si no tocara ese botón de la *creencia* interna, no nos afectaría. “¡Qué irresponsable!”, nos podría decir el jefe. Si no creyéramos que tiene razón, no nos afectaría su comentario. ¿A cuántos nos molestaría que nos llamaran *marcianos*? A nadie, porque estamos seguros de que no los somos. ¿A cuántos nos incomoda que nos digan *feos, ineptos, perdedores, brutos o inadecuados*? A todos, porque de alguna forma le hemos comprado tal *creencia* a nuestro dinosaurio.

Cuando tenemos baja autoestima, cuando nos ponemos tristes, cuando nos frustramos, cuando nos sentimos solos y que nadie nos quiere es porque el mensaje del dinosaurio está penetrando sin interferencia alguna. Pero, por suerte, tan pronto empezamos a diferenciar la voz del dinosaurio de la de *nuestro verdadero ser* las *creencias* comienzan a cambiar. Para ello se necesita mucha introspección y compromiso con nuestra transformación.

No podemos cambiar los *hechos*, pero sí las *creencias*. Cambiar *creencias* que no funcionan por unas que sí funcionan es empezar a liberarse del dominio del dinosaurio. El doctor Bruce Lipton, de la Universidad de Stanford, ha demostrado científicamente cómo las *creencias* controlan hasta nuestros sistemas biológicos. A las personas con baja autoestima les bajan las defensas del sistema inmunológico y son propensas a más enfermedades.

Para ayudarnos a *tener la razón*, el dinosaurio nos abastece de historias, excusas y razones. El fracasado, por *tener la razón*, prefiere dar veinte mil excusas antes de reconocer que sus resultados en la vida son más que elocuentes. En mis libros de *Humortivación* expliqué la fórmula del éxito de la siguiente forma:

$$\text{Resultados positivos} = \\ \text{Pensamientos positivos} + \text{Acciones positivas}$$

El dinosaurio nos enseña que aun cuando no tengamos los resultados que esperamos podemos *tener la razón y lucir bien* si inventamos una buena excusa, le echamos la culpa a alguien y tejemos todo con una dramática historia. En uno de los tantos programas de televisión que he realizado había un compañero talentosísimo que cada vez que llegaba tarde a un ensayo ponía como excusa una historia que en muchas ocasiones superaba en creatividad el relato o el capítulo de la comedia que íbamos a escenificar. De más está decir que ese compañero nunca ha tenido el éxito que su talento se merece. Pero excusas le sobran. La pregunta que nos tenemos que hacer es: ¿qué es preferible, resultados positivos o buenas excusas?

Tener la razón es una de las formas más efectivas que nuestro dinosaurio utiliza para controlarnos y mantenernos infelices... pero con la razón. ¿No son las guerras producto de la obsesión de los líderes de las naciones por *tener la razón*? Ese *tener la razón* colectivo ha producido tantas calamidades que nos demuestra que insistir en *tener la razón* no es lo más razonable.

Evitar el dolor

Las personas flemáticas, esto es, sensibles, cariñosas, pacientes y punto de apoyo de todo el que sufre, son blanco fácil para que el dinosaurio las mantenga dedicadas a evitar el dolor a toda costa. A los flemáticos el dinosaurio se les presenta como el mejor amigo cada vez que los induce a que eviten el dolor. ¿Quién no agradece el que alguien evite que uno sienta dolor?

Y para evitar el dolor el dino nos anuncia el producto de más venta en la sociedad moderna: Dinotap. *¿Tiene usted sueños que no ha podido realizar? ¿Sus resultados en la vida no son muy agradables que digamos? Pues tome Dinotap, que le brinda alivio temporal a todas sus frustraciones. Con Dinotap podrá olvidar esa relación que no funcionó, el trabajo del cual lo corrieron, las metas no alcanzadas, el sentido de urgencia necesario para lograr los sueños, y muchas cosas más. Tome Dinotap y obtendrá en un dos por tres el alivio inmediato que dan las excusas, razones y justificaciones para no hacer lo que hay que hacer para lograr lo que se quiere lograr. Puede tomar Dinotap cuantas veces lo necesite en el día. Dinotap, un producto de Losers Laboratories.*

Para evitar el dolor, el dinosaurio anda con un botiquín repleto de alivios temporales. Para unos puede ser mentir y, para otros, la adicción al alcohol, las drogas, el sexo y el querer estar siempre en compañía de alguien. Las excusas, justificaciones y

razones, o cualquier cosa que evite enfrentarnos con las causas reales de lo que no nos está funcionando, siempre son un alivio temporal del dolor. Pero el dinosaurio no nos dice que toda medicina tiene efectos secundarios. Dinotap nos da alivio temporal pero produce dolor a largo plazo. Lo que posponemos y no resolvemos hoy se nos complica mañana, y mientras más pasa el tiempo peor se pone la cosa.

Nuestra imagen es una coraza que nos produce alivio temporal y dolor a largo plazo. Pepe el bueno, Rosa la sabrosa, Juan el sabelotodo, Amanda la santa, Luis el alegre, Ada la sacrificada y Hernán el *macho man* son máscaras que el dinosaurio nos pone para que no disfrutemos quienes realmente somos. De esa forma nos mantiene en la supervivencia.

El dolor y el crecimiento

Desde el momento en que nacemos nos enfrentamos al dolor, pero también aprendemos que el dolor es parte del proceso de crecimiento. Miremos con humor todo lo que pasamos al nacer. El bebé ha estado tranquilito, flotando en el vientre de la mamá, comiendo de lo que ella come, tomando de lo que ella toma, chupándose el dedito de vez en cuando, sin preocupación alguna, hasta un buen día (casi siempre ocurre a tempranas horas de la madrugada) en que siente como un temblor de tierra: ¡han comenzado las contracciones! El bebé se siente apretado... empujado... apretado... empujado... empujado... empujado... como si lo estuvieran desahuciando del lugar en el que ya estaba acostumbrado a vivir. Afuera siente gritos y un corre y corre. No lo sabe, pero en unos minutos ya va en un auto a alta velocidad rumbo al hospital.

Los empujones continúan intensificándose mientras la mamá ya está acostada sobre una camilla que se mueve por unos pasillos. El bebé, por su parte, se siente como si estuviera en la piscina de un crucero que está pasando por aguas turbulentas. El corre y corre sigue y al poco rato siente que lo están obligando a salir por un lugar bien angosto, oscuro e incómodo. Para poder lograrlo, tiene que dar una especie de salto mortal para quedar de cabeza hacia la apertura. Cuando está a punto de salir, ve que una enorme mano se mete por el hueco en cuestión y una persona que él no conoce, con una mascarilla azul en la cara, le da la bienvenida al mundo, agarrándolo por la cabeza y jalándolo como si estuviera tratando de encender el motor de una cortadora de pasto. Después de varios jalones, el enmascarado azul por fin logra sacarlo de donde ha estado los últimos nueve meses.

Del ambiente cálido y de penumbra en el vientre de su madre, el bebé llega de pronto a una sala de parto que está extremadamente fría e iluminada como un *ring* de

boxeo. Muy pronto la preocupación por la temperatura tan fría pasa a un segundo plano ante una nueva amenaza. El enmascarado azul tiene ahora en las manos una tijera —por cierto, mucho más fría que la sala—, y de un tijerazo le corta al bebé la conexión con su madre que tanta vida le transmitió. Esta se oye en un segundo plano gritando: “¡Déjenme verlo! ¿Está sano? ¿No le falta una oreja? ¿Ya respiró?”. Nadie le da a la madre la información que pide, que el bebé también daría cualquier cosa por conocer. Por eso, confundido, el bebé llora. Tan pronto llora se oyen unos aplausos y unas felicitaciones. El bebé está más confundido aún. “¿Me aplauden por llorar?”. Tal vez ahí comienza a gestarse en nuestra mente la idea de que en esta sociedad es bueno ser víctima, que mientras más lloremos más se nos aplaude.

Pero la cosa no termina ahí. Al bebé se le pone sobre una mesa y entonces se une al equipo de torturadores una señora vestida de blanco que también tiene una mascarilla puesta —tal vez por temor a que de adulto, el niño pueda tomar represalias contra ella y su compañero de fechorías—. La señora comienza a limpiarlo como si fuera un mecánico limpiando el carburador de un auto, mientras el señor empieza a meterle un succionador por la nariz, sin compasión alguna. El niño siente que, si se descuida, el cerebro le puede ser succionado en el proceso. Por fin, unos minutos después, termina la tortura y le dejan descansar sobre el vientre de la madre para que lo amamante.

Pero la felicidad es corta; al poco rato lo vuelven a sacar del lugar cómodo en el que está, pegadito a su madre, para ser colocado en una cajita transparente que está en un salón tan frío como el anterior. Allí le darán una leche que ha sido confeccionada en un laboratorio y que en nada se parece a la que empezó a tomar cuando lo pusieron sobre el pecho de la mamá. Poco después, comenzarán a desfilarse frente a la cajita transparente personas extrañas que le harán todo tipo de muecas con la intención de hacerlo reír. “¿Pero quién rayos va a reírse después de un recibimiento así?”. Para colmo, complementarán las muecas con comentarios tan bonitos como: “¡Mira, sacó la nariz grande como la de su madre!”, o “Uy, ¡qué arrugado está, parece un perrito chino!”, “¡Es igualito al papá!”. Gracias a que muchas madres amamantan a su bebé cada dos horas, el dinosaurio no se aprovecha de este turbulento arranque para apoderarse totalmente del niño al poco rato de nacer.

En 2003 viví la experiencia maravillosa de convertirme en abuelo por primera vez y de participar en el parto de mi hija Mariem. Ella decidió que lo haría en su casa, con una partera, en compañía de sus seres queridos. Aunque el parto duró 43 largas horas, el amor y apoyo que recibió de la familia allí presente y de los amigos que llenaron la esquina de la calle de enfrente, debe haberle aminorado a Marcel el trauma doloroso de tener que nacer en un frío hospital. Hoy en día Marcel es un joven amoroso y muy seguro de sí mismo.

En los primeros meses de vida el bebé experimenta lo que es controlar. Con un

simple gemido se moviliza todo el mundo. Si en la sala hay una conversación amena el bebé sabe que con un pequeño ataque de tos acabará con la conversación y toda la atención se centrará en él. La mamá come cuando él decide. Si quiere que lo lleven al pediatra, con dejar de evacuar por dos días lo logrará. Pero no hay nada que le produzca más placer que mantenerse despierto toda la noche, viendo a sus padres cabeceando al lado de la cuna para luego dormir plácidamente durante el día cuando los papás tienen cosas que hacer.

De los dos años en adelante el niño se nos convierte en un dinosaurio que aterroriza a padres, hermanos y a quienes se dedican a cuidarlo. Claro, eso es desde nuestro punto de vista. Desde el punto de vista del niño la cosa es diferente. Lleva dos años dependiendo totalmente de otros para todo y, de pronto, comienza a sentir independencia motora, a ser capaz de tocar y moverse sin depender de nadie. Y precisamente cuando empieza a disfrutar de esta independencia, también comienza a escuchar la odiosa palabra *no*. “No te subas ahí. No toques eso. No te metas eso en la boca. ¡No, no y no!”. Y el dinosaurio aprovecha para sembrar la semilla de rebeldía en el infante, quien siente que su libertad de tocar una hornilla caliente, tirarse en la parte honda de una piscina, meter los dedos en el interruptor de corriente, cruzar la calle con tránsito y comerse la comida del perro, es seriamente restringida.

El niño siempre está jugando, descubriendo, experimentando, concentrado en el momento presente. Uno no ve a un bebé con cara de tristeza recordando lo injusto que fue el médico al tratar de sacarle el cerebro por la nariz a los pocos segundos de haber nacido. Tampoco se le verá con el ceño fruncido preocupado por el próximo biberón. Se ríe si tiene deseos de reír y llora si tiene deseos de llorar. Ese es nuestro estado natural, nuestra verdadera esencia. Por eso cuando de adultos reímos, jugamos, saltamos, nos aventuramos y nos divertimos, nos sentimos tan bien. Porque entramos en contacto con *nuestro verdadero ser*.

El problema es que los padres, ya dominados por el dinosaurio que llevamos dentro, queremos que los niños sean como nosotros. Odiamos ser ingenieros, pero ¡qué orgullosos nos sentimos cuando nuestros hijos van a estudiar ingeniería a la misma universidad donde estudiamos! A fin de cuentas, les enseñamos a nuestros hijos a ver la vida como nosotros la vemos. Si siguen nuestras instrucciones, los premiamos; si no, los castigamos. Con el “No hagas esto”, “¡Cuidado!”, “Eso no se dice”, “Los niños ven, oyen y callan”, y otras barbaridades, vamos domesticando al niño y activando el pequeño dinosaurio que llevan dentro, manteniendo así su dominio de generación en generación.

La sobrevivencia, que es el trauma que los dinosaurios tuvieron, nos lo han pasado a nosotros y se ha convertido en la jaula dentro de la cual nos tienen encerrados. Mientras hacemos lo indecible por lucir bien, nos esforzamos en tener la razón, nos

mantenemos en control y evitamos el dolor, no vivimos, simplemente sobrevivimos... como ellos.

Y hablando de sobrevivencia, te felicito, pues has sobrevivido a los intentos del dinosaurio para evitar que sigas leyendo este libro donde aprenderás a domesticarlo. Ya has llegado a la mitad y estás a punto de entrar en la segunda parte donde descubrirás la metodología para lograrlo.



