

23 lecciones sobre  
esperanza, *mindfulness*  
y bienestar para ti y tus hijos

Felicidad

aquí

y ahora

JORGE CANTERO



JORGE CANTERO

# Felicidad aquí y ahora

DIANA



# Contenido

Intro: la espiritualidad como fortaleza psicológica

1. La energía fluye en dos direcciones. Se balancea manteniéndola en movimiento
2. Sin conflicto no hay historia  
(a un héroe se le templa en las llamas)
3. La naturaleza espera que seas tu mejor versión.  
Expande tus límites
4. Somos absolutamente vulnerables
5. Al miedo se le confronta, al enojo se le deja ir y al dolor se le tolera
6. Eres una paradoja: al mismo tiempo pequeño y grande
7. Observa la marea, administra correctamente tus acciones: momentos prósperos y adversos (el arte de la disciplina y el autocontrol)
8. El control es una ilusión.  
Haz lo mejor que puedas, luego espera
9. La «voz en tu cabeza» depende de la ignorancia.  
Nunca dejes de aprender
10. El optimismo es el verdadero realismo
11. En toda elección hay un intercambio.  
Nadie puede tener todo lo que quiere al mismo tiempo
12. Prefiere el orden a la certidumbre
13. Cualquier cosa que elijas o hagas –o no–, produce consecuencias (es decir, el karma es real)
14. Considera tu ego. Acéptalo, manéjalo, supéralo

15. Fluir significa estar siempre en el presente
  16. A veces tendrás que pelear
  17. Da primero, recibe después. Siembra primero, cosecha después (ecología, sustentabilidad)
  18. Fe y esperanza, no expectativas ni demandas
  19. Maneja voluntariamente tu energía: mindfulness, quietud y movimiento; cuerpo y mente son uno mismo
  20. Encuentra tu centro
  21. Gánate la felicidad. Sostenerla no es fácil, así que trabaja tus duelos
  22. El universo no conspira a tu favor, ni en tu contra. La naturaleza está en pro de la vida
  23. El amor es la clave: hazlo todo con amor, recíbelo todo con amor
- Outro: completamente presente

Acerca del autor

Créditos

*Éste es para Mariela, como siempre.  
Eres el orden en mi caos.*

*Y para Silvia.  
Hermana, guía, protectora.  
No creo en ángeles pero, si creyera en ellos,  
tú serías la representación ideal de uno.*



# Agradecimientos

**P**or allá de 1999 estaba completamente alejado de la espiritualidad. Obsesionado con la psicoterapia científica y sus aplicaciones correctas, rechazaba todo lo que el lenguaje de la ciencia no pudiera probar. Pensaba que era la forma correcta de ser psicólogo.

Qué equivocado estaba.

La única manera de ser un buen psicólogo es siendo tan humano como sea posible. Tan gentil, generoso y amable como la virtud lo permita, y tan valiente, entregado y justo como la voluntad lo acredite. Tengo 18 años practicando esta maravillosa profesión y en el camino he aprendido muchas cosas. Sospecho que seguiré haciéndolo. La psicoterapia no podría funcionar sin la ciencia, pero sin la espiritualidad carecería por completo de corazón, y ¿a quién podría servirle un acompañante sin uno de éstos?

Así que tengo mucho que agradecer. Muchísimas personas han marcado mi vida hasta aquí y al final son esas experiencias, aplicadas a mi vida y la de otros que lo han permitido, las que me impulsaron a escribir este libro; la obra más íntima, tal vez, que haya hecho hasta ahora. Así que ahí va:

Marta Sevilla, agente literaria extraordinaria y querida amiga. Llegar hasta aquí y que ustedes tengan este libro en las manos ha sido posible sólo por ella. Si hoy puedo llamarme escritor es porque ella confió en mí en el momento en que más lo necesitaba; sin duda, una deuda impagable.

Christian Fragoso, entre el *zen*, el *bushido*, la física cuántica, los agujeros negros, *Interstellar* y la sustentabilidad, mucho de lo que habla este libro está basado en nuestras conversaciones. El capítulo 17 es prácticamente suyo. En ese mismo tenor, las palabras de Nadia Martínez sobre la neutralidad de la naturaleza sirvieron de pauta para cristalizar mis ideas acerca de nuestra relación con la vida. Espero haber podido hacer honor a las ideas de ambos.

Sólo Javier Cantero podía ayudarme a hacer posible el capítulo 20. No conozco a nadie que pueda reconciliar con tanta facilidad la física y la espiritualidad. Si en esos párrafos he logrado explicar, aunque sea un poco, mi visión sobre el *ki*, la energía y la física es gracias a él. *Arigato, sensei*.

A veces hasta yo pierdo un poco la fe en la bondad y el sentido de las cosas. Menos mal que la doctora Ana Gabriela Amador siempre está ahí para recordarme por qué esta vida vale la pena. Ella y sus maravillosos *Fango* y *Cleo*...

Con Laura Osnaya, compañera en el camino marcial e intensa filósofa, los debates nunca son aburridos. Sus ideas me obligan a ser una mejor persona y eso es invaluable.

Fernanda Carrillo, por la revisión de algunos capítulos. La visión de una artista como ella da un toque de armonía entre complejidad y sencillez que siempre es bienvenido.

Mi querida María Luisa Plascencia me permitió regresar a la docencia, explorar a fondo el camino de la psicología positiva y a compartir con ella, una de las psicólogas más talentosas que conozco, un camino de riqueza teórica, espiritual y mental que de otra forma no habría recorrido.

Gracias a René Molina he logrado mejorar mi técnica de *mindfulness* y meditación, y a Claudia Galindo, la mejor cuñada del mundo, he extendido esa práctica a muchas otras personas mediante cursos, talleres, capacitaciones, en fin.

Mariana Cendejas, que hace tantos años me recordó el valor de la espiritualidad, sin el cual simple y sencillamente jamás habríamos llegado hasta estas líneas.

Y claro, todo mundo necesita un mejor amigo; qué bueno que yo sí tengo uno. Abraham Santos, el solo hecho de que estés hace mejor todas las cosas; además, claro, de haber revisado el manuscrito original, como siempre. Gracias, viejo. Eres de esos tipos con los que uno quiere envejecer, tomándose una Guinness, sentados al alba, recordando viejos tiempos y soñando con los nuevos, así duren poco.

# Intro



La espiritualidad como  
fortaleza psicológica

Voy a contar una historia. Me gusta mucho contar historias.

Hace más o menos un año, estaba charlando por WhatsApp con mi hermano Javier. Nos encanta filosofar a ese necio y a mí; estos intercambios a veces se transforman en acaloradas discusiones. En esa ocasión, mi hermano, del que ya he hablado en otros libros, se refería a su hija, sus logros –que son muchos– y lo orgulloso que estaba de ella. Conversábamos sobre la vida, los cambios, las opiniones. Terminamos el asunto, cerramos la pantalla y procedimos cada quien a lo suyo.

Me metí a bañar. Mientras estaba ahí, con la cabeza bajo el chorro de agua, me asaltó un pensamiento (parece que existe una relación entre tener ideas y la regadera, ¿no?): no tengo hijos, tal vez no los tenga, pero, si tuviera uno, ¿qué le diría? ¿Qué consejos me encantaría transmitirle? Si tuviera que informarle sobre la vida y sus vicisitudes, ¿qué le sugeriría?

*«Le diría que tiene derecho a tener sus opiniones», pensé. Incluso que tiene obligación de tener opiniones y defenderlas. Pero para eso primero tendría que instruirse; no hay nada peor que la ignorancia orgullosa, la certeza desinformada. Necesitaría humildad, para abrirse al mundo, y coraje, para ponerse de pie y encontrar su lugar. Habría de perseguir lo que quiere, pero también cuidarse de respetar el entorno, poner atención a lo que ocurre a su alrededor, calmarse, observar y participar en el desarrollo de las cosas. Debería ser agradecido con la vida, bondadoso con los semejantes, dispuesto a sorprenderse a diario. También tendría que ser resistente para soportar el dolor, compasivo para deshacerse de la rabia y muy muy amable, arrojado y valeroso para superar sus duelos, a los cuales deberá enfrentarse siempre en esta vida de cambios y transformaciones constantes; esta vida en la que nada, absolutamente nada, es para siempre. Tendría que ser un buen ser humano, de esos de carne y hueso, que sangran pero luchan, y mueren luchando. Virtuoso, dispuesto a cumplir con su deber y sentir amor, mucho amor, a cada momento, con la disciplina para perseguir sus sueños y hacerlos realidad. Me encantaría que fuese sencillo, pero consciente. Todo lo consciente de sí mismo que pudiera. Y cómo quisiera que fuese feliz; realmente feliz.*

*No. No tengo hijos, concluí. Y tal vez no los tendré... Pero ¿por qué no compartir todo esto con los demás?*

Ahí estaba el siguiente libro. Después de casi tres años sin escribir, por fin tenía la

idea que quería poner en palabras. Era el momento de trabajar.

Terminé de bañarme, me vestí tranquilamente y me fui a la computadora. Con toda naturalidad, las palabras empezaron a fluir. Una a una, fui estructurando las diferentes lecciones para estos hijos hipotéticos, hasta que llegué a 23; *veintitrés lecciones sobre esperanza, mindfulness (consciencia plena, en español) y felicidad*. El libro más cercano a mi corazón acababa de adquirir su esqueleto.

Lo curioso era que, bajo un examen cuidadoso, el texto que estaba por escribir resultaba evidentemente más espiritual que ninguna otra cosa. Antes había escrito sobre el miedo y la angustia, sobre el desarrollo del carácter, incluso varias novelas, pero ¿un libro espiritual? La sola palabra me resultaba extraña, hasta que yo solo, de forma casi natural, me percaté de que estaba cayendo en el mismo error que muchos de mis colegas: confundir espiritualidad con religión.