Segunda parte

Domesticando al dinosaurio

CAPÍTULO 5

Primer paso: detenerse



COMO YA DIJIMOS ANTERIORMENTE, el dinosaurio nos mantiene arriba de una montaña rusa para *hacer* cosas que nos ayuden a *tener* lo que finalmente nos haga *ser*. Pero ya aprendimos que ese no es el orden que nos hace felices. Hay que *ser* primero para después *hacer* y finalmente *tener*.

Subamos por un momento a esa montaña rusa diaria. Nos levantamos en la mañana gracias a una alarma que nos mantiene alarmados todo el día pues, a pesar de ella, se nos hace tarde. Es tarde hasta para ir a lavarnos la cara y la boca, pero de todas formas hay que hacerlo porque si no no podemos darle un beso a nuestra pareja, que

ciertamente no se lo damos sino que se lo lanzamos mientras corremos al clóset donde metemos la mano y nos ponemos lo primero que agarramos que, de hecho, nos queda bastante apretado porque hemos engordado ya que no tenemos tiempo para ir al gimnasio. Pero lo mejor es no pensar en eso pues los niños ya están listos para que los llevemos a la escuela, que es la escuela que podemos pagar con el dinero que ganamos. Pero cuando tengamos más dinero estarán en una mejor, que por supuesto costará más. Por lo tanto habrá que buscarse otro trabajo por las tardes, a tiempo parcial, lo que definitivamente nos quitará el tiempo que no tenemos, pero no hay tiempo para pensar en eso. Ahora es mejor ir calentando el carro ya que últimamente tarda un poco en el encendido, mas no importa, pues cuando ganemos más dinero nos compraremos otro que añadirá un pagaré más a las deudas que ya tenemos, pero esas deudas las saldaremos tan pronto tengamos un tercer empleo, de medianoche a la madrugada, lo que reducirá nuestras horas de sueño a dos horas, eso si no nos desvelamos por la preocupación de las deudas.

“¡Niños, tráiganse el desayuno y se lo comen en el carro, que ya es tarde y nos va a tocar el embotellamiento de tránsito de todos los días!”, en el que ya conocemos los peinados y hasta la ropa que usan los que vienen en dirección contraria, y las placas de los autos de enfrente. Por cierto, hoy el que va al frente usualmente va detrás de nosotros, lo que quiere decir que vamos unos treinta segundos tarde, que se convertirán en media hora luego de que dejemos a los niños en la escuela. Solo les diremos adiós, sin beso, pues no hay tiempo para besar, porque si no van a llegar tarde. Y mientras ellos corren por el pasillo de la escuela, nosotros también corremos para tratar de tomar la vía rápida que en realidad no es vía rápida porque parece diseñada expresamente para ponernos los pelos de punta, ya que los carros no se mueven, y si no se mueven, llegaremos tarde al trabajo una vez más, lo que puede provocar que nos corran, y si nos corren, entonces no podremos pagar las deudas y habrá que sacar a los niños del colegio privado y mandarlos a una escuela pública y...

¡Ay, qué bueno! los carros se están moviendo y parece que vamos a llegar a tiempo, para así tener tiempo de perder el tiempo leyendo el periódico que nos dice que el país va de mal en peor, lo que nos hace sentir bien, pues “mal de muchos consuelo de tontos”, aunque precisamente son los problemas del país, sumados a los nuestros, los que no nos permiten concentrarnos en el trabajo. Corre el tiempo y ya es el momento de tomarse un *break* para el café, el que vamos a aprovechar para hacer una llamada al banco a ver si aprobaron el préstamo que pedimos con el que vamos a bajar un poco la cuenta de la tarjeta de crédito, que es una forma de gastar dinero que no tenemos comprando cosas que no necesitamos para impresionar a gente que nos cae mal. Ya después del *break* vamos a trabajar duro para sacar unas propuestas que tienen que estar para hoy antes de las cinco de la tarde, pero tan pronto estamos tomando el ritmo

del trabajo, ya es hora de comer. Nos comeremos un sándwich que no deberíamos comernos porque debemos bajar de peso, pero eso de bajar lo dejamos para cuando tengamos más tiempo. De hecho, ya se acabó el tiempo de la comida y ahora nos entrará un sueño con el que vamos a estar como si fuéramos pollitos picando maíz hasta las tres de la tarde, que es la hora de otro *break*, en el que podremos tomarnos un café que nos despierte y así poder terminar lo de las propuestas que necesitamos entregar a las cinco, aunque, siendo realistas, tal vez deberíamos hablar con el jefe pues las propuestas no van a estar a tiempo, y además, para qué estar más presionados de lo que estamos, y mucho menos por lo poco que nos pagan. Por eso estamos felices cuando vemos que son cinco para las cinco. Salimos corriendo del trabajo para ver si evitamos el tapón de tránsito antes que los demás y, efectivamente, lo logramos, pues el que iba delante de nosotros por la mañana ahora va dos carros detrás. A la señora que iba con peinado nuevo esta mañana ya se le cayó el chongo y volvió a verse como la bruja de siempre. En lo que los carros se mueven volvemos a escuchar las noticias del día que son más o menos las mismas de la mañana, pero disfrazadas con una que otra palabra; aun así nos hacen sentir bien porque no somos los únicos que estamos mal, sino el mundo entero. Escuchando noticias negativas que nos consuelan, llegamos a la casa y la pareja nos da un beso que no completa pues se le está quemando el arroz, los niños nos dicen *hola* pero no despegan la vista del juego de Nintendo, y nos alegramos porque así nos dejan ver las noticias por televisión sin que nos interrumpan, en las que veremos lo que ya escuchamos por radio y donde nos vuelven a reafirmar que todo el mundo está tan jodido como nosotros y... nos quedamos dormidos viendo las noticias. Despertamos con el grito de que la cena ya está lista, y nos vamos a la mesa, pero no así los niños, que se llevan sus platos al cuarto para seguir jugando Nintendo, lo que no nos gusta pues entonces nos quedamos solos con la pareja y ella sacará el tema de la necesidad de dinero, y de eso no queremos hablar. Y menos queremos hablar de que la relación no está bien, pero cómo va a estar bien con este apuro de vida que llevamos, así que lo mejor es hablar de las mismas noticias que oímos por radio, leímos en el periódico y vimos por televisión y así llenar el tiempo en lo que nos vamos a bañar para acostarnos a ver la parte del periódico que no terminamos de ver por la mañana. Y así quedarnos dormidos leyendo las tragedias que pasan en el mundo, para levantarnos a hacer lo mismo, lo mismo, lo mismo, lo mismo, lo mismo...

Díganme si es o no cierto que hay que hacer una pausa en este revuelo. ¡Esa es la vida que el dinosaurio quiere que vivamos! Él está encantado de la vida y nosotros, fastidiados. No en balde el estrés está matando a medio mundo. El estrés primitivo era necesario pues fue diseñado para que reaccionáramos ante el peligro. Se nos sube la adrenalina y el corazón bombea más sangre. El estrés moderno nos mantiene en ese nivel de alerta y eso le hace daño al cuerpo y a la mente. Hay gente que dice que el

estrés es normal y acepta que trabaja mejor bajo estrés. Eso es una barbaridad que el dino celebra como un gran triunfo de su gestión. Vivimos en el carril de alta velocidad, en un mundo donde lo más rápido siempre es mejor, el mundo del *fast food* y el control remoto. Si queremos domesticar nuestro dinosaurio tenemos que salirnos de la vía rápida y tomar la ruta panorámica, donde hay que hacer una pausa para la observación.

No podremos detenernos mientras tengamos la constante agitación mental que nos agobia. La mente nunca está quieta y el dino se aprovecha de eso. Por lo tanto, aquietar la mente debilita a tu dinosaurio y es el primer paso para su domesticación. Decía Buda que “la mente es un mono inquieto, que salta de rama en rama, en busca de frutos por toda una selva interminable de sucesos condicionados”.

Ramiro Calle, quien ha escrito más de 80 obras sobre meditación, relajación y educación mental, dice en su libro *Serenar la mente* que “lo mejor y lo peor surge de la mente. La mente puede ser un jardín o un estercolero; originar integración o esquizofrenia, amar u odiar”. Y yo añado que lo primero se da si *tu verdadero ser* está en control y lo segundo si es el dinosaurio el que está en control. Don Ramiro, *sin querer queriendo*, hace referencia al dinosaurio cuando dice que “en la mente se encuentra agazapado el enemigo interior”.

El maestro Osho en *El libro del Hara* compara la mente con una colmena de abejas ajetreadas: pensamientos y más pensamientos dando vueltas y vueltas. Y nos dice: “Es absolutamente necesario que te liberes de ese fluir constante de pensamientos. Tener pensamientos y más pensamientos dando vueltas no es una señal de salud, es señal de una mente enferma”.

Veo la mente como un radio que es capaz de recibir cientos de estaciones en distintas frecuencias. Apagar ese radio que es nuestra mente por lo menos dos veces al día nos conduce a un silencio interior donde la voz del dinosaurio se va apagando poco a poco. Empezamos a disfrutar entonces, también poco a poco, de nuestra verdadera esencia, que ni siquiera necesita manifestarse a través de una voz. Buscar ese silencio sanador es lo que mucha gente llama *meditación*.

Hacerlo es sencillo. Encontrar el tiempo para hacerlo es lo complicado porque el dinosaurio inventa una excusa tras otra para que no encontremos ese ratito tan revitalizador para meditar.

Primero debemos buscar un lugar tranquilo. No tiene que ser una habitación con alfombra, velas, incienso y algún retrato de un gurú. Si eso nos ayuda a meditar, bien, pero una esquina de la casa o del patio, o de la oficina puede también darnos esa tranquilidad.

Segundo, con los ojos cerrados, y tan cómodos como nos sea posible, debemos relajar la mente y el cuerpo. No es necesario ponerse con la cabeza para abajo y los pies para arriba o con las piernas más enredadas que un plato de espaguetis o acostarse en

una cama de clavos. Si podemos hacerlo en posición de loto, perfecto, pero si sentados en una silla o acostados en el suelo nos funciona, perfecto también.

Durante todo el proceso es importante que respiremos adecuadamente. Debemos inhalar con la boca cerrada y exhalar de la misma forma, asegurándonos de dilatar y contraer el vientre lo más posible. La respiración debe ser rítmica, armoniosa, tranquila y profunda. Mientras más correctamente respiremos, más rápido lograremos el proceso de relajación.

Nos vamos relajando, de abajo hacia arriba, o a la inversa, visualizando cómo los músculos de cada parte del cuerpo van soltándose poco a poco: los pies, las pantorrillas, los muslos, los glúteos, la espalda baja, la espalda media, los hombros, los brazos, el cuello, los músculos faciales y el cráneo. En el proceso el dinosaurio echará a correr la máquina de audio y video y estará tratando de proyectar imágenes que nos distraigan: la factura de la luz que no hemos pagado, la discusión más reciente con la pareja, la portada del periódico...

Cuando el dinosaurio vea que no le estamos haciendo mucho caso, empezará a hacernos cosquillas en algún área del cuerpo o a susurrarnos. “Eres un irresponsable, pues estás perdiendo unos valiosos momentos de tu vida en una ridiculez que le funciona a la gente del Oriente, pero no acá en el Nuevo Mundo”. Escuchémoslo sin pelear con él; es más, hay que sonreírle y seguir relajándonos. Dejemos que los pensamientos pasen como nubecitas empujadas por el viento. Relajar la mente es de verdad difícil, pero si lo deseamos y tenemos la intención de hacerlo, se irá dando poco a poco.

Una vez relajados empezaremos a escuchar con calma y en silencio cualquier sonido que percibamos. El viento, el aire acondicionado, un pájaro, un auto que pasa, unas voces... Oyéndolo todo, sin analizarlo, en la más completa tranquilidad. Tan pronto empezamos a analizar —“Hum, ese auto que pasó parece que tiene el carburador dañado”— dejamos de escuchar. No podemos hacer las dos cosas a la vez. O escuchamos o analizamos y comentamos mentalmente. Por eso, las personas que hablan sin parar aprenden poco, porque mientras se habla no se escucha; y si no escuchamos no aprendemos. Mientras más escuchamos, más se va afinando la percepción y empezamos a escuchar sonidos que antes habrían pasado inadvertidos. Y, poco a poco, quizá no la primera vez que lo intentemos, ni la quinta, pero en algún momento en nuestro interior irá surgiendo ese silencio sanador, se irá acallando la voz del dinosaurio y habremos dado el primer gran paso para su domesticación. A este silencio también se puede llegar observando fijamente la llama de una vela, una cascada de agua, una flor o cualquier cosa a la que seamos capaces de ponerle atención.

Hacer esto dos veces al día, por varios minutos, produce unos resultados muy positivos. Si lo extendemos a media hora, entonces los resultados serán sorprendentes.

El maestro Osho dice que “la meditación es la forma de despertar la conciencia que hay en tu interior”. En la medida en que vamos despertando nuestra verdadera esencia, le vamos quitando poder al dinosaurio. Deepak Chopra en sus *Siete leyes espirituales del éxito* nos dice: “Deberías meditar por lo menos 30 minutos por la mañana y 30 minutos en la tarde. A través de la meditación aprenderás a experimentar el campo del silencio puro y la conciencia pura. En este campo del silencio puro está el campo de correlación infinita, el campo de poder de organización infinita, la base de la creación, donde todo está conectado con todo lo demás”.

Pero aquietar la mente va más allá de meditar dos veces al día. Es vivir consciente el momento presente. Eckhart Tolle, autor del libro *El poder del ahora*, dice que “no ser capaz de dejar de pensar es una calamidad terrible, pero no nos damos cuenta de ello porque casi todo el mundo está sufriendola, así que se considera normal”.

El dinosaurio no nos deja conectar con el silencio. Teme que a través del silencio nos conectemos con nuestra esencia creadora, con nuestro verdadero poder. Precisamente por eso, *detenerse* es el primer paso para su domesticación. El dino hará lo indecible para evitar que nos detengamos. Nos quiere corriendo, en automático. ¿Qué hacer tan pronto logremos detenernos y bajemos dramáticamente la velocidad a la que transitamos por la vida? Es el momento de comenzar a observar, sobre todo a observarnos, a darnos cuenta de las características de ese dinosaurio que llevamos dentro.

CAPÍTULO 6

Segundo paso: observar



DETENERSE, EL PRIMER PASO para domesticar el dinosaurio, te permite aquietar la mente, parar la carrera loca de pensamientos y acciones y ocupar la posición del observador. Desde esa posición, con la mayor honestidad y objetividad posibles veremos cómo se manifiesta el dinosaurio en nosotros. Desarrollaremos la autoconciencia de cuál es nuestro tipo de dinosaurio. Para ello tendremos que poner atención a las emociones, ya que estas generan pensamientos que, a su vez, producen más emociones, algunas de las cuales utiliza el dinosaurio para sus propósitos malsanos. Posteriormente nos daremos cuenta de una verdad que es liberadora: *No somos el dinosaurio que nos posee*. Aceptar

esta verdad nos facilita la observación.

Observar es poner atención; no es juzgar, reprimir o reprender. Todo lo que reprimimos se oculta, toma más fuerza y se manifiesta en el momento en que menos lo esperamos. Si reprimimos nuestro dinosaurio, lo que hacemos es darle más poder. Observarlo nos permite conocerlo mejor, ver cuáles son sus triquiñuelas y su forma de manifestarse. Ese conocimiento nos llevará a domesticarlo y a restarle el poder que ejerce en nosotros.

La observación no se puede dar en ningún otro espacio que no sea en el momento presente, en *el ahora*. Para el dino lo importante es el pasado y el futuro, ya que es recordando el pasado o anticipando el futuro donde está el sufrimiento, arma preferida del dinosaurio para fastidiarnos la vida. *El ahora* es un terreno que él desconoce, donde su efectividad es nula. Si conectamos con el momento presente no experimentaremos sufrimiento. Se sufre dando un salto a algún evento del pasado o proyectándonos a algo que pueda pasar en el futuro, aunque ese pasado sea hace diez minutos o ese futuro sean los próximos segundos.

Como el dinosaurio nos tiene tan acostumbrados al brincoteo entre el pasado y el futuro se nos hace difícil ubicarnos en *el ahora*. Yo experimenté *el ahora* el día que mis hijas me hicieron subir a la atracción que es un elevador que cae al vacío en MGM Studios, en Disney. Mi dinosaurio me había ayudado desde niño a desarrollar un pánico a las alturas. Cuando yo tenía unos siete años me subí a un árbol para tomar unas frutas que mi mamá iba a cocinar para el desayuno. Ya estaba en lo alto del árbol, a unos 12 metros de altura, cuando se desató un ventarrón que movía aquel árbol como si fuera una espiga de trigo. Yo me agarré de una rama como si fuera un monito indefenso para no caerme y estuve bamboleándome por la brisa como por unos diez minutos.

Tan pronto el viento disminuyó, bajé del árbol pálido, tembloroso, sudoroso y a merced de mi dinosaurio que, desde ese momento, se ha encargado de proyectarme en la mente esa película cada vez que me enfrento a las alturas. Por eso cuando iba con mis hijas menores a Disney me negaba a como diera lugar a subirme a atracciones que conllevaran alturas y caídas abruptas.

Pero un día decidí romper esa barrera y las acompañé al famoso elevador del Hotel Hollywood. En todo el recorrido que hace el elevador hasta llegar al tope del edificio el dinosaurio me estuvo hablando, recordándome mis miedos pasados y anticipando lo que venía. El estómago se me encogió, me sudaba todo el cuerpo, tenía un temblor en las rodillas y Andrea y Cecilia no paraban de reírse al verme tan asustado. De pronto, se abrió una ventana a través de la cual se apreciaba una vista panorámica de la ciudad de Orlando. Al conectarme con *el ahora*, que era esa vista maravillosa desplegada ante mis ojos, me desconecté del miedo. Justo en el momento en que me estaba fijando en los

detalles del paisaje, el elevador cayó abruptamente. No solo el cuerpo quedó en una especie de vacío: la mente también. El elevador subió tan abruptamente como cayó y volvió a caer. Esto sucedió unas tres veces más. En todos esos segundos que duró la experiencia no hubo oportunidad de acordarme de nada del pasado ni de preocuparme por nada del futuro. Experimenté *el ahora* y entendí por qué a tantas personas les gusta lanzarse en paracaídas, subirse en montañas rusas y hacer lo que yo hice.

Cuando experimentamos *el ahora* los tiempos pasado y futuro desaparecen y por ende la influencia del dinosaurio. Es el dinosaurio el que nos hace creer que todo tiempo pasado fue mejor y que el fin justifica los medios. Sentirnos atormentados por algún problema que tuvimos es un claro indicio de que el dinosaurio está en acción. Es en ese momento cuando hay que conectarse con *el ahora*. Mira a tu alrededor y, sin evaluar o comparar, observa lo que ves, deja que tus sentidos capten a plenitud lo que les llega del ambiente: la brisa rozando tu piel, el calor o el frío interactuando con la temperatura de tu cuerpo, los diversos colores y sus texturas, los olores distintos y los sabores que estos evocan, los sonidos, en fin, adéntrate en *el ahora* y detén la influencia del dinosaurio.

De la misma forma que desde *el ahora* nos hemos detenido a observar a nuestro alrededor, debemos contemplar nuestras emociones. Las emociones tienen una función importantísima: son la mejor señal de que estamos vivos. Sentir dolor, miedo, alegría, tristeza o ira es parte de nuestra naturaleza humana. Pero el dino, agazapado en la mente, captura esas emociones y las vuelve en contra nuestra.

Si perdemos a un familiar es natural que la pérdida nos produzca dolor y tristeza. La ausencia física de alguien que conocemos o amamos produce dolor. El periodo de tristeza que le sigue es un mecanismo natural para aquietarnos. Disminuir la actividad física y mental, algo que nos sucede cuando experimentamos tristeza, permite recuperarnos de ese dolor. Pero miren cómo el dinosaurio lo complica todo. La mejor forma de procesar la tristeza es dejándola manifestarse libremente, ya sea con el llanto o con las palabras. Pero el dinosaurio nos dice que hay que ser fuertes, que no se debe llorar y que no es apropiado mostrar que estamos tristes. Entonces reprimimos esa tristeza y se puede convertir en depresión. El dinosaurio nos hace apegarnos, regodearnos y revolcarnos en el dolor. También nos anima a alimentar la tristeza, como cuando escuchamos canciones del tipo *corta venas* o guardamos cosas que nos recuerdan la pérdida. Muchos de los boleros más famosos, de los que cantamos durante bohemias, en la regadera o en el carro, parecen haber sido escritos por el dinosaurio para sumirnos en la más profunda depresión.

Sentir miedo es un mecanismo para protegernos de peligros reales. Cuando nuestros receptores captan algo que puede ser peligroso, el sistema emocional protector ordena la segregación de una sustancia conocida como adrenalina que hace que la

pupila se dilate (para ver mejor en la oscuridad); sudamos (para que nuestro cuerpo resbale si alguien intenta agarrarnos); nos da taquicardia (para que el corazón bombee más oxígeno a aquellos músculos que lo necesiten para enfrentar el peligro); que temblemos (para enviar a otros un mensaje sin palabras de que algo malo está pasando); nos pongamos pálidos (para pasar desapercibidos) y tensemos los músculos, para atacar o huir.

Esta sensación de miedo dura muy poco, solo lo necesario para que enfrentemos un peligro. El dino toma esa sensación de miedo y la alarga. La ansiedad, que le hace la vida imposible a tanta gente y produce tantas enfermedades, no es otra cosa que un miedo alargado que el dinosaurio ha proyectado al futuro. Sospecho que el dinosaurio también tiene que ver con esos miedos irracionales, conocidos como fobias, como a hablar en público, a entrar en un elevador, a volar en aviones, a las alturas, a estar con gente, a conducir un auto, a las cucarachas, a las culebras y hasta a entablar relaciones con otras personas.

El dinosaurio también nos inhibe de manifestar positivamente la ira, esa fuerza interior que se genera cuando somos atacados o nos enfrentamos a la injusticia, y la almacena en forma de rencor, resentimiento y odio. El rencor, el resentimiento y el odio, lejos de producir resultados positivos, son responsables de mucha infelicidad y de muchas enfermedades terminales.

La alegría es la manifestación espontánea más natural de nuestro *ser*. Pero el dino nos apega a las cosas que pensamos que nos producen alegría: un carro, una lancha, una casa lujosa, prendas, relaciones pasajeras, borracheras, fiestas, etc. El miedo a no conseguir esas cosas que creemos que nos darán alegría nos provoca ansiedad.

El sufrimiento, mucho o poco, es un buen termómetro que nos indica el control que está teniendo el dinosaurio sobre nuestras emociones. Cuanto más hayamos sufrido, más desconectados hemos estado del momento presente y más poder le hemos dado a ese animal prehistórico interior. Cuando nos convertimos en observadores de nuestras emociones, descubrimos al dinosaurio en acción. Al observarlo su poder disminuye y se facilita así su domesticación.

Cada ser humano siente y piensa de forma diferente. El dinosaurio, listo como es, se adapta a esa forma de sentir y pensar y se nos manifiesta de la forma que mejor funcione a sus propósitos. Nuestra observación nos va a llevar a identificar unas cuantas especies de estos animalejos que muchos creen prehistóricos pero que aún viven dentro de nosotros. Observaremos algunos dignos de protagonizar la próxima secuela de *Parque Jurásico*, y otros que son la viva estampa de Barney, el dinosaurio violeta que es todo un amor. Si observas bien a tu dinosaurio tal vez se parezca a algunos de los que describimos en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 7

Los tipos de dinosaurios



LOS TIPOS DE DINOSAURIOS que describimos a continuación están íntimamente ligados a los tipos de personalidad que mencionamos antes. Para los coléricos y sanguíneos, apegados al futuro, al poder y a la ambición hay unos. Para los melancólicos y flemáticos, que viven atados al pasado, necesitados de aprobación y que lo posponen todo, hay otros. Veamos algunos de ellos.

El broncasaurio

A este le encanta verte provocando broncas constantemente y tú lo complaces a la menor provocación. El dinosaurio te ha hecho creer que la existencia es una lucha continua, en la que el más fuerte se come al más débil y, obviamente, tú tienes que ser el más fuerte. Ante cualquier situación, el broncasaurio te hace ver un conflicto donde tú tienes que ganar. Te anima desde su esquina diciéndote: “Ataca, ataca, ataca”. En la oficina la gente reconoce tu empuje y tu dedicación al trabajo, pero por las continuas broncas con tus jefes y compañeros es posible que no llegues más allá de donde ya has llegado. En tu casa, cuando llegas por las tardes, lejos de traer alegría causas tensión en la familia, pues se preguntan “¿Por qué rayos irá a pelear hoy?”. Para el beneplácito de tu broncasaurio, ese continuo pelear en el que te tiene te aleja de aquellos que te quieren mucho y que, por no tener una bronca contigo, prefieren sacarte la vuelta. Cuando eso ocurre, tú reconoces lo que está pasando pero el broncasaurio que te domina no te deja disculparte porque, según él, eso sería una señal de debilidad. Te tiene enfocado en obtener poder y control absoluto y tal vez, cuando lo logres y te sientas terriblemente solo, entonces empieces a domesticar tu broncasaurio.



El zanganosaurio

El zanganosaurio actúa en aquellas personas propensas a sentirse culpables. Te ha hecho creer que tu misión en la vida es satisfacer las necesidades de otros aunque sea en detrimento de las tuyas. Necesitas aprobación en todo lo que haces y por eso eres el más querido, el más amable, el más servicial... el más fastidiado. Te tiene convertido en una alfombra para que todo el mundo te pase por encima. Te dice que no te mereces nada, y que debes evitar conflictos a toda costa, porque no eres capaz de ganar una pelea. El miedo te domina y muchas veces negocias hasta con tu dignidad, por miedo. Pides permiso hasta para respirar. Ante situaciones sumamente injustas el zanganosaurio te grita: "¡Aguanta, aguanta y aguanta!". Como resultado de tanto aguantar, tu autoestima está por el piso y menos fuerzas tienes para exigir respeto o reclamar tus derechos. En la oficina eres de los que contemplan cómo le aumentan el salario a todo el mundo menos a ti, hasta que un día explotas con el jefe y se lo pides de mala manera. Después, te sientes tan culpable que te ofreces a ir un sábado a su casa a cortarle el pasto, en compensación por haberlo ofendido. Se ha demostrado que suprimir las emociones para evitar problemas debilita el sistema inmunológico y convierte al organismo en campo fácil para el desarrollo de enfermedades como el cáncer. No esperes un final así para empezar a domesticar a tu zanganosaurio. El libro *Cuestión de dignidad*, de Walter Riso, está escrito especialmente para ti.