La palabra *espíritu* proviene del latín *spiritus*, traducción del griego *pneuma*, es decir, respirar. Etimológicamente hablando, la expresión nada tiene que ver con fantasmas o apariciones, pero lo cierto es que en la Edad Media se le mezcló con creencias acerca del alma inmaterial. Así llegamos hasta aquí, un escenario moderno en el que aparentemente siempre que se habla de lo espiritual también se debe hablar de la creación, del dios de cada quien, y de la serie de códigos que hay que practicar para ganarse un paraíso improbable. Y aquí, de tajo, quiero aclarar algo: ni en mi consulta privada, ni en mis conversaciones personales, he tenido nada que decir sobre las creencias religiosas de cada quien (por cierto, la mayoría de las veces son incluso saludables para la vida emocional). Es sólo que, como creía el eminente psicólogo humanista Abraham Maslow, convendría no confundir la experiencia personal, subjetiva de simbolizar y objetiva de sentir, que se vive en la espiritualidad, con el dogma y la normativa, casi siempre transmitidos por alguna autoridad eclesiástica, que se requieren para realizar los rituales correspondientes a una práctica religiosa. El asunto, bellissimo y personal, corre el riesgo de terminar transformándose en ceremonias y doctrinas que, si no se tiene cuidado, amenazan con alejar al fiel de la idea original del profeta e insertarlo en una maquinaria de obligaciones, deberes, culpas y autorreproches que lo llenan de angustia; un resultado muy diferente de lo que Jesús o Moisés, por nombrar a dos, tenían en mente originalmente. Se puede ser espiritual con religión, y también sin ella.

Justamente así describiría este libro: mi visión personal de una espiritualidad sin religión.

A los seres humanos no nos gusta el caos. Nos angustia. Enfrentar el mundo y la vida cuando ambos parecen totalmente carentes de sentido resulta una tarea titánica. Tal vez por eso nos encanta componer elucidaciones, desde cuentos de hadas hasta explicaciones científicas, para intentar atar los cabos sueltos de nuestra realidad o, mejor dicho, para intentar entender la lógica detrás de la naturaleza que, a todas luces, nuestra brillante mentalidad no nos ayuda a deducir de buenas a primeras. Ahí, justamente, entra en juego la espiritualidad, y la razón por la que estoy seguro que se trata de una verdadera

fortaleza psicológica.

Me gusta definir la espiritualidad como la facultad, voluntaria y consciente, de encontrar armonía entre los opuestos, en un intento por resolver el aparente caos de la realidad que nos rodea. Es el conjunto de pensamientos que nos permite dar sentido y significado a las cosas, y que nos lleva a estar en paz, el tiempo que nos toque vivir. Para mí, además, se trata de la intuición que nos acerca a la naturaleza, nos ayuda a sentirla y a actuar en concordancia con ella. No se trata de un misticismo ritualista, rígido y muchas veces limitante. Por el contrario, otorga la posibilidad de dar crédito al mundo emocional de cada quien, mediante sus propias vivencias y experiencias. La espiritualidad es la única forma que cada uno de nosotros elige para entender la vida. Y hay muchos, muchísimos tipos de ella; tantos como seres humanos pueblan la Tierra.

¿Existe una forma de ser felices? Llevo años explorando este tema, tratando de resolver la pregunta y hoy, más que nunca, estoy seguro de que sí. Creo, además, que éste puede ser un camino. No el único, desde luego, pero sí uno. Seguramente hará eco en las personas que, como yo, crean que la individualidad y el materialismo descontrolado hacen más daño que bien, que satisfacer el placer y disminuir el dolor, a como dé lugar, es insuficiente, y que mantenernos distraídos, entretenidos, ignorantes, tranquiliza las aguas de la ansiedad y el vacío existencial sólo por muy poco tiempo. Tal vez para otros, más racionales, o escépticos, de pronto el camino de la espiritualidad no-religiosa parezca atrevido, o incluso absurdo, pero realmente, ¿qué tienen que perder? Si están leyendo estas palabras, para empezar, es porque seguramente dentro de su ser hay una pregunta, un hueco, quizás intelectual, o sentimental, que no han podido llenar, que los ha traído hasta aquí. Emprendamos el viaje juntos y veamos adónde nos lleva.

Yo, por mi parte, soy psicólogo y nunca dejaré de serlo. Amo la ciencia, la filosofía y la experimentación. A lo largo de las siguientes páginas verán que he intentado complementar mis opiniones personales con la mayor cantidad de fundamentos serios que haya podido encontrar, es sólo que, después de tantos pacientes, y tanta psicoterapia, creo que con eso no basta. Ser sólidamente inteligentes provee información, nos ayuda a entender cómo una cosa lleva a otra, pero no nos asiste para confrontar la pérdida, el dolor o la tristeza; muchísimo menos nos llena de serenidad cuando más falta hace. En cambio, la correcta espiritualidad, que no daña con fanatismos absurdos, sí. Los seres humanos somos animales complejos, capaces de sentir, hacer y pensar. ¿Por qué entonces esperamos que una disciplina, sólo una, pueda tener siempre la razón? Apelemos a la mezcla, amigos, a la interjección de pensamientos. Juntos somos mejores que separados. Pues bien, creo que con la mente ocurre lo mismo.

Efectivamente. Mi Manual para la Vida, mi listado elemental de 23 lecciones, es muy espiritual. Y ahora que lo veo bien, me encanta que lo sea. De la meditación y las artes marciales he obtenido muchísimas respuestas, probablemente tantas como de la ciencia y la tecnología. Espero, en las páginas siguientes, poder compartir un poco de toda esa experiencia profundamente emocional. Aquí, por primera vez, he intentado reunir dos de

las cosas que más alegría y sentido traen a mi vida: el espíritu y la mente. El libro oscila, continuamente, entre lo psicológico (incluso lo neurológico) y lo espiritual; además, lo hace a la perfección. Es como si la mixtura entre ambas fuera espontánea, «sin costuras»; simplemente he tratado de compartir ese flujo de la forma más sencilla que me ha sido posible.

Me gusta pensar que los lectores tienen entre sus manos un manual de «no-dualismo» para principiantes. O dicho de otro modo, que encontrarán un texto que constantemente usa la paradoja, la aparente contradicción, para llegar a un consenso y resolver el caos. Uno de los postulados centrales del budismo y el taoísmo es que si bien existen los opuestos, ambos son complementarios, y se requieren el uno al otro para dar forma a la realidad. Y resulta que la ciencia opina algo semejante, así como la psicología. «La neurosis tiene su origen en la incapacidad de la mente para resolver la ambigüedad», declaró alguna vez Sigmund Freud. Tenía razón.

La ignorancia que se disfraza de espiritualidad, la más barata de todas, es la que pretende hacer pasar lo malo por bueno. «Disfruta tu dolor». Mentira. El dolor es dolor, y es espantoso. La verdadera espiritualidad, organizadora, no dualista, nos ayuda a entender que lo malo y lo bueno vienen juntos, cooperan y se necesitan, aun cuando son completamente diferentes. Que el flujo genuino está en que constantemente van de un estado a otro, pues ambos son interdependientes, y que nosotros podemos hacer lo mismo, desarrollando la fortaleza, el tesón y la valentía para encontrar la ganancia detrás de la pérdida; la alegría al otro lado del dolor. Para saber que necesitamos tanto del sufrimiento como del gozo que habremos de recibir, tarde o temprano. Que la naturaleza tiene sus reglas, sus leyes, y que éstas no son mágicas, sino más bien manifestaciones de la física y la química, maravillosas y elementales. Que no es nuestro oponente sino, por el contrario, existe una forma de cooperar con ella.

Ser espiritual, efectivamente, nos eleva, pero no porque nos vuelva mejores, o porque nos dé algo externo, ajeno, sino porque nos ayuda a ver dentro de nosotros y sacar lo que siempre ha estado ahí: nuestro centro, nuestra fuerza. Nuestra humanidad verdadera.

La confusión, la ambigüedad, se resuelven en la integración. Eso es lo que vamos a hacer: integrar, integrar, integrar, a cada paso, hasta que se den cuenta de cuán obvio es.

Las lecciones no tienen orden de lectura. Me encanta pensar que el lector pueda tomar estas páginas, abrir el libro en cualquier lado y encontrar palabras que lo reconforten, cuando sea y como sea. Insisto, la idea original que me motivó a escribir fue proporcionar a un conjetural ser amado las herramientas para vivir la vida y, al hacerlo, encontrar un camino hacia la felicidad. Cada lección se va ligando con las otras, formando un *crescendo* que, al final, se cierra en una explicación general, basada en el amor, así que también ya ganarían mucha perspectiva yendo capítulo por capítulo, tal vez en una primera ocasión. Pero me gusta la idea de que el lector viva esta lectura en completa libertad. Que la disfrute.

A veces les hablaré como ahora, en plural, y a veces en singular, como si quisiera transmitir algo con gran énfasis. Y a veces como si estuviera frente a alguien hipotético y, a veces, como si me dirigiera a alguien específico. No es un error gramatical o una omisión –al menos no lo creo–, sino un acto deliberado y consciente. Además, fue divertido. Resultó como estar frente a un enorme grupo, en una conferencia o un taller, a veces compartiendo con todos y a veces sólo a uno, a los ojos, mientras intentaba establecer un vínculo a través del tiempo y el espacio, por vía de la palabra impresa. En verdad, me la he pasado bien.

Y me la sigo pasando bien. Ha sido un año difícil, de cambios y retos personales, en los que además parece que la muerte ha decidido hacerse presente más de lo que me gustaría. Pacientes queridos han dejado este mundo, o a veces sus familiares, y servirles de compañía ha sido, a un mismo tiempo, privilegiado y desconsolador. Sin la espiritualidad y sin el budismo *zen*, que practico tanto como puedo, habría sido imposible. En el cojín de meditación, respirando con calma durante más horas de las que puedo recordar, he contenido y liberado lágrimas, extenuación, tensión y también alegría, así como una sensación de orden y propósito difícil de explicar en palabras. Todo esto, lo mejor y lo peor, me ayuda a creer en un mundo bueno, real, en el que vivimos diariamente, y que puede ser mejor si así lo deseamos y, sobre todo, si lo intentamos. Mi proyecto personal de escritura sigue siendo el mismo con el que empecé hace años con *Enfréntate al miedo*: contribuir a la formación de una humanidad perfeccionada. Todos mis textos, artículos, libros, giran en torno a una sola convicción: el Ser Humano está evolucionando, creciendo. Es progresivo, no todos vamos al mismo ritmo, y es muy tardado... pero está ocurriendo, aquí y ahora.

Lo he dicho antes y lo haré de nuevo: todos podemos vivir en plenitud. Antes dudaba si estábamos diseñados para ello. Ahora estoy convencido.

Empecemos el viaje, querido lector. Sí, querido lector, porque desde ahora ya siento un genuino afecto por ti. Empecemos el viaje y recorramos juntos el camino de la virtud, la exploración y el descubrimiento emocional.

*Sé valiente... Te hará falta.*  
J.C.

# 1



## **La energía fluye en dos direcciones. Se balancea manteniéndola en movimiento**

Creo que todo lo que nos rodea, la realidad, el mundo, el universo, está conformado por dos polaridades: positivo-negativo, arriba-abajo, suave-fuerte, pacífico-combativo, lógico-ilógico, próspero-adverso, y así sucesivamente. Para cada + hay un -. O, dicho de otro modo, para cada aspecto de la vida existe un inverso. La energía fluye en dos direcciones y la única forma de lograr su equilibrio es dejándola fluir, manteniéndola en movimiento.

Ahora bien, no hay que confundirse. No hay una energía positiva y una negativa porque sea una mala y otra buena, o porque una sea correcta y la otra no. Eso nos ha llevado a terribles y malas interpretaciones a lo largo de la historia, como, por ejemplo, creer que la energía femenina es sinónimo de desventajoso o de inferior, o incluso todo lo contrario a lo deseable. Es innecesario, nocivo, y debe ser retirado de nuestra consciencia.

No hay una energía deseable y otra que no lo sea. No hay una que funcione mejor para los fines de la vida y viceversa. Ambas son parte del mismo continuo, de la misma naturaleza; son igual de necesarias. Se trata de dos fuerzas complementarias que, de manera implícita, se mantienen en flujo constante, la mayoría de las veces sin que podamos controlarlo o evitarlo –lo que intentamos hacer todo el tiempo al esforzarnos por promover o mantener aquello que etiquetamos como deseable, y obstaculizar lo que

nos hace sentir mal o estorba simplemente porque no nos gusta.

La cuestión es ésta: para que la realidad exista, ambas fuerzas necesitan equilibrarse, hazaña que logran moviéndose, inclinándose en una dirección y luego en la otra. Sumar y restar en un proceso que sólo puede llamarse transformación, cambio. Para poder subir una montaña, primero hay que estar en la parte más baja de ésta para luego llegar a la cima, y el único siguiente paso posible es hacia abajo. Las crisis proveen la oportunidad para construir cosas nuevas, las enfermedades que superamos hacen nuestro cuerpo más fuerte, nuestro cerebro olvida información antigua para permitirnos memorizar cosas frescas, y la lista sigue, interminablemente. Cada *no* esconde un *sí*, y viceversa.

Traten de imaginar una realidad en la que sólo ocurren cosas favorables, en la cual conocemos todo lo que hay que conocer; donde no hay muerte y el sol brilla a cada segundo; donde toda la energía está a nuestra disposición, de manera libre, sin pérdida ni desgaste. Algunos lo llamarán «el paraíso», pero sólo porque no lo han pensado detenidamente. La realidad es que ese mundo, ese universo, sería, además de aburrido, infértil. ¿Cómo funciona la vida? La esencia de toda la creatividad es la combinación: espermatozoide y óvulo, por ejemplo. Hacen falta ambos para gestar un ser humano nuevo. O, si queremos ir más lejos, pensemos en el *Big Bang*: si después de la gran explosión no se hubiese generado una fuerza de contracción opuesta, a la que llamamos gravedad, no se habría aglutinado la energía para dar pie a la formación de las primeras partículas elementales y, posteriormente, a los cuerpos espaciales (entre ellos el planeta en el que vives, querido lector). Dicho de otro modo, sin gravedad, toda la energía del *Big Bang* se habría dispersado. Expansión y contracción, de eso se trata todo.

La vida y la naturaleza se encargan de este proceso por sí mismas. Como he dicho, no hay nada que podamos hacer para evitarlo; ocurre todo el tiempo, en todo nivel y momento. La cuestión es que nosotros, como seres vivos, podemos ser simples espectadores en esta danza universal, o volvernos participantes voluntarios de ella. La decisión es nuestra.

Ustedes y yo poseemos capacidad de tomar decisiones, consciencia de nuestro entorno y de nosotros mismos. Tenemos capacidad para pensar de manera lógica, para simbolizar, construir metáforas y luego elegir nuestra conducta con base en esos pensamientos, esos juicios. Es un poder magnífico, sobre todo porque nos libera. Es un desperdicio terrible usar esa capacidad para luchar contra la naturaleza en lugar de cooperar con ella u oponernos voluntariamente al libre flujo de la energía en vez de usarlo a nuestro favor.

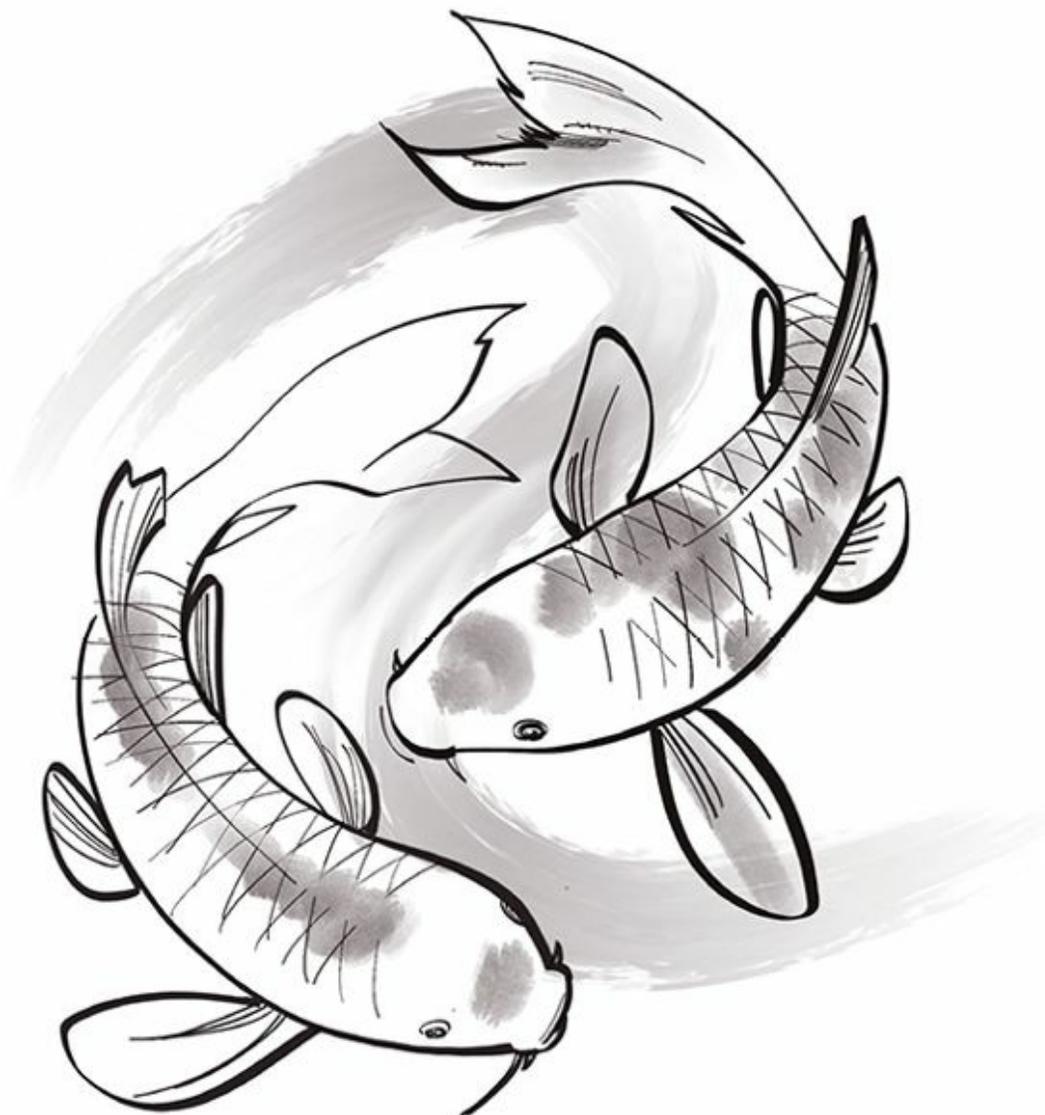
Piensen, por favor, en una gimnasta olímpica haciendo lo suyo en la viga de equilibrio, pegando esos brincos espectaculares, luego cayendo sutilmente con la punta de sus pies. Se me antoja que se trata del equilibrio perfecto entre tensión y relajación, expansión y contracción. Los músculos ejecutan un movimiento y luego otros músculos lo compensan, subiendo, bajando, ejecutando, improvisando. El entrenamiento constante y la repetición casi compulsiva de rutinas a lo largo del tiempo ahora producen frutos: tal

vez no la perfección, pero sí la armonía y belleza que eso implica. ¿Qué pasa cuando nuestra gimnasta no usa voluntariamente el flujo natural de la energía? Se estanca, se pone rígida y cae. Tal vez, incluso, se rompe.

Del mismo modo, en el día a día, nosotros podemos aprovechar las diferentes oscilaciones de la energía, sus crestas y valles, al asumir una actitud abierta y receptiva acerca del mundo que nos rodea y las cosas que pasan en él. No podemos modificar el hecho de que la energía vaya de un lado a otro, pero sí lo que pensamos y hacemos cuando estos cambios ocurren. La mayoría de la gente lucha, negándose a permitir el flujo natural de lo positivo a lo negativo, cuando lo óptimo sería lo contrario: no resistirse, permitir la transición, en una actitud de calma y respeto, optando por observar detenidamente a nuestro alrededor, para responder de la forma más efectiva, en lugar de empeñarnos en hacer exacta y precisamente lo que teníamos en mente, que bien podría ser lo que está pasando... o no.