El perfectosaurio

Este dino mantiene tu vida con todas las de la ley. El departamento amueblado según las reglas del *feng shui*, la cuenta de cheques cuadrada al más mínimo detalle, la ropa organizada por colores, los frascos en la cocina por tamaños, llegas a la hora exacta a tus compromisos, el carro está perfectamente limpio, en fin, todo está perfecto. Pero vives perfectamente solo porque no ha aparecido la persona perfecta que buscas. Cada vez que sales con alguien tu perfectosaurio te hace estar pendiente del momento en que la persona te va a mostrar su imperfección. Puede ser la dentadura, el auto en desorden, los zapatos sucios, o a lo mejor prefiere las películas de acción y tú las de arte. Sea lo que sea, el defecto va a aparecer pues tu perfectosaurio va a tener el radar prendido en esa cita. En la oficina tus compañeros gozan al sacar tus cosas del perfecto orden en que las tienes para verte sufrir. Tienes todas las calificaciones para un ascenso, pero eres una persona tan estricta que la compañía se paralizaría por tu inflexibilidad ante la imperfección. Esta inflexibilidad te ha llevado a tener una larga lista de personas a quienes no perdonas por haberte fallado, incluyéndote tú. Cuando domestiques a tu perfectosaurio te darás cuenta de que es preferible buscar la excelencia a la perfección, pues la búsqueda de esta última te tiene tan frustrado que se te nota en tu triste semblante.



El algaretesaurio

¡Qué divertido es tu dinosaurio! Desde su estratégica esquina se la pasa gritándote: “¡Goza, goza, goza! Vete a fiestear aunque sea lunes. ¡Qué importa que llegues con ojeras al trabajo un martes y con cierto tufito a licor!”. Tu escritorio es un total desorden pero no importa porque tú sabes dónde está lo que necesitas. Y si no lo encuentras “¡Qué se jodan!”. De hecho, esa es tu consigna. En la oficina no se hace una fiesta sin que tú, y por supuesto, tu dinosaurio, estén presentes. El jefe nunca te da otra responsabilidad que no sea organizar las fiestas porque sabe que no se puede contar contigo para terminar algo a tiempo. Eso hace que de noche, cuando las luces se apagan y el algaretesaurio se toma su descanso, tu voz interior te diga: “¿Cuándo vas a organizarte? ¿Cuándo va a trascender tu vida la adolescencia?”. Y entonces te entra una ansiedad que no te deja dormir. Claro, al otro día dirás que las ojeras son producto de la fiesta de la noche anterior, porque tu algaretesaurio no permitirá que eches a perder esa imagen de *party animal* que tienes. Domesticar tu algaretesaurio requerirá hacer una pausa en muchos momentos del día y aquietar tu inquieta mente para enfocarte en tus prioridades, sin perder la alegría, que es tu gran virtud.



El impacientesaurio

Este dino quiere que seas el hombre o mujer de más éxito del planeta y rige tu vida a base de resultados. Andas en el carril de alta velocidad con los dos pies puestos en el acelerador. Eres un generador de adrenalina en cantidades industriales. Mientras escribes en tu computadora, ves las noticias en la televisión, escuchas por radio tu programa preferido de análisis político y contestas el teléfono; todo a la vez. El impacientesaurio te dice que tienes que tener el mejor empleo, el salario más alto, el mejor carro, la mejor residencia, la lancha más grande, la pareja más bella y una vida sexual espectacular, con serpentinas, confeti y fuegos artificiales. Pero eso será cuando tengas el tiempo o cuando tengas energías, porque en esa prisa en la que el dinosaurio te mantiene, cuando llegas a la cama estás hecho un desastre. Además, como tienes que ser el mejor en todo, te pones la presión de que eres el mejor o la mejor amante. Si eres hombre quieres ser el que rompe el récord de la más espectacular erección, cosa que casi nunca logras y que atribuyes a que estás muy cansado o preocupado por los innumerables negocios en los que te metes para ser el mejor. Si eres mujer quieres ser la modelo en *negligé* más despampanante, capaz de tener múltiples orgasmos, pero a la hora de la verdad lo que sientes es dolor de cabeza. Tú no lo sabes aún, pero si no lo domesticas a tiempo, tu impacientesaurio te tiene preparado el mejor ataque al corazón, en el que te atenderá el mejor cirujano en el mejor hospital y formarás parte de ese exclusivo club de los ejecutivos con el mejor marcapasos que se haya fabricado.



El vagosaurio

El vagosaurio logra que algunas personas vivan su vida basadas en el siguiente principio: “Debo dejar para mañana lo que debí haber hecho hoy”. Tengo una amiga que tenía un esposo poseído por este dinosaurio. Ella se fajaba trabajando de sol a sol — era un impacientesaurio el que controlaba su vida— y cuando llegaba a la casa el esposo tenía puesta la misma pijama con la que lo había dejado por la mañana. Y el muy descarado procedía a contarle con lujo de detalles todos los programas de televisión que había visto ese día, principalmente telenovelas, mientras ella se metía a la cocina a preparar la comida y a lavar los platos que él había usado mientras veía televisión. Cuando dije “tenía un esposo” dije bien porque un buen día ella le dio una patada en el trasero y lo sacó de su vida. El muy descarado todavía está peleando en los tribunales para que ella le pase una pensión de excónyuge. El vagosaurio es el más pesado de los dinosaurios y por eso transmite pereza a sus poseídos. Estos le piden permiso a un pie para mover el otro, y a cada rato se toman un descanso pues se cansan de no hacer nada. Inevitablemente provocan que los poseídos por el impacientesaurio deseen agarrarlos por el cuello y estrangularlos. No es hasta que se domestica el vagosaurio que la persona empieza a sentir la energía que da crear, construir, aportar y vivir la vida con sentido de urgencia, pero sin caer en las garras del impacientesaurio.



El cuentosaurio

Este dinosaurio te hace creer que la mejor forma de caerle bien a la gente es inventándote realidades que no existen. Quizá eso sonó bonito, pero lo cierto es que este dinosaurio te hace mentir y te ha convertido en un embustero habitual. Para todo tiene un cuento, una historia, una tragicomedia, una mentira. Si llegas tarde a una reunión inventas lo que te sucedió en el camino. Si tenías que entregar un trabajo a tiempo y no lo hiciste inventas un drama. En fin, si te dedicaras a escribir ficción, podrías obtener un premio Nobel. El problema es que eres el primero que te crees tus propios cuentos y llega el momento en que desconoces qué es verdad y qué es mentira. El cuentosaurio habita en aquellos que le han creído el cuento de que siempre hay que lucir bien. Pero a la larga, cuando ya todo el mundo se ha enterado de tu afición por tejer historias para justificarte, luces muy mal. Domesticar este cuentosaurio implica aprender a hacer una pausa antes de hablar, pero sobre todo requiere que entremos en contacto con nuestra verdadera esencia, que no necesita de ningún cuento para tener valor.



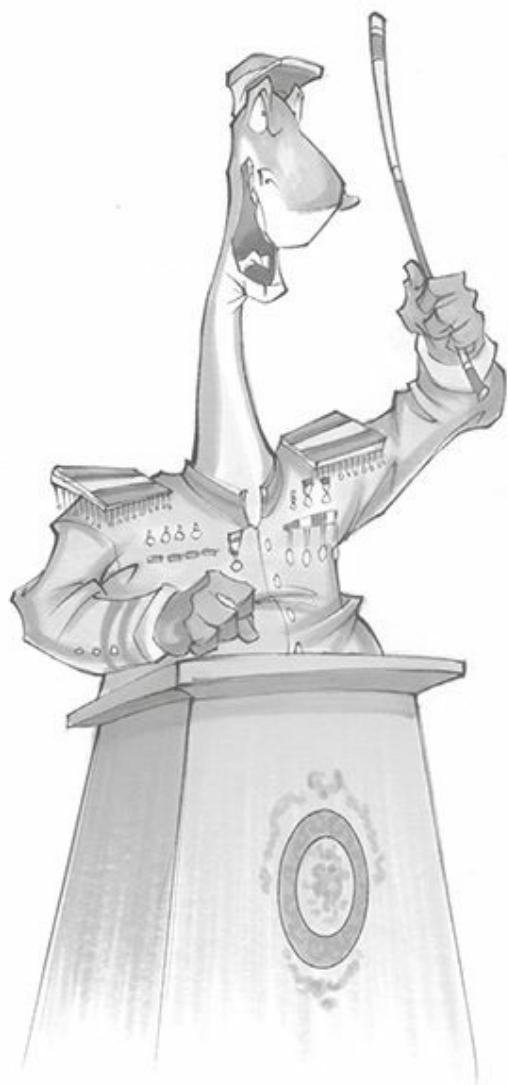
El benditosaurio

Este es otro dinosaurio con habilidades literarias. El anterior era historiador, y este, un novelista fatalista y trágico. Su labor es recordarte constantemente tus fracasos y desilusiones, lo triste y lo dramático de tu vida. Te ha convertido en el protagonista sufrido de una novela que nunca termina con un final feliz. El benditosaurio te dice que no manifiestes tus sentimientos, que lo sufras todo, pero eso sí, que la gente se entere de tu sufrimiento por la cara de tragedia con la que siempre andas. Mientras más personas se enteren de lo desgraciada que es tu vida, mejor. Tu benditosaurio goza cuando en ese papel de víctima, en medio de una fiesta, te aíslas para que todo el mundo te vaya a preguntar qué te pasa. Y ahí es donde tú gozas contando la interminable lista de desgracias que tu dinosaurio ha coleccionado como los eventos importantes de tu vida. Domesticar el benditosaurio va a requerir que asumas la responsabilidad y te veas como creador de todo lo que te ha sucedido. En el próximo capítulo hablaremos de la responsabilidad como una de las opciones que tenemos para escoger salir del campo de influencia del dinosaurio.



El tiranosaurio

He conocido madres y padres, presidentes de compañías, directores escolares, sacerdotes, adolescentes y gente común poseídos por este tipo de dinosaurio. Este te hace creer que tienes todo el derecho del mundo de imponerles a otros tus ideas y tu forma de ver la vida. Al tiranosaurio le encanta verte atropellar con la palabra, que actúes sin ningún tipo de tacto, que hieras a diestra y siniestra, sobre todo a gente que te quiere, a pesar de tu dinosaurio. Los poseídos por el tiranosaurio se proyectan como personas cínicas, arrogantes, sarcásticas, insensibles y egoístas. Lo peor del caso es que tu tiranosaurio te tiene una venda en los ojos para que no cobres conciencia de cómo eres y del daño que haces. Vas a necesitar toneladas de humildad para domesticar tu tiranosaurio, pero cuando lo hagas vas a disfrutar de un mundo maravilloso, lleno de ternura y amor que posiblemente aún desconoces.



El locosaurio

Este dinosaurio te empuja constantemente a tomar decisiones y a hacer cosas por impulso, impensadas, a lo loco, de las cuales luego te arrepientes. En reuniones o fiestas sueltas lo primero que se te viene a la boca sin pensar en las consecuencias. En muchas ocasiones estás a la mitad de una frase y ya sabes que estás metiendo la pata. Te entusiasmas con algo y con la misma intensidad que lo comienzas lo dejas, sea un negocio, una carrera en la universidad, una relación de pareja o pintar una reja. Te enamoras y te desenamoras, subes y bajas, corres y paras, ríes y lloras. La gente cercana a ti siente que la llevas en una montaña rusa. Domesticar tu locosaurio requerirá hacer una pausa, hacer una pausa y hacer una pausa. Aquietar tu mente, desde donde el dinosaurio te lleva en loca carrera, será el primer paso para lograr disfrutar de esa paz que se siente en el silencio.



El juzgosaurio

Este dinosaurio te ha puesto la toga de juez y te mantiene trabajando las 24 horas del día emitiendo juicios. Lo juzgas todo y a todos. “Esto es bueno, esto es malo, esta persona es incorrecta, este actuó mal, aquello no funciona, ese auto no sirve, en este restaurante el servicio es malísimo, Fulanito de Tal debe de estar consumiendo drogas, esa se casó con don Zutano por dinero”. En fin, nadie hace nada bueno, incluyéndote a ti. Tu juzgosaurio te ha dado un látigo con puyas largas y veneno en las puntas para que te flageles con frecuencia por lo que haces o dejas de hacer. Te ha convertido en una persona absolutamente amargada, pues para ti nada es suficiente. Juzgar es uno de los consejos del dinosaurio que más desgracias le ha producido al mundo. El juzgosario convierte la mente en un tribunal, y domesticarlo va a implicar cerrar de modo permanente esa corte y abrir el corazón para aceptarte y aceptar a la gente tal como es.



El manipulosaurio

Tu dinosaurio te ha convencido de que si no es manipulando no consigues nada en la vida. Por eso andas con esa carita de persona que no rompe un plato, que siempre está tranquila, que no discute, que no le dice que *no* a nadie, pero eres *mátalas callando*; no mojas pero empapas y manipulando crees que te sales con la tuya. El manipulosaurio te hace dudar del poder de tu verdadera esencia, te empuja a fingir lo que no eres y te mete miedo con las consecuencias catastróficas que tendría que dijeras *la verdad y nada más que la verdad*. Domesticar el manipulosaurio requerirá precisamente eso: decir la verdad, sin adornos y aceites suavizadores.