Asumir una actitud calmada y receptiva ante los cambios de ninguna manera implica pasividad. Es momento de romper el cliché absurdo de que una persona sentada en reflexión, que pone atención a su alrededor y cobra consciencia del entorno, es equivalente a ser pasivo. No todas las luchas y conflictos se resuelven a golpes, con acciones de alto impacto, ni todos los estancamientos se acaban alzándonos de hombros, con una actitud que sólo puede catalogarse como autovictimización. La energía se balancea al mantenerla en movimiento, efectivamente, pero ¿cómo lo hacemos? Permitiendo que las cosas cambien, que lo que empieza acabe; que lo que termina dé pie a algo nuevo, para que con esos ciclos que se cumplen y dan la vuelta, actuemos como participantes activos, voluntarios, receptivos y propositivos.

¿Cómo obstaculizamos el movimiento y el cambio? Quejándonos, por ejemplo. Tensando el cuerpo y protestando hacia nuestro dios de elección porque no hemos recibido lo que nos toca, porque el mundo o la gente han sido injustos o porque merecíamos más. O tal vez negándonos a ver las oportunidades que se abren a nuestro alrededor porque nos obsesiona esa opción que imaginamos que era la correcta, y elegimos consciente o inconscientemente, así que nos negamos a admitir cualquier otra. Más aún, cuando rechazamos los recursos que están a nuestra disposición porque no son los que queremos, los que preferimos, o los que nos prometieron. Cuando pensamos que nuestras necesidades son más importantes que las de los demás, cuando somos egoístas, cuando somos soberbios y autoritarios. Cuando nos entristece tanto haber perdido algo preciado que preferimos dejar de vivir, y cuando estamos tan concentrados en nuestro propio dolor que pasamos por alto las lecciones que tal o cual dolor –¿prueba?– podrían encerrar para nosotros. Pura fricción, desgaste innecesario de recursos. Un motor funcionando a todo poder, sin una gota de aceite.



Definitivamente no somos el ombligo del mundo. El universo no gira a nuestro alrededor. Pero nosotros tampoco giramos como objetos inertes alrededor de la nada. Somos parte de algo mucho más grande y eso nos obliga a participar en el incesante ir y venir de las olas. Ya estamos aquí, nos guste o no. Toma lo que viene, déjalo ser y usa lo que tienes, en tu favor, en el de los demás y en el del mundo que te rodea; todo a un mismo tiempo. La energía tiende a desbalancearse. A veces sube y a veces baja, y no siempre lo hace con gentileza. En cambio, tú sé gentil y *coopera* con el movimiento. *Coopera* con la vida. Combina tus fuerzas, aprende a ser activo: a producir, generar y crear; y a ser pasivo: a aceptar, recibir y esperar. Desátorate.

## 2



### **Sin conflicto no hay historia (a un héroe se le temple en las llamas)**

Imaginen que van al cine. Se trata de una película nueva de la cual no saben nada, sólo que aparece su actor favorito. Entonces se sientan y empieza la proyección: el personaje principal –suponemos– despierta, detiene la alarma cinco veces antes de levantarse sin ganas y, con la cara abotagada de sueño, baja las escaleras hasta llegar a la cocina y se prepara el desayuno. Con toda calma vemos cómo cocina un par de huevos fritos, se toma el café y, después de un rato aparentemente interminable, sube a cambiarse de ropa para irse a la oficina. Transcurren los minutos y somos testigos silenciosos de la forma en que esta persona, normal y corriente, se sube al coche, llega al trabajo, conversa con sus compañeros, saca sus pendientes y, por último, regresa a casa para prepararse otro café, ver un rato la tele y acabar por dormirse. Al día siguiente la rutina se repite, con muy pocas variaciones... y así sucesivamente hasta que pasan dos horas de la misma rutina reciclada y sosa. Sólo hasta ese punto, la película termina.

Deténganse un momento. Piensen lo que acaban de leer. Dejen que aterrice.

¿No es la película más aburrida de todas? Vamos, poco importa que el protagonista esté interpretado por ese maravilloso actor preferido que nos encanta ver, la trama es mucho más que simple... es insípida, trivial; *vacía*.

*El conflicto tiene valor.* Lo necesitamos tanto como necesitamos respirar, tanto como necesitamos movernos. Es como cuando nuestros músculos pasan demasiado

tiempo en gravedad cero —es decir, oponiéndose a nula resistencia—: se atrofian. No hay nada que otorgue sentido a nuestra vida como el hecho de tener que librar batallas para lograr lo que queremos. Nos mantiene en balance y, además, otorga perspectiva a las cosas. Nos recuerda que somos vulnerables, que nos rompemos si recibimos un mal golpe, pero que podemos sanar y crecer. Que somos resilientes.

Y sin embargo, es curioso: aunque la película que he descrito es, insisto, aburridísima, me encuentro mucha gente que se esfuerza para lograr que su día a día sea más o menos así. Ordenado y controlado. Inocuo. «Desinfectado». Dicen lo contrario, claro está: «odio la rutina, estoy aburrido, quiero cosas nuevas, frescas», pero en realidad se niegan a experimentar, a mirar el entorno con una genuina intención de ser sorprendidos y, peor aún, cuando la vida y el mundo les ponen pruebas en forma de complicaciones, rechinan los dientes y levantan los puños en señal de protesta, proclamando a viva voz que «no se vale», que es injusto o que es un fastidio. «Odio mi suerte».

Si la energía fluye en dos direcciones, y es necesario mantenerla en movimiento para que todo se equilibre, entonces el cambio es inevitable, y con él las crisis y conflictos. Nadie puede prometernos días eternos de paz, y quien lo haga no nos hace ningún favor.

Me fascinan el cine y la literatura. No, no soy un lector culto, y siempre he tenido problemas para terminar de leer *Don Quijote*, pero en cambio amo las historias de suspenso, los cuentos de hadas y la narrativa heroica. He pasado los últimos 10 años de mi vida estudiando a profundidad un gran número de historias populares, tanto en la página como en la pantalla, y siempre llego a una conclusión inevitable: Joseph Campbell tenía razón.

¿Joseph quién?

Joseph Campbell. Un psicólogo estadounidense influenciado por la psicología de Carl Jung. Tal vez no hayan oído de él, pero sin duda conocen su obra. Él nos regaló el maravilloso libro *El héroe de las mil caras*,<sup>1</sup> y quien desarrolló la idea del *monomito*: cada héroe, en toda la literatura, desde los griegos antiguos hasta los superhéroes modernos, siguen un ciclo de eventos muy similar que se repite y repite cada verano, en la superproducción de moda que pagamos por ver en el cine. Va más o menos así: comienzan como personas ordinarias que reciben un llamado, en la forma de un evento, un mensaje o la invitación de un extraño; si deciden aceptar, los catapultará en un viaje de autoexaminación en el que conocerán un maestro, confrontarán bestias, se reconciliarán con sus padres, resolverán acertijos y mucho más, todo para que al final descubran alguna verdad trascendente, eleven su condición de mortal a guerrero y regresen a su hogar con el objeto de salvar su pueblo. Sólo hasta entonces experimentarán la apoteosis y serán reconocidos como héroes.

Lo interesante es que Campbell pensaba que hay un patrón oculto; que no es una casualidad que la historia siempre se repita con muy pocas variaciones. Que los escritores, consciente o inconscientemente, obedecen estos lineamientos porque nuestra

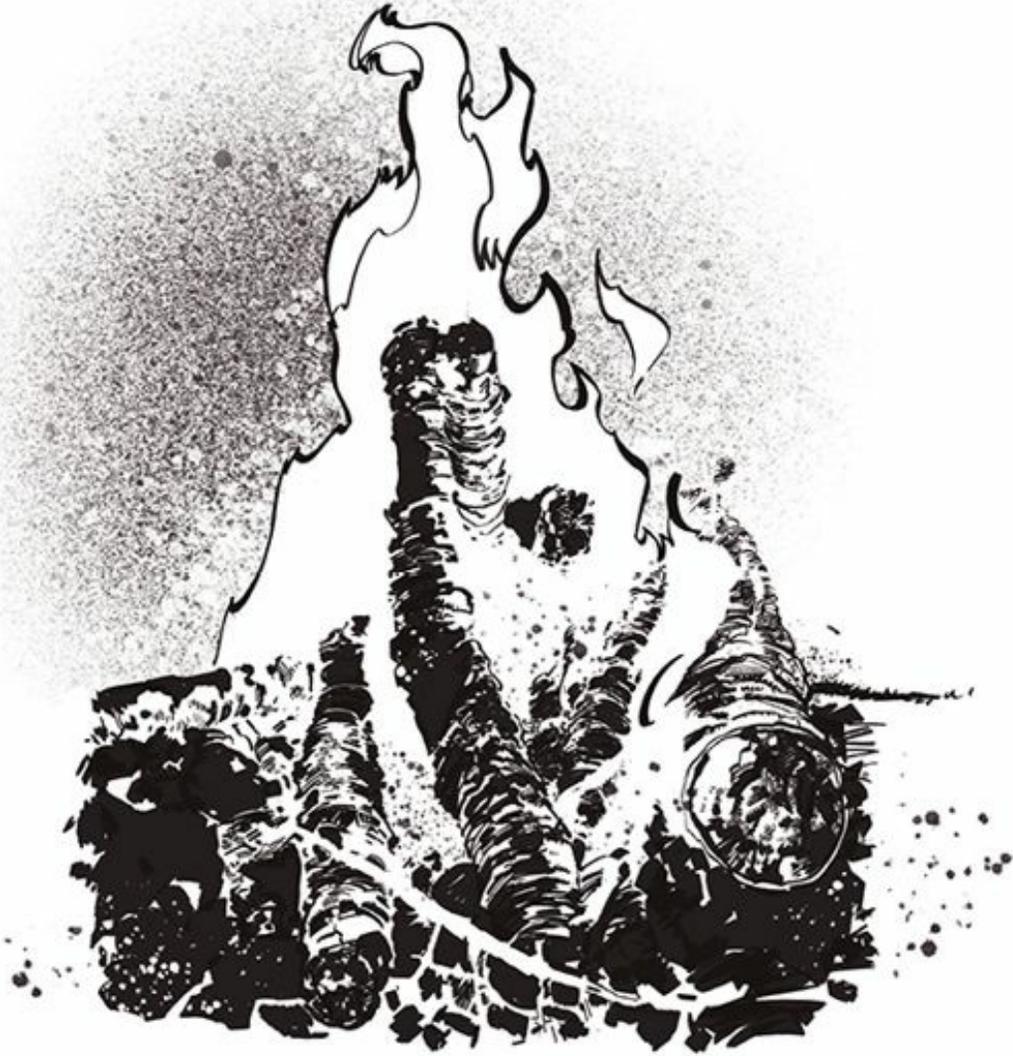
mente interna también lo hace, siguiendo el monomito silenciosamente, sin darse cuenta de ello. En suma, que todos somos los protagonistas de nuestra propia historia. Que todos, ustedes y yo, recibimos llamados, y que si hemos de seguirlos seremos «templados en las llamas», como un héroe de novela, para poder refinar nuestro espíritu, fortalecer nuestro cuerpo y elevar nuestra condición humana. Ser mejores para nosotros y para todos quienes nos rodean. Que de los maestros de la vida, y de nuestras experiencias, habremos de aprender no sólo métodos, sino principios rectores, ideales de conducta, lo que nos guiará hacia la superación de nuestro ego o, como decía Abraham Maslow, a la trascendencia.