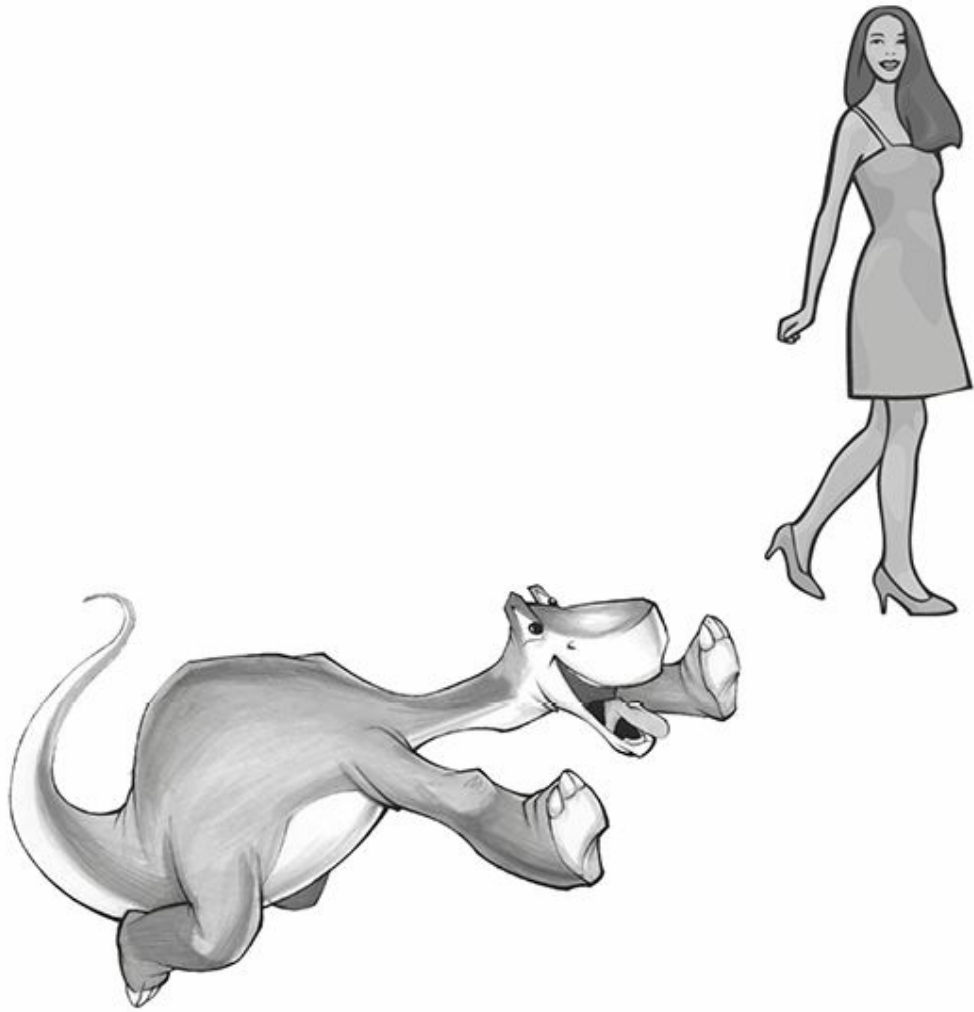
El miedosaurio

Este dinosaurio es amigo de Frankenstein, el Hombre Lobo, Freddy Krueger, Drácula y cualquier otro personaje que sea capaz de meterte miedo. En muchas ocasiones el miedosaurio trabaja en complicidad con el manipulosaurio. Tiene instalado un festival de cine de terror en tu mente y no te has dado cuenta. Por eso le tienes miedo a todo: a un trabajo nuevo, a mudarte de casa, a hacer nuevas amistades, a casarte, a comprar aquello que te gusta, a practicar un deporte, a viajar, a salir de noche y sobre todo a estar solo. El miedosaurio sabe lo poderoso que es el miedo y lo utiliza sin ningún escrúpulo. También suele convertir a algunas personas en gente sumamente agresiva, celosa, paranoica, distante y defensiva. Domesticar el miedosaurio, a fuerza de atreverte a salir de tu zona de *confort* donde te tiene encerrado por miedo, te hará descubrir un mundo maravilloso de nuevas oportunidades que ni siquiera has soñado.



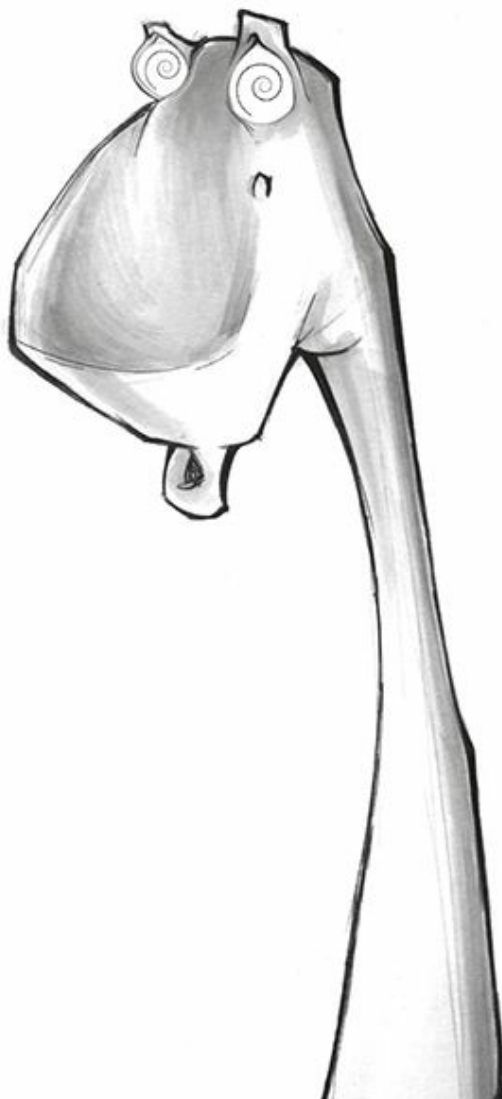
El sexosaurio

El sexosaurio sabe que el sexo es energía básica, fuente de creatividad. El sexo realizado sin la participación del juzgosaurio y otros dinos tergiversadores es una experiencia profundamente espiritual. Pero el sexosaurio te ha llevado el sexo a la cabeza, desde donde él opera, y te lo ha convertido en otra actividad más, donde tratas de probar lo que no eres y de apegarte por placer y no por gozo. El sexosaurio te ha puesto unos anteojos para que lo veas todo desde la sexualidad. Conoces a alguien y lo primero que quieres saber es cómo será en la cama. Si hay un grupo conversando, llevas la conversación a lo sexual. El problema es que, asesorado por tu sexosaurio, conviertes el acto sexual en algo mecánico, en un instrumento de placer y nada más, y llega el momento en que tus parejas quieren algo más que no le puedes dar, se cansan y se van. Y sigues buscando y buscando, y cada día la insatisfacción te lleva a buscar el sexo con mayor desesperación, y terminas metiéndote en un serio problema. Para domesticar tu sexosaurio vas a tener que aprender a entregarte de corazón, en el *ahora*, relajado, sin los prejuicios y tabúes de los que se aprovecha el dinosaurio para reprimirte. El sexo sin el sexosaurio se convertirá en una gozosa vía para percibir el *ser*.



El hipnotisaurio

Este dinosaurio es un artista del ilusionismo. Te tiene tan hipnotizado que, después de leer los tipos de dinosaurios anteriores, te hace creer que en ti no habita ninguno de ellos. Has visto a todas tus amistades y familiares retratados en muchos de ellos, pero a ti, no. Tal vez has logrado el equilibrio perfecto en tu vida, has leído todos los libros de motivación que se han escrito, has ido a todos los seminarios de transformación personal que se han inventado, has caminado sobre fuego, has meditado en Machu Picchu y hasta el Dalái Lama te mira con envidia. El hipnotisaurio ha logrado con éxito que enfoques en las necesidades de los demás todo lo que lees y aprendes, para así evitar aplicártelo a ti. Pero como te tiene hipnotizado no te das cuenta. Se te hará difícil domesticar tu dinosaurio a menos que te apliques una buena dosis de humildad y vuelvas a repasar los tipos de dinosaurios anteriores y veas cuántos de ellos se manifiestan en ti.



Hay tantos dinosaurios como tipos de personalidad existen. Estos son solo algunos ejemplos de los que he visto manifestarse con mayor frecuencia. El dinosaurio de cada uno de nosotros tiene la capacidad de ir de una especie a otra con pasmosa velocidad. Pero es importante recordar que *no somos el dinosaurio que nos posee*.

Mediante la observación me he dado cuenta de que dentro de mí tengo un zoológico que Steven Spielberg podría utilizar para su próxima película de *Parque Jurásico*. Uno de los que más trabajo me da es el hipnotisaurio. Por los muchos años que llevo en el campo de la motivación y la transformación personal, mi dinosaurio me hace creer que estoy entre Osho y Deepak Chopra. Pero un buen golpe contra la pared, o un simple comentario de uno de mis hijos, me hace cobrar conciencia del largo camino que me falta por recorrer para domesticar mis dinosaurios.

En ese proceso de búsqueda recuerdo el día que tomé el curso de caminar sobre

fuego con mi amigo y maestro de la transformación personal, el psiquiatra Carlos Amador. Pasamos toda una tarde preparándonos mentalmente para el ejercicio. De pronto, apareció mi juzgosaurio y, mirando a los participantes, me puse a juzgar quiénes, unas horas después, se atreverían a caminar sobre los nueve pies de carbones al rojo vivo. Como era cuestión de enfocarse y confiar, estaba seguro de que iba a superar sin ningún problema el paradigma de que el fuego siempre quema. Pero tenía dudas de que lo pudieran hacer algunos de los otros participantes.

Cuando llegó el momento esperado, el miedosaurio entró en escena. “¿Y si no me atrevo a cruzar?”, me dije. Junto al miedo, mi dinosaurio me recordaba la importancia del *lucir bien*: “¿Qué dirá la gente si no me atrevo a cruzar? ¿Y si cruzo y me quemó?”. Momentos antes de comenzar la caminata, me acordé de que no debía permitir en mi mente palabras como “quemarme”, pues provocarían que, efectivamente, me quemara.

Y me llegó el turno. Carlos Amador, con una serena sonrisa me dijo que caminara solo cuando sintiera que estaba listo. La cháchara sauria en mi mente era insoportable. Por fin pude acallarla momentáneamente. Me enfoqué en mis metas, en los sueños que quería realizar y di el primer paso y el segundo y el tercero y sin darme cuenta ya iba por la mitad, como si estuviera caminando por la alfombra de un hotel de lujo.

Cuando uno baja la guardia el dinosaurio se aprovecha. Estaba ya a solo unos pasos para terminar cuando el hipnotisaurio me dijo: “Ya estás a poco de acabar y no te has quemado, eres un Dalái Lama cualquiera”. La palabra “quemado” le dio permiso al miedosaurio para buscar en los archivos mentales todas las veces en que me había quemado al tocar algo caliente y, de inmediato, me enfoqué en que el pie izquierdo estaba pisando, en ese preciso momento, un carbón al rojo vivo... ¡y me quemé! “Carajo, esto está caliente”, dije, y aceleré el paso para terminar. Una vez más los dinosaurios se salían con la suya.

Aprendí muchísimo de la quemada y de toda la experiencia gracias al doctor Amador y a mis compañeros de taller. De hecho, una de las viejitas participantes, a quien yo juzgué como una de las que no se iba a atrever a cruzar el área de fuego, no solo la cruzó, sino que quiso hacerlo tres veces y en ninguna de las ocasiones se quemó. Fue obvio que ella cambió una creencia, alteró un paradigma y mantuvo domesticado a su dinosaurio.

CAPÍTULO 8

La inteligencia emocional y el dino



SIGAMOS OBSERVANDO EL DINOSAURIO y el efecto que tiene en el éxito personal. Una investigación realizada a nivel mundial por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations demostró que el éxito de una persona está vinculado 23% a sus capacidades intelectuales, y 77% al manejo de sus emociones, que es lo que conocemos como *inteligencia emocional*. Dicho de otra forma, más de tres cuartas partes del éxito que podamos obtener en la vida va a depender de que domesticemos nuestro dinosaurio.

Desgraciadamente, nuestros sistemas educativos concentran todo el esfuerzo en la

parte intelectual y muy poco, o nada, en la emocional. Nos memorizamos todas las capitales del mundo, sabemos sacar la raíz cuadrada del número π , conocemos la tabla periódica de cabo a rabo, no hay suceso de la historia de la humanidad que no hayamos archivado en algún rincón de la memoria, pero cuando nuestra pareja nos dice que ya no nos quiere se nos cae el cielo encima y no sabemos qué hacer. Es ilógico que nuestras escuelas y universidades enfoquen el proceso educativo en solo el 23% de lo que necesitamos para triunfar en la vida.

Esto explica por qué usted conoce gente muy inteligente que es un fracaso en la vida; y gente que ha estudiado poco y tiene mucho éxito. En la escuela nos animan a desarrollar la inteligencia intelectual, pero no la inteligencia emocional. Por eso, cuando llegamos a la adultez tenemos que aprender de los golpes de la vida o recurriendo a la ayuda de psicólogos y psiquiatras. En el campo artístico en el que trabajo hay personas con mucho talento que no han llegado a ningún lado, y gente con poco talento que ha logrado éxitos impresionantes. Esto también explica la frustración que lleva a tanta gente a consumir drogas y alcohol. La gente no consume drogas porque se le haya olvidado que, según Pitágoras, la hipotenusa al cuadrado es igual a la suma del cuadrado de los catetos, sino por muchas frustraciones emocionales. Un ejemplo de esto es la confusión que pueden producir los mensajes indirectos que hay en los anuncios comerciales sobre lo que es el éxito: un carro de lujo, vestimenta a la moda, la compañía de jóvenes de buen cuerpo y belleza física y diversión sin límite. En la práctica, algunos jóvenes se dan cuenta de que obtener esas cosas no es tan fácil como lo pintan y, por no habérseles enseñado en la escuela a domesticar su dinosaurio, optan por caminos aparentemente más fáciles para lograr ese éxito, al final de los cuales terminan presos o en el cementerio.

Es importante conocer cuánto nos domina el dinosaurio para poder explicar por qué no disfrutamos aún del éxito profesional o personal que nos merecemos. Lo que sigue a continuación es una prueba que no pretende tener ningún rigor o validez científicos. Sin embargo, además de divertirnos haciéndola, nos puede dar una idea de cuál es el nivel de domesticación que hemos logrado con nuestro dinosaurio.

Antes de la prueba pido que reflexionemos sobre las siguientes cinco áreas de nuestra vida:

1. Las relaciones interpersonales ____
2. Lo económico ____
3. Lo profesional ____
4. La salud ____
5. La parte espiritual ____

Hacer esta reflexión es parte del importante paso de observar. Si pudiésemos darle una puntuación del 1 al 10 al nivel de éxito alcanzado en estas áreas, en la que 1 es una total insatisfacción por no haber logrado nada, y 10 es absoluta satisfacción con los logros obtenidos, ¿cuál sería tu evaluación? Reflexiona y pon la puntuación al lado de las cinco categorías.

Una vez que le asignes un número a cada una de las cinco áreas, debes sumar las puntuaciones, dividir el resultado entre cinco y multiplicarlo por diez, para que te dé el porcentaje de éxito que te estás adjudicando. Te daré el ejemplo de un amigo al que considero uno de mis mentores. Él se dio 8 en relaciones interpersonales, 7 en lo económico, 9 en lo profesional, 8 en salud y 7 en lo espiritual. Sus puntuaciones sumaron 39; dividido entre 5 y multiplicado por diez le dio un 78% de éxito. Guarda ese número, pues te será de mucha ayuda al final de la prueba que sigue a continuación.

Prueba sauria

En una hoja aparte realiza la siguiente prueba.

1. Cuando tengo problemas, me los callo.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre

2. Cuando cometo un error, se me hace difícil admitirlo.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre

3. Soy pesimista.
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre

- e. Siempre
4. Pienso que “amigo solo es un peso en el bolsillo”.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
5. Tengo estrés.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
6. Descargo el estrés con quien me tope.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
7. Me siento de mal humor.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
8. Me siento triste.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre

9. Soy inflexible e intolerante con mis creencias, forma de pensar y hacer las cosas.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
10. Cuando no logro las cosas que quiero, me frustró.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
11. Cuando alguien, como el jefe o mi pareja, me dice que tiene que hablar algo muy serio conmigo, me da ansiedad.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
12. Cuando llego a una reunión o a una fiesta donde no conozco a nadie, no inicio conversación y espero que otra persona lo haga.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
13. Cuando estoy con una pareja y me excito sexualmente necesito completar la relación sexual.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre

14. En las relaciones sexuales me inhibo de comunicarle a mi pareja lo que me gusta o no me gusta.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
15. Pienso que mi pareja debe satisfacerme en todos los aspectos.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
16. Me ocurre que inicio proyectos y no los termino.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
17. Me suceden cosas sobre las que siento que no tengo control.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
18. Digo mentiras para salir bien.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
19. Siento incomodidad con mi cuerpo.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

20. Digo las cosas como las siento, sin que me importe cómo se sientan los demás.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

21. Cuando alguien me echa un piropo, me alaba o me pone como ejemplo trato de minimizar el halago, pues pienso que algo me quieren sacar.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

22. Me gusta vengarme de la gente que, a mi entender, me causó daño.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

23. Hago todo lo posible por caerle bien a la gente.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

24. Permito que situaciones negativas que me suceden durante el día se queden dando vueltas en la mente y no me dejen dormir.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

25. Siento que la gente me toma por tonto.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

26. Tengo muchos sentimientos de culpa.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

27. Cuando creo que tengo la razón, discuto agriamente hasta que mis ideas prevalecen.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

28. Cuando un pobre en la calle se me acerca a pedir dinero lo evito con la mirada.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

29. Soy capaz de agredir físicamente a otra persona.

- a. Nunca

- b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
30. Consumo drogas o alcohol en exceso.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
31. Me resulta incómodo sentarme a escribir mis sueños y metas.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
32. Siento miedos irracionales, como fobia a ascensores, aviones, culebras o cucarachas.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
33. Cuando me entero de algo, o cuando me cuentan algo que no debo decir, se me hace difícil no contárselo a otros.
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. A veces
 - d. Casi siempre
 - e. Siempre
34. Me enamoro con facilidad y sufro mucho porque de mí no se enamoran de la misma forma.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

35. Desearía tener pareja, pero aunque trato nadie me gusta lo suficiente como para enamorarme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

36. Me siento inseguro a la hora de tomar decisiones importantes.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

37. Cambio de estado de ánimo constantemente.

- a. Nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

38. Prefiero estar solo en mi habitación o en mi oficina en lugar de salir a divertirme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

39. Me irrita de una forma increíble que se metan en mis cosas o en mi espacio, en la casa o en la oficina.

- a. Nunca

- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

40. Desconfío de casi todo el mundo.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

Una vez terminada la prueba cuenta las veces que seleccionaste las opciones (e) “siempre”, (d) “casi siempre”, (c) “a veces”, (b) “casi nunca” y (a) “nunca”.

Si la mayoría son (a) “nunca”, has domesticado tu dinosaurio de un 75 y a un 100% y vas en camino a alcanzar la maestría de la vida. En tu caso, el dinosaurio se comporta como una mascota y en muy raras ocasiones demuestra ser un animal salvaje. Debes estar gozando de un éxito extraordinario tanto en lo profesional como en tu vida personal. El éxito conlleva responsabilidades, así que deberías dedicar tiempo a enseñarle a otros a lograr lo que ya has alcanzado.

Si la mayoría son (b) “casi nunca”, tienes a tu dinosaurio domesticado entre un 50 y un 75%. Estás muy consciente de cómo funciona tu dinosaurio y sabes manejarlo en la mayoría de las ocasiones. Cuando se te sale de control sabes de inmediato cómo tomar las medidas necesarias para ponerlo en su sitio. Esto hace que seas una persona exitosa, un líder al que muchos siguen y de quien la gente quiere aprender a domesticar su dinosaurio. Pero no bajas la guardia, lee constantemente y mantente alerta para que sigas en control de tu animal interior.

Si la mayoría son (c) “a veces”, logras el manejo de tu dinosaurio solo en un 25 a un 50% de las ocasiones. Por lo tanto, a veces lo tienes bajo control y otras no. A veces logras las cosas que te propones en la vida, otras no. A veces te sientes bien contigo mismo, otras no. A veces sientes que la gente te admira, y otras no. Como has desarrollado cierta conciencia de cómo funciona tu dinosaurio, tienes posibilidades de aumentar tu control sobre él, pero te falta consistencia. La inconsecuencia puede llevarte a la mediocridad, cosa que tu dinosaurio celebraría con gran júbilo. Es necesario que leas libros de autoayuda y asistas a seminarios de mejoramiento personal con frecuencia.

Si la mayoría son (d) “casi siempre”, el dinosaurio está en control de gran parte de tu vida. Como consecuencia de ello debes estar confrontando serios problemas

económicos y emocionales. Aunque has conocido pequeños momentos de gloria, el dinosaurio te los boicotea. Es necesario que, además de leer libros de autoayuda e ir a seminarios de mejoramiento personal, busques ayuda profesional para que un psicólogo, psiquiatra o consejero te asista en el proceso de ir domesticando tu dinosaurio.

Si la mayoría son (e) “siempre”, *Houston, we have a problem*, pues aquí el domesticado eres tú y el dino es el que manda en tu vida. Sin embargo, el hecho de que estés leyendo este libro y hayas hecho esta prueba es indicativo de que aún tienes el poder de salirte del dominio que tu dinosaurio ha ejercido. Debes buscar ayuda profesional urgente, pues nunca es tarde para comenzar a domesticar tu dinosaurio.

Observa ahora el porcentaje que obtuviste en la evaluación que hicimos del éxito personal en las cinco áreas importantes de la vida. Verás que hay una posible correlación entre ese porcentaje que te adjudicaste y el nivel de domesticación del dinosaurio que arrojó la prueba anterior. Si el resultado que te diste fue de un 50% es muy posible que hayan predominado los “a veces” en la prueba anterior. Si eres de las personas en las que predominó el “casi nunca”, es posible que el nivel de éxito que entiendes que has alcanzado esté cerca del 75%, como fue el caso de mi amigo, el mentor. Lo que queremos demostrar es que hay una relación directa entre el nivel de éxito de una persona y cuán domesticado está su dinosaurio.

CAPÍTULO 9

El dinosaurio en el mundo



Y A QUE HEMOS OBSERVADO al dinosaurio y su influencia a nivel personal, es momento de observarlo a nivel mundial. ¿A qué se dedicaban los dinosaurios? A dominar a base de la fuerza, a pelear unos con otros, a satisfacer sus voraces instintos de dominio territorial. Cualquier parecido con lo que ha ocurrido en el mundo no es pura coincidencia. Cuando sumamos los dinosauritos individuales de cada uno de nosotros se forma un dinosaurio colectivo gigante, que anda por ahí destruyendo el planeta en el que

vivimos. Reproduzco los siguientes datos no para que se depriman, sino para que completemos el proceso de observación, esta vez, del dinosaurio colectivo. Algunos de los datos les pondrán los pelos de punta.

- ☀ La Primera Guerra Mundial costó 191 billones de dólares.
- ☀ La Segunda Guerra Mundial costó 2.9 trillones de dólares.
- ☀ La guerra de Corea costó 336 billones de dólares.
- ☀ El conflicto de Vietnam costó 494 billones de dólares.
- ☀ La operación Tormenta en el Desierto contra Irak costó 76 billones de dólares.
- ☀ La guerra de Irak superaba, a principios de 2004, los 100 billones de dólares.
- ☀ En total nos hemos gastado en guerras cerca de 30 trillones, sin contar las escaramuzas en Panamá, África, Kosovo, Afganistán y otras.

Si acaso aún no se han convencido de que nos comportamos como dinosaurios, hay más datos:

- ☀ Los seres humanos hemos matado a 100 millones de miembros de nuestra especie en el siglo xx.
- ☀ Se estima que desde la última guerra mundial han muerto más de 32 millones de civiles como resultado de actos bélicos.
- ☀ El 7 de abril de 1994 empezó una matanza en Ruanda, ante el silencio del mundo, que le costó la vida a más de 500 000 personas.
- ☀ Los países que integran el Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas, que deciden si hay guerra o no, producen 80% del armamento que se usa para la guerra. ¿Tratarán honestamente de evitar las guerras?
- ☀ Todos los días mueren de enfermedades prevenibles o de hambre más de 40 000 niños en el mundo.
- ☀ En el mundo se gastan 800 000 millones de dólares en un año en armamentos. Con solo el 4% de ese presupuesto se podría evitar diariamente la muerte de 40 000 niños.
- ☀ Las 225 personas más ricas del mundo ganan más que 2 500 millones de personas.
- ☀ El 3% de la población mundial controla el 97% del dinero del planeta.
- ☀ Las necesidades mundiales básicas de nutrición, salud, agua potable y

educación se resolverían, según las Naciones Unidas, con solo 28 billones de dólares.

- ✱ Los 20 billones de dólares que las mujeres gastan en cosméticos y perfumes en Estados Unidos resolverían por lo menos casi tres cuartas partes de esas necesidades básicas antes mencionadas.
- ✱ En Europa la gente gasta 105 billones de euros en bebidas alcohólicas y 50 billones en cigarrillos en un año. A nivel mundial, se consumen 400 billones en drogas en ese mismo periodo.
- ✱ La tala indiscriminada de árboles amenaza con destruir los pulmones verdes del mundo, como la selva del Amazonas.
- ✱ La contaminación de nuestro aire, subsuelo y aguas con materiales tóxicos y radiactivos amenaza la vida en el planeta.
- ✱ La cantidad de personas que a estas alturas de la humanidad no saben leer ni escribir es alarmante.
- ✱ En Estados Unidos se gastan cantidades enormes de dinero en la destrucción de productos agrícolas, con el propósito de mantener el equilibrio en el mercado, mientras millones de personas padecen y mueren de hambre.
- ✱ En 1945 dos bombas nucleares se lanzaron sobre las ciudades japonesas de Hiroshima y Nagasaki, donde murieron 226 870 seres humanos.
- ✱ En 1937, soldados japoneses violaron, torturaron y asesinaron a más de 300 000 civiles en un periodo de seis semanas en Nanking, China.
- ✱ El presupuesto militar de Estados Unidos es más grande que las economías de los 20 países que le siguen en riqueza.
- ✱ El Congreso de Estados Unidos aprobó a principios del nuevo milenio 75 billones de dólares para la guerra en Irak. Ese dinero hubiese bastado para el cuidado de 13 millones de niños pobres en los mismos Estados Unidos.
- ✱ Esos 75 billones sobrepasaban el presupuesto destinado a educación en ese momento y duplicaban lo destinado a vivienda en Estados Unidos.
- ✱ Esos 75 billones eran suficientes para cubrir el seguro médico de 10 millones de trabajadores en Estados Unidos.

Es obvio que no hace falta dar más cifras para demostrar que quienes están gobernando el mundo no pueden ser seres inteligentes y amorosos como describimos a los seres humanos al principio de este libro.

Las cifras que hemos obtenido de diversas fuentes nos permiten observar lo que

somos capaces de crear cuando el dinosaurio no está domesticado. Urge que nos decidamos a domesticar nuestro dinosaurio individual y colectivo. Para que la raza humana sobreviva necesitará elevar su conciencia a un nuevo nivel, al del dinosaurio domesticado.

Cada persona que adelanta en ese avance hacia un nuevo nivel de conciencia contribuye al avance colectivo. Está en nosotros escoger ese camino. El tercer paso para ir domesticando al dinosaurio es, precisamente, el acto de elegir.