Pero he aquí la cuestión. Nada de esto sería posible si no se introduce el conflicto en nuestras vidas. Sin algo que se oponga a nosotros, sin el dolor del fracaso, de la caída, de la muerte; sin la amargura de la traición o la quemadura de la frustración, ¿cómo volvemos mejores que un simple saco de huesos que gravita autómatamente, hacia el final de los tiempos, si no es en el calor del coraje y en la energía del enfoque de nuestra mente?

¿Recuerdan la película *Rango*? ¿La lagartija del director Gore Verbinski, a la que Johnny Depp da voz, movimiento y personalidad?<sup>2</sup> Sólo han pasado unos cuantos minutos del filme –que progresa de manera muy semejante a la que les describía hace un rato– cuando de pronto llega a una conclusión que ni él mismo, para ese punto, entiende del todo: «Gente, he llegado a una epifanía. ¡El héroe no puede existir en el vacío! Lo que nuestra historia necesita es un evento irónico, inesperado, que propulse al héroe hacia el conflicto».<sup>3</sup> Acto seguido, justamente ocurre eso. Un accidente inesperado quita al protagonista todo cuanto posee. Queda solo y abandonado, sin tiempo para hacerse consciente del duelo, pues debe huir por su vida. Ha comenzado la gran carrera para responder la pregunta «¿quién soy?»

¿Y no es realmente eso lo que nos ocurre a todos? ¿No nos pasamos la vida intentando responder esa pregunta? ¿Quién soy?

Sería mejor plantearnos otra versión: ¿para qué soy? Quién soy es simple de responder: soy yo, a cada momento. Pero ¿para qué soy? plantea un enigma más interesante. ¿Para qué voy a usar mis fortalezas? ¿Qué demonios habré de vencer? ¿Qué retos habrán de fortalecerme? ¿Cuál es mi sentido de vida?



Déjenme decirlo con toda seriedad: los obstáculos, efectivamente, están ahí para estorbarnos en el camino. No son bendiciones ocultas ni nos alegran el panorama. No deberían gustarnos, ni mucho menos deberían ser agradables. Están diseñados para ser un disgusto, en el mejor de los casos, y, en el peor, una convulsión total de nuestra vida. Un terremoto. ¿Cómo habremos de enfrentar ese terremoto, cómo habremos de empujarnos fuera de los escombros y cómo habremos de reconstruir nuestro mundo? Es la historia que vale la pena contar, la vida que vale la pena vivir. Pero, es un hecho, no es fácil. Duele. Y si no fuera por la dulzura del éxito, o el suspiro aliviado que dibuja una sonrisa en nuestros labios (cuando, más que sobrevivir, hemos prosperado), tal vez no lograríamos forzarnos a caminar un poco más día con día.

Nada dura para siempre. Ni lo bueno ni lo malo. Ni lo maravilloso ni lo terrible. La gente optimista sabe que el movimiento implícito en todo lo que nos rodea, subiendo y bajando, progresa, es decir, va de un estado a otro. Ningún nivel de anticipación puede prepararnos para lo que sigue, sea próspero o adverso. ¿Acaso es mejor pasarnos la vida

asegurando que habremos de sufrir porque el conflicto es inevitable? ¿Por qué aparentemente conviene más limitar nuestra capacidad para gozar lo bueno que nos ocurre, día con día, porque odiamos que se acabe o porque nos negamos a esperar lo mejor, para evitarnos la «decepción» de que no ocurra?

Esta historia, mi historia, necesita un oponente, y habré de librar la batalla con dignidad y honor. La frente en alto, la mirada despejada, el alma dispuesta. ¿Dolerá? Sí. ¿Terminará? También. Y lo que siga lo recibiré con los brazos abiertos. Hoy soy mejor que ayer. Un poco más fuerte, un poco más listo, un poco más grato... un poco más feliz. No porque no sienta tristeza, sino porque dejo que ésta entre y me enseñe cosas. Porque permito que entre y luego salga. Porque todo tiene su tiempo, y esto también.

---

## Notas

<sup>1</sup> J. Campbell, *El héroe de las mil caras; psicoanálisis del mito*, México, Fondo de Cultura Económica.

<sup>2</sup> Gore Verbinski (director). (2011). *Rango* [película cinematográfica]. Paramount.

<sup>3</sup> El original en idioma inglés dice así: «People, I've had an epiphany. The hero cannot exist in a vacuum! What our story needs is an ironic, unexpected event that will propel the hero into conflict!»

### 3



## La naturaleza espera que seas tu mejor versión. Expande tus límites

*Escucha, si puedes correr una milla, corre una carrera. ¿Sabes qué?*

*Corre un maratón. ¡Corre más rápido que una estrella de cine!<sup>4</sup>*

Spot publicitario de Nike, *possibilities*.

**N**o podría entender que alguien me dijera «voy a correr un maratón» y no se preparara para ello. Vamos, que ni siquiera tenga cierta familiaridad en lo que significa correr. Lo regular, en cambio, es que la gente que va a maratones, aun si lo hace de forma totalmente *amateur*, entrene aunque sea un poco. Tampoco podría imaginarme a un competidor de juegos olímpicos que no dedique gran parte, ya no de su tiempo, sino de su vida íntegra, ejercitando su cuerpo, preparando su mente, para conseguir su propósito. Y qué decir de un *aikidoka*, apasionado por su arte marcial, haciendo llaves y proyecciones todos los días, en un intento por perfeccionar su práctica, o de un tenista, haciendo lances, reveses, boleas, hasta el delirio. Los ejemplos son muchos, así que podemos ir a buscarlos fuera de los deportes. A los científicos, los académicos, los mercadólogos, los administradores, los ingenieros, los médicos, les ocurre exactamente lo mismo. Si han de conducirse de forma profesional, cumpliendo con los estándares que sus trabajos exigen y que la consecución de sus sueños personales requieren, lo más lógico es que se hayan preparado durante años, leyendo, estudiando, practicando. ¿Permitiría cualquiera de ustedes que un estudiante de medicina de segundo año les practique una complicadísima cirugía de cerebro?

Yo tampoco.

Entonces, me encantaría saber por qué tantas personas se empeñan en vivir a la ligera, «al ahí se va», creyendo que fluyen, dejando que las cosas sean, sin entender, por un lado, lo que realmente significan estas frases, y por otro, esperando obtener buenos resultados en su vida personal, en sus relaciones de pareja, en sus relaciones padres-hijos, en su salud, en su sentido y propósito de vida, en su capacidad para experimentar alegría y, en última instancia, en su felicidad, cuando realmente no han hecho un genuino esfuerzo en esa dirección, voluntario y consciente, o ni siquiera se han preparado en lo más mínimo para sobresalir en esas tareas. Es absurdo. Además, dudo mucho que ése sea el plan que la vida tiene para nosotros.

Creo que la naturaleza espera que nos desarrollemos hasta que logremos ser la mejor versión *de nosotros mismos*. Déjenme repetirlo, de nosotros mismos. De nuestra persona, nuestro ser. No de otros, ni mucho menos de un yo imaginario sólo posible en comparación con alguien más, tratando de emular su éxito, su camino, sus logros, su vida. Cada uno, según sus circunstancias, su tiempo, su momento histórico, su geografía, su cuerpo, sus capacidades físicas y mentales, sus experiencias, está sujeto a limitaciones y posibilidades. El lugar que ocupamos al inicio de la carrera nunca es el mismo que ocupa nuestro vecino, pues somos personas distintas, individuales, y eso determina gran número de variables que desempeñarán un papel en el curso de nuestras acciones y vivencias. Esa suerte, ese «lugar», de ninguna manera está en nuestras manos —es una forma de suerte, dirán algunos, otros dirán que de azar y algunos más que de karma—, pero definitivamente el partido que sacamos de esas posibilidades sí.

Pero ¿qué significa exactamente eso de *la mejor versión de nosotros mismos*? Desde luego, algo subjetivo; al menos cuando se trata de forzar una definición. Me gustaría, eso sí, que cada uno de ustedes fuera capaz de elegirlo y determinarlo. Yo no soy nadie, y de hecho ninguna persona o dogma tampoco, para aleccionarlos acerca de qué deberían hacer con sus vidas y por qué. Cuidado con la «tiranía del deber» que describía Karen Horney: pensar que sólo valemos hasta que cumplimos una serie de condicionantes e imposiciones de la sociedad, nuestros amigos, nuestros padres, nuestras parejas. No se trata de agradar a alguien para sentirnos importantes, de incrementar nuestra economía porque eso nos hace respetables, o de lograr prestigio después de cumplir con miles de etiquetas sin sentido. Es algo mucho más profundo y significativo, que tiene que ver con nuestra esencia como personas, y que nos distingue no sólo de otros seres vivos, sino de muchos otros seres humanos.