CAPÍTULO 10

Tercer paso: elegir



CUANDO LOGRAMOS DESARROLLARLA destreza de colocarnos en la posición de observador de nuestros pensamientos y acciones, vemos con claridad cómo funciona nuestro particular dinosaurio. Entonces estamos en mejor posición de hacer lo que verdaderamente nos diferencia de los otros animales del planeta: ejercer nuestro libre albedrío y elegir.

Elegir es el punto clave para la domesticación de nuestro dinosaurio. Repasemos los pasos a seguir: detenemos la carrera loca en la que el dinosaurio nos mantiene,

observamos su forma de actuar, y entonces elegimos, ya sea seguir sus consejos o seguir la voz de nuestra verdadera esencia. Cuando uno no elige, realmente elige no elegir. Cuando no elegimos le damos paso libre al dinosaurio para que él elija por nosotros.

Disfrazamos el no ejercer nuestra libertad de elegir con una palabrita mágica que nos ha regalado el dinosaurio: *tengo*. A continuación una lista de algunos “tengos” preferidos por todos nosotros:

- ✱ Tengo que ir a trabajar.
- ✱ Tengo que pagar impuestos.
- ✱ Tengo que casarme.
- ✱ Tengo que acostarme temprano.
- ✱ Tengo que comprarme un carro.
- ✱ Tengo que acostumbrarme.
- ✱ Tengo que llevar a la suegra a comer.
- ✱ Tengo que bañarme.
- ✱ Tengo que bajar de peso.
- ✱ Tengo que hacer ejercicio.
- ✱ Tengo que ir al médico.
- ✱ Tengo que cocinar.
- ✱ Tengo que terminar de leer este libro.

Cuando uno dice que *tiene* que hacer algo, parece adjudicarle la responsabilidad de ese acto a una fuerza externa. Eso nos da una excusa para evadir la responsabilidad por lo que hacemos. Cada uno de nosotros tiene su lista interminable de *tengos* que provoca que nos sintamos obligados, molestos, deprimidos, objetos de abuso, culpables, inseguros, sin valor, sin control, usados, manipulados, frustrados y, sobre todo, víctimas. Y el dinosaurio goza cada vez que nos sentimos así. Entonces, debemos preguntarnos: si nos sentimos así ante los *tengos* de la vida, ¿por qué nos sometemos a ellos? Porque el dinosaurio nos ha dicho que hay unas graves consecuencias de no hacerlo. Y así hacen su entrada triunfal en nuestras vidas los *si no...*

Tengo que ir a trabajar porque *si no* voy a trabajar no gano dinero, y si no gano dinero no puedo pagar la casa ni comprar ropa y comida, y si no puedo pagar la casa ni comprar ropa y comida, terminaré siendo un indigente, y si la gente no me ayuda me voy a morir. Este es el cuento clásico del que asume el papel de víctima. Veamos otros

cuentos.

Si no pago impuestos el gobierno me acusará de evasión, y si resulto culpable acabaré en la cárcel, y si voy a la cárcel perderé el trabajo, y si pierdo el trabajo no gano dinero, y si no gano dinero no puedo pagar la casa ni comprar ropa y comida, y si no puedo pagar la casa ni comprar ropa y comida terminaré siendo un indigente, y si la gente no me ayuda me voy a morir.

Tengo que casarme porque si no me caso mi novia, su familia y todas sus amistades se molestarán conmigo, y si se molestan conmigo van a decirme que soy un irresponsable o un miedoso, y si dicen eso, mi imagen se afectará, y si se afecta mi imagen perderé prestigio, y si pierdo prestigio puedo perder el trabajo, y si pierdo el trabajo no gano dinero, y si no gano dinero no puedo pagar la casa ni comprar ropa y comida, y si no puedo pagar la casa ni comprar ropa y comida terminaré siendo un indigente, y si la gente no me ayuda, me voy a morir.

Y así por el estilo. El dinosaurio, que es un tremendo guionista, nos arma una trágica historia alrededor de cada *tengo que porque si no...* y logra su objetivo de que vivamos una vida miserable haciendo lo que no queremos hacer por temor a lo que nos pueda suceder. Los *tengo que porque si no...* nos quitan poder y le dan fuerza a nuestro dinosaurio interno.

Por el contrario, el *yo elijo* nos da poder y debilita al dinosaurio.

Yo elijo ir a trabajar porque con el dinero que me ganaré escogeré ahorrar, y si ahorro escogeré comprarme la casa de mis sueños y el carro de mis sueños, y podré formar una familia y...

Elegimos en cada instante de nuestras vidas. Elegimos los pensamientos con los que analizamos los eventos que nos ocurren. Elegimos las ideas que se forman a partir de esos pensamientos. Elegimos la conversación interna que esas ideas construyen. Escogemos las emociones que esa conversación interna nos produce. Elegimos las acciones que llevamos a cabo impulsados por esas emociones. Elegimos los hábitos que se forman por las acciones repetidas. Elegimos los resultados que obtenemos por nuestros hábitos y lo que hacemos.

El *yo elijo* nos da libertad. Por la mañana, cuando nos despertamos, el dinosaurio nos espera con su succulento desayuno de *tengo que... porque si no...* Si tomamos ese desayuno vamos a sentirnos obligados, molestos, deprimidos, abusados, culpables, inseguros, sin valor, sin control, usados, manipulados, frustrados y víctimas... Pero ahora sabemos que podemos elegir una actitud positiva para hacer lo que queremos hacer y disfrutar de sentirnos poderosos, libres, alegres, realizados, felices y en camino a lograr el éxito y a alcanzar nuestros más preciados sueños.

Responsable o víctima

Un día fui a hacer un reportaje para mi programa de televisión sobre la industria lechera en una granja muy grande al norte del país. Me coloqué en un caminito muy angosto que quedaba entre los dos cercados donde estaban las vacas. Había llovido bastante y busqué en el caminito un espacio que estuviera lo menos mojado posible para que la ropa blanca que me había comprado para *lucir bien* en el programa no se me ensuciara. De más está decir que en el cercado lo que había era un mar de lodo, agua y excremento de vaca. Estas me miraban como preguntándose en qué cabeza cabe ir vestido de esa forma a un lugar como aquel.

Estaba a mitad del reportaje cuando vi que el camarógrafo, que estaba muy concentrado mirando a través del visor de la cámara, levantó la cara y puso expresión de espanto. Como estaba de espaldas a lo que él estaba mirando pensé que yo había dicho una barbaridad y no me había dado cuenta. Pero lo siguiente que él hizo fue agarrar la cámara y echar a correr. Yo volteé, y comprendí por qué estaba corriendo. Una estampida de unos 15 caballos desbocados venía en dirección al caminito donde yo estaba, pues este daba al lugar donde ellos comían a esa hora de la tarde. Por unos instantes me congelé. No sabía qué hacer. Si me quedaba donde estaba me podían pasar por encima con consecuencias fatales. La otra opción era saltar al mar de lodo, agua y excremento que tenía a ambos lados. No lo pensé dos veces. Salté. Me resbalé y caí de cuerpo entero en el lodazal. Me sumergí en aquella piscina inmunda mientras escuchaba y sentía pasar muy cerca de mí la estampida de caballos.

Cuando saqué la cabeza, me limpié la cara con una mano y pude ver dos cosas: una, que los caballos ya habían pasado y que yo estaba a salvo; y dos, que estaba lleno de mierda de pies a cabeza. De inmediato tuve ante mí dos opciones. En una, el dinosaurio me invitaba a que me lamentara por lo que había ocurrido, que me convirtiera en víctima para que todo el mundo me tuviera pena. Se me había dañado la ropa, tenía excremento de vaca en todo el cuerpo, incluyendo la cara, no podría terminar el reportaje, había fallado una vez más, las circunstancias se volvían en mi contra. ¡Qué desastre! ¡Era una víctima perfecta!

Por otro lado, mi verdadero *ser* me invitaba a regocijarme por haber salvado mi vida y a reírme de mi estupidez. ¿Qué eran un pantalón, una camisa, unos zapatos nuevos y el estar sucio, al lado de poder seguir viviendo? La ropa se podía comprar, la vida no. Estar sucio por fuera no es un problema cuando se está limpio por dentro. Escuché ambas voces. Distinguí claramente cuál era una y cuál era la otra. Esa vez opté por la de mi *verdadero ser* y hasta di gracias por la mierda que me cubría. De eso se trata. Día a día hay mierdas que nos caen encima y hay otras que nosotros mismos nos las echamos. El problema no es la mierda, sino la actitud que asumimos ante ella.

Contéstate lo siguiente: ¿eliges la pareja que tienes, o te lamentas de ella? ¿Eliges el trabajo que tienes, o te lamentas de él? ¿Eliges la situación económica en la que vives, o

te lamentas de ella? ¿Eliges los kilos de más que tienes en tu cuerpo, o te lamentas de tu gordura? ¿Eliges el país en el que vives, o reniegas de él? Cuando elegimos lo que tenemos, nos guste o no, actuamos desde el sentido de responsabilidad, y desde esa plataforma podemos transformar lo que hemos elegido si no nos gusta. Nuestro verdadero *ser* se siente responsable de todo, y es capaz de cambiar y crear nuevas cosas cada vez que quiere. Cuando nos lamentamos escogemos ser víctimas, uno de los papeles que más le gusta al dinosaurio que encarnemos.

Desde la perspectiva de la víctima, nos declaramos incapaces de hacer nada ante lo que nos sucede y, por lo tanto, no lo podemos cambiar ni crear otra cosa. Ser víctima es algo alentado por la sociedad en que vivimos. Mientras más víctima seamos, más posibilidades tenemos de ser protagonistas de algunos espectáculos de televisión que se nutren de historias trágicas.

Siempre podemos elegir lo que tenemos en el momento presente, sin lamentaciones. También podemos elegir crear otra cosa, si lo que tenemos en ese momento no nos funciona. A las víctimas se les olvida que tenemos ese gran poder de elegir.

Niveles de responsabilidad

En la medida en que vamos domesticando nuestro dinosaurio vamos asumiendo distintos niveles de responsabilidad en nuestra vida. En unos talleres de transformación personal, basados en lo que se conocía en la década del noventa como *Life spring*, aprendí cuatro niveles de responsabilidad:

Primer nivel: “No soy responsable de nada”.

En este nivel el dinosaurio nos hace creer que la vida nos pasa como si fuera una película en la cual no tenemos ningún control. Otros son los directores, productores y protagonistas de nuestra vida en la cual simplemente somos unos extras, actuamos como víctimas de las circunstancias y la elección no existe. Para mantenernos en este nivel, el dinosaurio nos sugiere pensamientos como estos:

“Llegué tarde porque había mucho tráfico”.

“Me corrieron del trabajo porque le caía mal al jefe”.

“No tengo pareja porque en los hombres (o en las mujeres) no se puede confiar”.

“No puedo tomar un taller de mejoramiento personal porque no tengo dinero”.

“No te he llamado porque no he tenido tiempo”.

El cuentosaurio es nuestro aliado incondicional inventando historias para justificar por qué no asumimos la responsabilidad de lo que nos pasa.

Segundo nivel: “Acepto la responsabilidad de lo que pasó”.

En este nivel aceptamos la responsabilidad por las cosas del pasado, pero no por las del presente. De esa forma, el dinosaurio nos mantiene enfocados en lo que pasó, en lo que no fuimos, en lo que dejamos de ser, y no en lo que necesitamos ser en el presente. Por lo general, esa aceptación está inclinada más hacia la culpa que hacia la verdadera responsabilidad. La culpa y la responsabilidad son dos cosas muy distintas. Cuando nos sentimos culpables estamos mirando atrás, lamentándonos de lo que hicimos. Cuando nos sentimos responsables, estamos en el ahora, listos para crear algo mejor de lo que antes habíamos creado y no nos funcionó.

En este nivel escuchamos conversaciones internas tales como:

“Soy responsable de que mi relación no funcionara”. Realmente estamos queriendo decir: “Fue mi culpa”.

“Acepto la responsabilidad por haberte atacado verbalmente”. Realmente queremos decir: “Estuve mal”.

“Acepto la responsabilidad de haberme emborrachado en la fiesta de Navidad de la oficina”. Realmente decimos: “Estoy avergonzado”.

El juzgosaurio es nuestro aliado en asumir este tipo de responsabilidad mezclada con culpa.

Tercer nivel: “Soy responsable”.

Ya en este nivel el dinosaurio empieza a perder control de nosotros pues estamos permitiendo que el *verdadero ser* comience a manifestarse. La posición de “soy responsable” nos da poder para crear los resultados que queremos y para realizar nuestros más preciados sueños. Las excusas, circunstancias, situaciones y razones empiezan a desaparecer de nuestro vocabulario. Como sabemos, sin esas palabras el dinosaurio se queda mudo.

Cuarto nivel: “Soy responsable de la totalidad de mi vida”. Quienes operan desde esta perspectiva logran transformaciones espectaculares en todos los aspectos de su vida, comenzando por callarle la boca al dinosaurio. La vida se convierte en una película donde somos guionistas, productores, directores y actores principales. Quien se siente la fuente de todo, logra acceso a su poder total y, por lo tanto, al disfrute de su existencia. Eso no quiere decir que a ratos no volvamos a escuchar la voz del dinosaurio. Este jamás se rinde. Pero esa voz, que antes nos controlaba, ya tiene muy

poco efecto en nuestras acciones.

Repasemos lo que usualmente nos dice la voz sauria:

- ✱ “Enfócate en el pasado”.
- ✱ “Las circunstancias son más grandes que tú”.
- ✱ “No hay suficiente dinero ni tiempo ni oportunidades ni amor”.
- ✱ “Siéntete culpable”.
- ✱ “Ten resentimientos”.
- ✱ “Échale la culpa a alguien”.
- ✱ “No puedes”.
- ✱ “No te lo mereces”.
- ✱ “¡Resígnate!”
- ✱ “Tú no importas”.
- ✱ “Mira lo que otros piensan de ti”.
- ✱ “Tienes que hacer esto... tienes que hacer lo otro...”.
- ✱ “Eres débil”.
- ✱ “Estás solo”.

Y si escuchamos esa voz, seremos adorables víctimas.

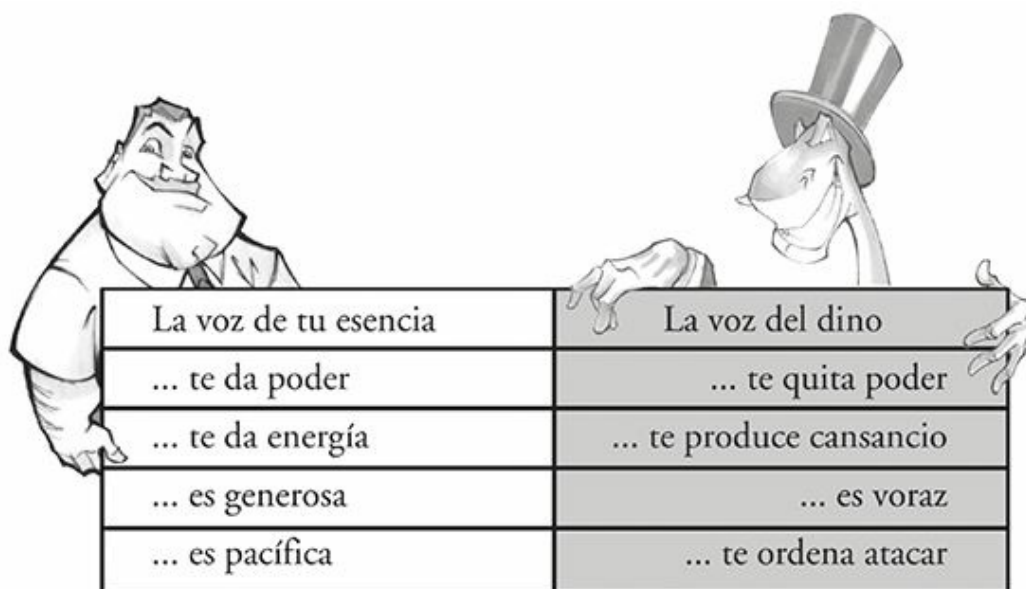
Por el contrario ser responsable es...

- ✱ Enfocarnos en el presente.
- ✱ Darnos cuenta de que podemos lidiar con nuestras circunstancias.
- ✱ Saber que hay abundancia (de dinero, de tiempo, de oportunidades, de amor).
- ✱ Sentirnos la fuente de todo lo que nos sucede.
- ✱ Practicar el perdón.
- ✱ Decir: “Si hay algo que hacer depende de mí”.
- ✱ No juzgar.
- ✱ Saber que si quieres, puedes.
- ✱ Aceptar que merecemos ser felices.
- ✱ Comprometernos con determinación.

- ✱ Saber que nuestro voto cuenta.
- ✱ Decir: “Yo creo en mí, lo que pienso de mí es realmente lo que importa”.
- ✱ Afirmar: “Quiero hacer esto”.
- ✱ Reconocer que somos poderosos, que la fuerza está en nosotros.
- ✱ Sentirnos parte de un todo.

Cuando me enfrenté a lo que en Occidente hemos llamado los *actos terroristas del 11 de septiembre de 2001*, se me hacía difícil eso de sentirme fuente de todo y, por tanto, responsable de esa desgracia. Pero luego me di cuenta de los pequeños actos terroristas que cometo a diario contra otros y contra mí: adelantarme para ganarle el estacionamiento en el centro comercial a un viejito, regar un chisme, comer lo que sé que me hace daño, hablar mal de otra persona, posponer tareas, levantarle la voz a mis hijos, etc., etc. Cuando sumamos esos pequeños actos terroristas que día a día realizamos los billones de seres humanos que poblamos el planeta, no hay duda de que nuestra conciencia colectiva es capaz de crear barbaridades como las del 11 de septiembre, y otras peores.

Elegir no es otra cosa que asumir responsabilidad por la voz que dejamos que nos dicte las acciones del día a día. Cuando en la calle se nos cruza un automovilista irresponsable y casi nos atropella, hay dos mensajes que de inmediato nos llegan: “Sigue tu camino y no te desenfokes de tu propósito”, o “Hazle lo mismo que te hizo y, de ser posible, miéntale la madre”. En un caso como este es fácil reconocer la voz del dinosaurio. Pero en lo cotidiano, cuando estamos subidos en la montaña rusa de nuestros ajetreos diarios, no es tan fácil. Quizá lo siguiente nos pueda ayudar a distinguir entre la voz del dinosaurio y la de nuestra verdadera esencia.



La voz de tu esencia te ha permitido seguir leyendo este libro. El dino ha hecho todo lo posible por que lo dejes. Te animo a que continúes, pues ya solo nos falta el último paso para terminar nuestro entrenamiento en *cómo domesticar tu dinosaurio*.

CAPÍTULO 11

Cuarto paso: mantenerse en el proceso



LOS DINOSAURIOS TIENEN LA capacidad de cambiar de tipo de personalidad y de estrategia de tiempo en tiempo. Por eso hay que mantenerse alerta durante el proceso y no bajar la guardia. Eso no implica que nos convirtamos en enemigos, hostigadores o perseguidores de nuestro dinosaurio. Todo lo contrario; como vamos a convivir con él por el resto de nuestras vidas lo mejor es reconocerlo y aceptarlo. Eso no implica estar de acuerdo con sus consejos y mucho menos seguir sus directrices.

Seguir en el proceso, y ver la vida desde la perspectiva de que hay un dinosaurio y que tenemos que mantenernos domesticándolo, no es fácil. Cuando yo no usaba lentes no me daba cuenta de que las cosas que veía —y que para mí eran normales— se podían ver de una forma distinta, más clara, más definida. Cuando me empezaron los dolores de cabeza sospeché que algo andaba mal. Después de descartar otras cosas me hice un examen de la vista. “Lee las letras que están en ese cartel que está en la pared”, me dijo el optometrista. “¿Cuál cartel?”, dije yo, pues ni siquiera veía el cartel. Y me tuve que enfrentar a la realidad: no veía bien, por lo cual necesitaba lentes urgentemente.

El doctor me dijo que tenía miopía y astigmatismo. Así que aquellas personas que en algún momento, en reacción a algo que he escrito o dicho, me han tildado de miope, parece que tenían razón. Para remediar ambos males me recetaron de esos anteojos que tienen lentes trifocales. Se llaman así porque por la parte de arriba ves de lejos, más o menos por el medio ves a media distancia, y la parte de abajo es para ver de cerca. Todo ello sin que haya una división visible en el lente. El problema es adaptarse a mirar por el espacio adecuado, porque si no te ves en apuros.

Cuando salí de la óptica, con mis anteojos nuevos y miré para el piso, me volví loco. Me sentía tan alto como el basquetbolista Shaquille O’Neal. La distancia entre mi cabeza y el suelo era enorme. Levanté la vista y, al mirar de frente, me llevé tremendo susto: ¡un carro que venía estaba a punto de arrollarme! Salté hacia un lado, como cuando un jugador de fútbol trata de bloquear un gol, y al caer escuché a la gente riéndose. Transcurrió un largo rato antes de que el carro pasara por mi lado. Simplemente lo había visto más cerca de lo que realmente estaba. Me quise ir de allí de inmediato. Cuando iba a subirme a la acera di un traspié, pues levanté el pie más alto de lo debido ya que veía el borde como de un metro de alto. En estas condiciones no podría conducir mi auto, al que de hecho veía extremadamente pequeño para mi nueva estatura. Así que decidí llamar a alguien de mi oficina para que me fuera a buscar. Saqué del bolsillo mi teléfono celular, que en el trayecto desde el bolsillo hasta la oreja creció a unas proporciones descomunales. Como no contestaron la llamada y ya había un policía con piernas bien largas y torso de enano a punto de darme una multa de estacionamiento, decidí quitarme los anteojos y conducir mi auto a la oficina.

¡Qué alivio fue volver a ver las cosas borrosas! El policía, el carro, el teléfono, la acera y yo volvimos al tamaño normal.

Así les va a pasar poco después de leer este libro. Los nuevos lentes les producirán cierta confusión. Y llegará el momento en que preferirán volver a ver las cosas de la manera borrosa de antes. Querrán retornar a la antigua normalidad, donde el dinosaurio decidía lo que hacemos o no con nuestra vida. Pero, tal y como me pasó a mí, poco a poco se irán acostumbrando a una nueva forma de ver, con más claridad,

con nitidez, con más detalles, con los contornos más definidos, y ya no querrán volver a ver de forma difusa.

Ya solo me quito los lentes para bañarme y dormir. Cuando los pierdo —que ocurre más veces de lo que realmente desearía—, y tengo que andar sin ellos, me vuelve el dolor de cabeza. Y así nos pasa cuando regresamos a ver la vida desde la perspectiva del dinosaurio que habita en nosotros. Pero por suerte, los dolores de cabeza que esto produce nos indican que el dinosaurio ha tomado posesión nuevamente. Lo positivo del dolor es que siempre nos alerta de que algo no anda bien.

Cada año me hago un nuevo examen de la vista. Perdemos visión sin que nos demos cuenta, aun con los anteojos puestos, y hay que renovar la receta. Así pasa con el dinosaurio que llevamos dentro. Cuando ya nos hemos acostumbrado a ver sus tácticas y estrategias y conocemos sus trucos, el muy listo cambia. Se adapta a la nueva forma en que estamos actuando. Por eso día a día hay que renovar los lentes con los que miramos la vida. Día a día hay que estar pendientes de ese dinosaurio que tenemos dentro y al que hay que seguir domesticando.

La idea no es convertirnos en su enemigo, porque entonces le damos poder. La idea es aprender a convivir con él, aceptándolo y aprendiendo a manejarlo. Pero para lograr eso hay que buscar tiempo diariamente para *detenernos*, *observar* sus nuevas tácticas, ejercer nuestro libre albedrío y *elegir* lo que haremos.

Domesticar al dinosaurio es una aventura que no se detiene y que debe ser parte del gozo de la vida. La felicidad no está en el futuro como un premio a los sacrificios del presente, como nuestro amigo el dino nos ha hecho creer. La felicidad es una forma de experimentar la vida de momento a momento. El proceso de domesticar al dinosaurio no termina nunca. A cada instante nos enfrentamos a la maravillosa oportunidad de elegir entre la voz del dino y la de nuestra verdadera esencia. Si decidimos hacer caso al dinosaurio, que sea por decisión nuestra, y no por imposición suya. Si decidimos escuchar nuestra verdadera esencia y dejar salir *nuestro verdadero ser*, que así sea. Cada momento tiene el potencial de ser un momento de felicidad o un momento de miseria. Lo importante es mantenerse en el proceso.

Cuantas más personas lo hagamos mejor será el mundo que le dejaremos a las futuras generaciones: un mundo lleno de amor y de mejores formas de convivencia. Así nos proyectaremos hacia la eternidad donde llegaremos a ser más viejos y más significativos que el más arcaico de los dinosaurios.

Acerca del autor

SILVERIO PÉREZ Es un ícono de la televisión y la radio en Puerto Rico. Después de varios años como letrista principal de Los Rayos Gamma, un legendario grupo de sátira política, y otros tantos como parte del grupo Haciendo Punto en Otro Son, pionero de la Nueva Canción en Puerto Rico, comenzó a dedicarse a la escritura. *Humortivación* (1998), su primera obra, vendió más de cien mil ejemplares. Es autor de otros libros de corte motivacional: *Más humortivación* (2000), *Humortivación... otra vez* (2007) y *Abracadabra. Buenas palabras* (2012); algunas compilaciones de ensayos periodísticos como *Las tres tristes tribus* (2004) y *Desde mi grúa: Manual del elector aguza'o* (2008); y un par de libros sobre la décima, expresión poética que ha cultivado desde la juventud: *Prefiero ser trovador* (2009) y *Punto decimal* (2012). *Un espejo en la selva* es su primera novela (Planeta, 2017).

Diseño e ilustración de portada: Alma Núñez y Miguel Ángel Chávez / Grupo Pictograma Ilustradores

Ilustraciones de interiores: Raúl Martínez

Diseño de interiores: Graña Editores

© 2017, Silverio Pérez Figueroa

Derechos reservados

© 2017, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Deleg. Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición: marzo de 2017

ISBN: 978-607-07-3931-6

Primera edición en formato epub: marzo de 2017

ISBN: 978-607-07-3964-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Hecho en México

Conversión eBook: TYPE

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- Votar, calificar y comentar todos los libros.
- Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	2
Índice	4
Primera parte: Descubriendo el dinosaurio	7
Capítulo 1: Cuando se nos sale el monstruo	9
Capítulo 2: De histéricos a históricos	12
Capítulo 3: Los que saben me dan la razón	16
Capítulo 4: La agenda del dinosaurio	21
Segunda Parte: Domesticando al dinosaurio	36
Capítulo 5: Primer paso: detenerse	37
Capítulo 6: Segundo paso: observar	43
Capítulo 7: Los tipos de dinosaurios	48
Capítulo 8: La inteligencia emocional y el dino	77
Capítulo 9: El dinosaurio en el mundo	89
Capítulo 10: Tercer paso: elegir	93
Capítulo 11: Cuarto paso: mantenerse en el proceso	102
Acerca del autor	105
Créditos	106
Planeta de libros	107