Dignidad, ésa es la medida del esfuerzo; ahí es hasta donde vale la pena llegar. Lograr ser todo lo dignos que nos sea posible es otra manera de decir que debemos esforzarnos por ser la mejor versión de nosotros mismos.

Y claro, también está el asunto del tiempo. El cuándo de ese esfuerzo, el cuándo de esa dignidad. El momento histórico en el que nos encontramos y por el que nos trasladamos incesantemente hacia nuestro destino.

Siempre podemos ser mejores, ¿no es cierto? Como dice el eslogan con el que abrí

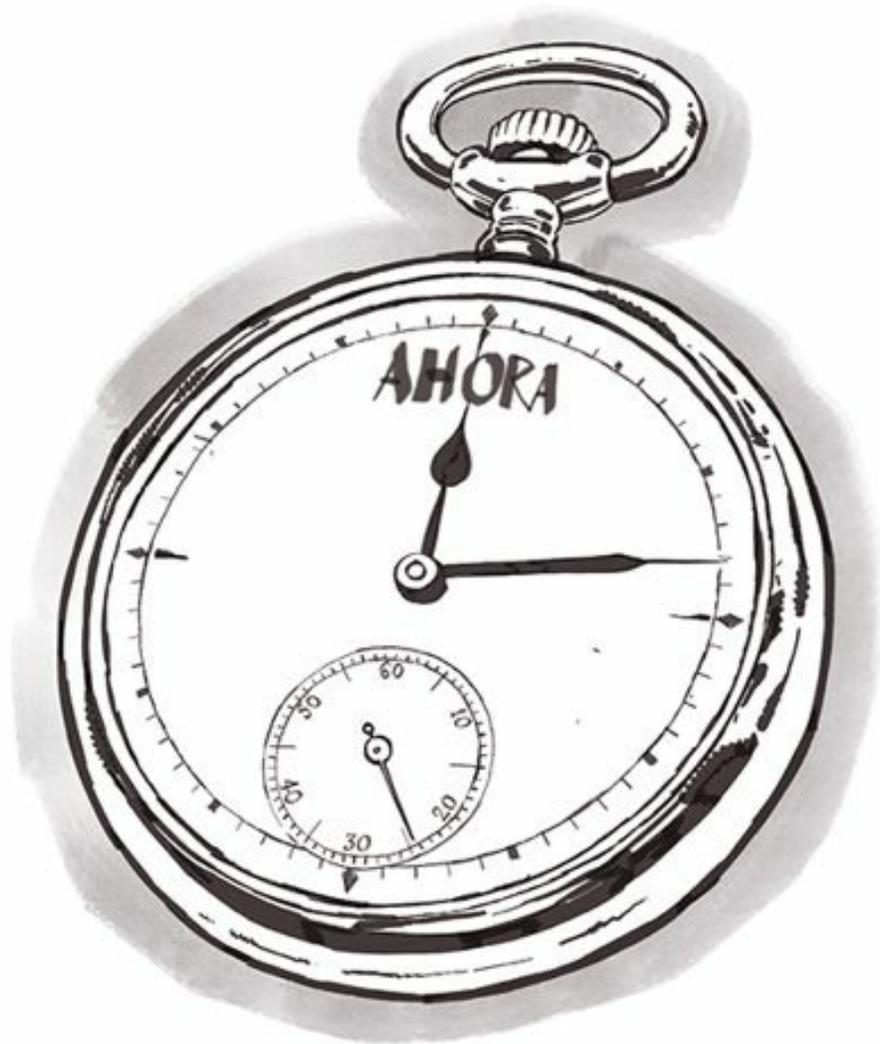
este capítulo: «si puedes correr una milla, corre una carrera». A cada instante, en todo momento, siempre existe una posibilidad de hacerlo más grande, más complejo, más hermoso; mejor. Y, sin embargo, eso no es del todo cierto. Hay que tener cuidado y observar dónde estamos parados. ¿En el presente? ¿O en el pasado, o en el futuro?

No quiero entrar en infiernos conceptuales, créanme que no. Trato de mantener este texto lo más sencillo posible, y por eso no voy a meterme en problemas de física newtoniana o cuántica. El presente es este momento, lo que pasa justo ahora, mientras ustedes leen estas letras. Lo que sienten y piensan al hacerlo, la posición en la que están acomodados, los sonidos que los rodean, y todo lo que les ocurre, ahora y sólo ahora. Eso es el presente. Si dura un segundo, un microsegundo, o menos, es indiferente para este menester, es decir, que entiendan que sí hay una diferencia palpable entre aquí, ahora, y ayer o mañana. Es más... hay una diferencia palpable entre este momento y el que sigue. Ahora están leyendo, pero en algún momento futuro dejarán de hacerlo. Ambos tiempos no son el mismo. Sin embargo, y ésta es la hermosura del asunto, cuando dejen de leer, ya sea porque es momento de dejarlo o porque ha ocurrido algo que los fuerza a ponerse de pie, habrán viajado «milagrosamente» al futuro, tan sólo para que ese momento se transforme en un nuevo presente.

¿Ahora lo ven con claridad? Siempre es el presente. *Siempre*. Estamos en él. Vivimos en él. *Somos* en él. El pasado y el futuro están en nuestra mente. Recuerdos y fantasías, alternativamente, pero no experiencia. La experiencia, el ser y estar, sólo puede ocurrir en un solo lugar y plazo: éste. Y sólo podemos ser la mejor versión de nosotros mismos aquí y ahora. En el presente. En este momento y nada más. *Con eso basta*.

Con eso es suficiente.

Justamente por ello, la dignidad es tan importante. El ser humano es el eterno insatisfecho, siempre quiere más. En cierto modo, eso nos ha llevado a evolucionar: nuestro afán por crear y prosperar, por volar cuando se supone que no podemos hacerlo, por explorar el fondo del mar cuando se supone que la presión debería aplastarnos. Por alcanzar las estrellas, cuando la vastedad del espacio podría matarnos. Usar nuestra consciencia, nuestra inteligencia, y el vínculo que creamos con otros humanos, en un afán expansivo, maravilloso. ¿Pero hasta dónde? ¿Hasta cuándo? ¿Acaso para llegar al máximo de nuestro potencial debemos empujarnos hasta la extenuación, el estrés continuo o la muerte?



«Tal vez no sea digno buscar siempre más», me dijo alguna vez una paciente. Y creo que tiene razón. «Produce cansancio, malestar y sufrimiento».

Por otro lado, querer nada, buscar nada y negarnos a entrenar nuestro cuerpo y nuestra mente para crecer, podría ser un desperdicio. ¿Por qué caminar encorvados cuando estamos diseñados para caminar erguidos? ¿Por qué conformarnos con el estándar y lo mediocre cuando podemos ser únicos? ¿Cuándo podemos cambiar nuestra vida, y el mundo, un paso a la vez?

La dignidad, o «cualidad de digno» (del latín *dignitas*, que se traduce como «valioso»), hace referencia al valor inherente del ser humano, valor con el que creo fielmente que nacemos, y que sólo perdemos en la consecución de actos viles, inmorales. Por el contrario, la suma de actos virtuosos nos hace crecer, aumenta nuestra dignidad, nuestro orgullo real y nuestro honor.

La vida necesita que seamos un poco menos perfectos y un mucho más buenos. Se

trata de un proceso, de una suma de momentos y de presentes, que inevitablemente nos llevará, día con día, hasta donde debemos llegar. Hoy, sólo hoy, en este instante y sólo en éste, haz lo mejor que puedas. Con eso basta. Hoy, sólo hoy, empújate hasta el límite de tus posibilidades. Pero no los rompas, no hace falta –algunos ni siquiera vas a poder quebrarlos, eso no está en tu control, déjalo estar–. Simplemente expándete, hasta tocarlos, y entonces empuja, empuja con fuerza, y verás cómo esas paredes, esas limitantes, irán cediendo. Tu espacio vital, tu pensamiento y tu consciencia se harán más grandes, tendrás más lugar para moverte, para crear, y entonces serás lo mejor que puedas ser; la mejor versión de ti mismo, aquí y ahora. Imagina lo que puedes lograr, y lo que puedes ser, sumando presente tras presente, dignidad tras dignidad, valentía tras valentía.

No hace falta que sueñes con el futuro, sólo que vivas el presente, y hagas lo que puedas –y quieras– con este instante maravilloso que te fue dado. Lo demás... ya vendrá.

---

## Notas

<sup>4</sup> El original en inglés: «Listen, if you can run a mile, run a race. You know what? Run a marathon. Outrun a movie star!»

## 4



### **Somos absolutamente vulnerables**

**T**odo lo que nos rodea es finito. Tiene un tiempo de vida y permanencia, una caducidad; se acaba. Más aún, nosotros mismos estamos sujetos a esta misma regla, y cada día que vivimos no es sino un paso más que damos en dirección a la muerte. No hay forma de evitarlo. No existe fórmula o estrategia sobre la cual apoyarse que impida este hecho contundente. La salud se acaba, los amigos se van, nuestros familiares perecen, nuestros hijos toman su camino para construir su propia vida, la persona amada enferma, nuestras posesiones se desgastan y marchitan. Y si tenemos la enorme fortuna de no experimentar ninguno de estos sucesos, nuestro propio cuerpo habrá de cumplir su función y envejecerá. Habrá de deteriorarse, se volverá más lento, más torpe, se cansará con más rapidez, olvidará preciados recuerdos y con el tiempo simplemente expirará por última vez. Todo lo que somos cesará. Todo lo que tenemos se perderá. Somos absolutamente vulnerables (y esa, por cierto, es la belleza del asunto).

Pero va más allá de la muerte, que se trata probablemente del miedo prototípico del ser humano, al menos desde una perspectiva existencial. La vulnerabilidad está reflejada en el hecho de que somos frágiles y que nuestras expectativas, planes e incluso nuestra mismísima identidad, lo son todavía más. La ilusión de controlar el entorno que nos rodea es eso, solamente una ilusión, y cualquiera puede constatarlo al intentar forzar las cosas para que salgan como lo queremos exactamente: no ocurre, punto. El bravucón típicamente macho que utiliza una tensa fortaleza no tiene utilidad contra el colapso repentino e inevitable de nuestro mundo, que ocurre de vez en cuando. Nos esforzamos, claro que sí, y recuerden que progresamos desde el capítulo anterior, el cual insiste en

que debemos intentar ser la mejor versión de nosotros mismos. Sin embargo, formamos parte de una realidad mucho más grande, de un mundo complejo formado por miles de partes en constante movimiento, y ello implica que una adaptación necesaria es inevitable. En este mundo, para sobrevivir y, más aún, prosperar, debemos encontrar la forma de amoldarnos a la realidad, intentando no perder la esencia de quiénes somos, nuestras preferencias, nuestros objetivos, pero perfectamente conscientes de que no somos más fuertes ni poderosos que la vida que nos rodea, y sobre todo de que esa esencia personal, natural, no está de ningún modo en el apego a logros materiales, o a personalidades artificiales, identificadas con cosas sin valor, extrínsecas a nosotros, incapacitadas para proveernos de seguridad o vida. En este tenor, *hacer lo mejor que podemos* significa poner nuestra voluntad y atención en un impulso perfeccionador, al tiempo que nos mantenemos abiertos, dispuestos y receptivos. El error, el fracaso, la caída son una posibilidad –y una necesidad– tan contundente y real como el acierto, el éxito y el ascenso.

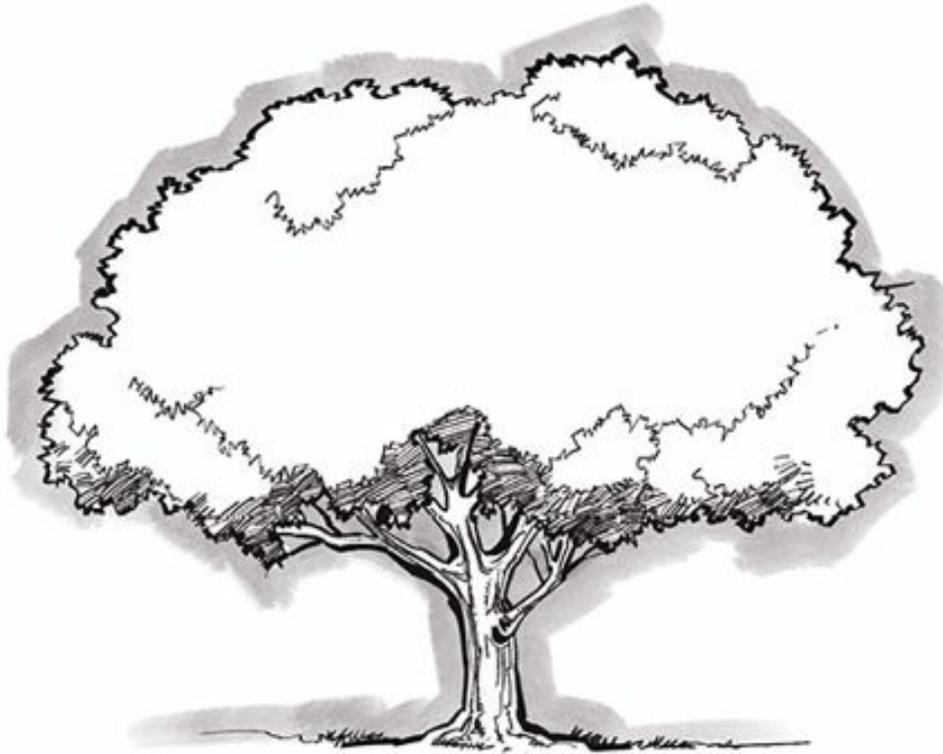
Pero no erremos en esto: vulnerabilidad no es debilidad. No porque algo esté sujeto a las leyes de la vida y la muerte, de la salud y la enfermedad, del crecimiento y el deterioro, significa que nuestra capacidad sea pequeña ni que seamos lábiles, arrastrados por el viento como una hoja de papel arrugada y olvidada; apocados y pusilánimes, a la espera indiferente del ocaso. Al contrario: la consciencia clara de nuestra vulnerabilidad puede ser la mejor forma de volvernos fuertes, resistentes y luchadores.

Verán, ser débil implica una renuncia voluntaria a la lucha, a vivir. Y créanme, la vida no es un juego, no se toma a la ligera, sin compromisos. La vida es una buena lucha, impregnada de virtudes e ideales, pero lucha al fin, en la que las cosas no se nos ponen naturalmente fáciles, y en la que habremos de aprender a navegar entre momentos prósperos y adversos, en la que habremos de lidiar con oponentes furiosos –no sólo externos, sino internos: miedos, prejuicios–. La vulnerabilidad, en cambio, es como llamamos a una condición inherente de nuestra humanidad, que viene «incluida en el paquete», de la cual no podemos liberarnos. Ser vulnerable o, mejor dicho, contemplar nuestra vulnerabilidad, es entender de golpe que a veces la fuerza que tensa y controla no sirve para nada, y que en esas ocasiones conviene más suspirar, y ser amables y gentiles, con el mundo y, sobre todo, con nosotros mismos. La vulnerabilidad es la comprensión de que todo cambia, yo también. El apego a un suelo firme, constante, que nunca se quiebra o derrumba, es infantil.

La energía fluye en dos direcciones y, del mismo modo, necesitamos sentir miedo para ser valientes. Para vivir día con día, nuestras células necesitan cumplir su ciclo de envejecimiento y muerte,<sup>5</sup> lo que nos lleva al deterioro. Para valorar lo que tenemos, debemos perderlo. Y para crecer, prosperar, destacar y poner nuestros límites a prueba, debemos arriesgarnos. Es justamente en nuestra condición vulnerable donde se encuentra nuestra mayor motivación. La vulnerabilidad es probablemente la forma de volvernos más fuertes y luchadores porque nos invita a la renovación. Susurra en nuestro oído una

palabra simple pero poderosa: resiliencia.

Me fascina el vaivén de las ramas de los árboles, meciéndose arriba y abajo por el viento. No lo resisten, no lo confrontan, simplemente se mueven. Y qué decir del agua, que siempre busca un cauce, una salida; es capaz de adaptarse a cualquier forma, pero, como decía Bruce Lee, es imbatible cuando golpea con toda su fuerza. ¿Han visto a un atleta entrenado caer desde lo alto? No se opone a la caída, claro que no, por el contrario afloja el cuerpo y se deja ir. Tensar los músculos, negándonos al impacto, sólo logra una cosa: amplificar la lesión.



Cae con gracia. Eso es lo que hace.

Cae con gracia. Cae con *dignidad*. Y luego se levanta. Se sacude, atiende sus dolores y después se pone a entrenar de nuevo.

No es una invulnerabilidad imposible la que nos hace fuertes. Es la insistencia de ser dignos. Si hemos de estar de rodillas, estaremos derechos, con la frente en alto. Si en cambio estamos en la cumbre del éxito, caminaremos con ecuanimidad y soltura, atentos a nuestro entorno y agradecidos con las oportunidades. Aquí no se trata de rendirse o conformarse. Se trata de estar dispuestos a reconstruirnos cuantas veces sea necesario. Así como los maestros *zen* sabían que no se puede verter líquido en una taza llena, nosotros debemos aprender que una mente colmada de absolutos, que se aferra obsesivamente a la aparente seguridad de la certeza, no puede aprender nada nuevo.

¿Y saben algo? Lo sé porque me ha ocurrido y porque he ayudado a muchos

pacientes cuando les llega su turno: el repentino descubrimiento de la absoluta vulnerabilidad no es lo que aterra, lo que produce pánico. Asusta la fragilidad del apego. La comprensión de que todas mis certezas no son más que eso: creencias, ideas, aire. El verdadero problema es cómo decidimos relacionarnos con ese temor. ¿Habré de generar más tensión, apretar más fuerte y seguir haciendo lo mismo que he hecho siempre, o me dejaré ir, arriesgándome a caer, arriesgándome a perder esas cosas que creo importantes y que en realidad no lo son? En la caída, ¿me perderé a mí mismo?

Los invito a intentarlo. Sólo recuerden esto:

Dejar ir lo que deberíamos ser genera una gran oportunidad: ser quienes realmente somos.

---

## Notas

<sup>5</sup> ¿Saben lo que pasa cuando no lo hacen? Las células no mueren, se corrompen, se reproducen sin control y terminan formando tumores. Es como si el cáncer fuera la consecuencia del apetito de inmortalidad.

## 5



### **Al miedo se le confronta, al enojo se le deja ir y al dolor se le tolera**

**Y** ya que estamos hablando del miedo, continuemos por ese camino.

Los seres humanos somos animales emocionales, mucho más que racionales. Pensamos, claro que sí, pero sería un grave error creer que la parte lógica de nuestro cerebro eclipsa a la emocional. Por el contrario, la mayoría de las decisiones que tomamos en el día a día, grandes o pequeñas, tienen que ver con esos intensos motivadores químicos que nos llevan de un lado a otro, experimentando sobresaltos en el vientre, sudoración repentina en las manos, o ese incómodo e inevitable color en las mejillas que delata desde amor sublime hasta el odio más profundo. Las emociones nos parecen problemáticas –o al menos nos han enseñado a creer que lo son–, pues amenazan con sobrepasarnos y arrebatarnos el control, por lo cual muchos las reprimen o las niegan, en un esfuerzo fútil por ser fríos y desconectados, pero lo cierto es que si aprendiéramos a aceptarlas incondicionalmente, observándolas de frente, podríamos comprenderlas de forma muy distinta. Las emociones son el condimento de la vida. Sin ellas, todo es un poco más seco, un poco más insípido.

Se trata de permitirnos sentir lo que sea que sentimos y abrirnos a las posibilidades que esas emociones nos plantean, con sinceridad y actitud de asombro. Sin embargo, existen tres de ellas en concreto que aparentemente son más problemáticas que las demás, o que al menos deseamos controlar con mucho más vigor: el miedo, el enojo y el dolor.<sup>6</sup> Todas, como cualquier emoción, son realmente útiles en el momento y la magnitud apropiadas, pero si se disparan y sobremagnifican, fácilmente pueden

distorsionar la realidad, confundirnos y llevarnos a producir y proyectar toda una serie de pensamientos, casi siempre absurdos, que más que acercarnos a nuestros objetivos, nos alejan de ellos y del merecido bienestar.

El miedo es anticipación de peligro. Tan simple como eso. De todas las emociones básicas, es la única que se echa a andar antes de que realmente esté pasando algo verdaderamente dañino o desagradable. Cuando tememos, nuestro cerebro, alerta, encuentra razones de preocupación, señales que indican que, en el corto plazo, algo puede salir mal, o más aún, lastimarnos. Con presteza, mediado por el sistema nervioso simpático, una serie de respuestas químicas dilata las pupilas, aumenta la fuerza de la frecuencia cardíaca y el torrente sanguíneo se llena de cortisol. Como consecuencia, nuestro cuerpo se prepara para la acción: huir, paralizarnos o pelear –si es que la agresión que tememos se consuma y debemos defender nuestra vida.

Indispensable para la vida, el miedo nos protege de todo. De manera automática prevenimos miles de peligros potenciales, y prosperamos. ¿Por qué entonces el miedo causa tantos problemas a tantas personas? ¿Por qué constituye un obstáculo que tantos quieren sortear? ¿Y por qué cuando no lo logramos sufrimos tantas calamidades? Simplemente porque los seres humanos poseemos lenguaje simbólico, y eso nos otorga algo único: la imaginación.

El miedo no es el problema –para el caso tampoco lo son el enojo o el dolor–. El problema siempre es lo que *creemos* que significa el miedo; o, en este caso y para ser más precisos, todo lo que, noche y día, con razón o sin ella, imaginamos que *podría* hacernos daño. Cosas que pueden ocurrir, o tal vez no; malestares y dificultades habremos de enfrentar, o simplemente nos pasan de largo. Conflictos, *miles* de conflictos, que estamos «seguros» de que llegarán a nuestra puerta, pero que, francamente, si lo pensamos bien, podría ser que no lo hagan (pero más vale estar prevenidos).

Debo insistir. El miedo no es el problema. El asunto se complica cuando en lugar de prestar atención a los verdaderos peligros (como manejar a 200 km/h, por ejemplo, en cualquier carretera del mundo, independientemente de nuestra pericia al volante) empezamos a dar importancia a cosas que en verdad no tienen la capacidad de dañarnos (*¿estará planeando dejarme? ¿Por qué me mira todo el mundo fijamente? ¡Voy a reprobar el examen! Nadie me ama realmente...*). La magia neurológica, sin embargo, es ésta: si tu cerebro cree que ser abandonado por la pareja es tan peligroso como una bala en el hígado, entonces experimentarás el mismo tipo de angustia recalcitrante ante su posibilidad. Tu sistema nervioso anticipará dolor y pondrá en marcha cuantos mecanismos de corrección sean necesarios para evitarte esa pena. ¿Someter la dignidad? «¡Claro! Si funciona para que no me deje, ¿por qué no?», parecería responder nuestra mente.

Supongo que ahora entienden por qué hay que confrontar al miedo.

¿Cómo distinguir lo verdaderamente peligroso de lo que no lo es cuando nuestro

cuerpo es tan hábil para engañarnos, para aumentar dramáticamente la magnitud del peligro, con tal de mantenernos seguros? Experimentando, sólo así. Marchando voluntariamente hacia el límite y encarándolo. Sin embargo, y espero que el lector lo entienda desde ya, confrontar el miedo no es ser temerario o arriesgarse en una acometida de autoafirmación. Después de todo, si la vida espera que seamos la mejor versión de nosotros mismos, y la dignidad es la que marca esa frontera, entonces enfrentaremos al miedo cuando sea necesario, digno, justo, honorable, y nos lleve a la trascendencia, al crecimiento. A veces implicará arriesgar la propia vida, en un genuino acto de valor y heroicidad, y a veces algo tan sencillo como sacrificar un poco de comodidad en aras de un bien mayor que la ganancia personal.

Enfrentamos el miedo porque, si hemos de ser humanos, y al hacerlo pretendemos superar el ego, sus apegos e imaginarios que nos mienten, entonces nuestra naturaleza apela a algo mejor y más grande que sólo sobrevivir. Enfrentamos el miedo porque, de lo contrario, no evolucionaríamos, porque nunca amaríamos a otros seres humanos realmente y porque nunca nos expondríamos al dolor necesario para comprobar hasta dónde podemos llegar.

Enfrentamos el miedo porque, en el fondo, deseamos ser valientes. Así, cuando esa valentía permea toda nuestra vida, cuando cobija nuestro frío, cuando alienta nuestras convicciones, el milagro ocurre: nosotros elegimos. No nuestro impulso de huir y mantenernos a salvo, sino nuestra capacidad de SER.

La valentía no se siente como una fortaleza vigorizante que elimina de tajo el temor. En lo absoluto. Es más como un suspiro; como el sutil acto de tragar saliva, dolorosamente, y cerrar los ojos mientras brincamos al vacío, convencidos de que lo hacemos por la razón correcta, pero todavía muertos de miedo, sin saber qué hay del otro lado... A ver qué nos depara el final de la aventura; con la esperanza de que el sabor de la victoria sea tan maravilloso como esperamos (lo es).

El enojo es otra emoción básica y, como tal, también está diseñada para ayudarnos a vivir. Como un termómetro de la justicia, el enojo siempre saldrá a flote cuando sea necesario defendernos de algo que interfiere con nosotros, nuestros objetivos o expectativas, o incluso que ya está dañándonos, justo aquí y ahora, y es necesario, *imperativo*, detener. No habrá de hacerlo con una sonrisa, sino con diferentes medidas de fuerza, que pueden ir desde la mera manifestación de fastidio y molestia hasta la furia más desbocada e irracional que puedan imaginar. El enojo es fuego, diseñado para poner alto final a las agresiones de las que somos objeto, y lo hará de forma tan contundente como sea necesario. Nuevamente, la sola emoción, básica y animal, es sensata y necesaria, pero cuando participa lo simbólico y lo imaginario, ¿en verdad resultamos tan lastimados como creemos? ¿Realmente tanta dureza es necesaria para detener una molestia? ¿Es cierto que he sido herido en lo más profundo de mis necesidades, de mi orgullo, de mi ser? ¿O quizá mi mente distorsiona la realidad, como lo hace a menudo con el temor y la angustia, y me lleva a conclusiones poco serenas y reacciones menos

afortunadas?

Es una realidad que hemos aprendido a ser malhumorados, claro que sí: tendemos a permanecer en un estado de ánimo sensible en el que los sucesos se perciben mucho más graves que cuando estamos tranquilos. Y que tenemos un orgullo frágil y fácil de herir. El solo hecho de tener la certeza de estar en lo correcto –sin importar demasiado de qué se trate– puede bastar para protestar y poner un alto forzado. «Yo estoy primero, yo tengo opiniones. Yo tengo derecho. Yo estoy seguro. Yo lo creo así». *Yo, yo, yo, yo.*

La marca del enojo irracional es el ego y su absurdo apego a tener la razón. Y debo hacer hincapié: del enojo irracional, no del enojo que sirve a nuestra protección y búsqueda natural de equilibrio. No el que evitará que me defienda cuando soy víctima real de un abuso, o el que me indignará cuando sea testigo de la crudeza que a veces azota a conocidos y desconocidos. Sino aquel que susurra al oído, pequeño y mordaz, como un fisgón cizañero: «no te dejes».

La única forma de enfriar este enojo, que sólo sirve para alimentar nuestro falso orgullo, es dejándolo ir. Renunciando a él. O, más precisamente, renunciando a nuestro consabido derecho de tener razón.

Lo entiendo. Sé que a veces la tenemos. Sé que a veces queremos gritar nuestro desacuerdo. Que a veces estamos cansados, hemos tenido un día largo, después de una semana larga, después de una vida muy larga, y que quisiéramos un poco de comprensión, paz y cooperación, pero, ¿sabes algo? hace muchos años, yo mismo tuve que aprender esto, y desde entonces me lo repito a menudo:

Las cosas son como son. No como tú quieres que sean.  
El mundo y la realidad no están diseñados para satisfacer tus deseos.  
El mundo está conformado por vida, por personas, igual que tú.  
Y todas necesitan algo.  
*No siempre se trata de ti...*

Efectivamente, no siempre se trata de uno, ni de las propias necesidades. No siempre se trata del yo. A veces, a menudo, se trata de «tú» –sí, el pronombre de segunda persona que designa a otro individuo–, y de «ustedes» y, sobre todo, de «nosotros». ¿Acaso somos tan importantes, tan básicos, que todo aquel que nos rodea, nos conozca o no, debe estar al pendiente de nuestras necesidades? E incluso si es el azar el que nos da un revés, el que nos golpea sin miramiento, ¿hay alguna razón por la que no debería hacerlo? Ante la pregunta absurda al universo «¿por qué yo?», acaso la respuesta debería ser «¿por qué no?» Al final del día, todos estamos juntos en esto, ¿están de acuerdo? En ocasiones me irá bien, pero en ocasiones no.

Y es que la verdad, más allá de todo eso, es así de simple: a veces la lucha es estéril. A veces no hay guerra que ganar ni justicia que defender. A veces no hay dignidad involucrada en el enojo porque sólo se trata de uno y de sus propias necesidades. Y a veces, sólo a veces, habrá que levantar la cabeza, mirar al frente, haciendo nuevamente

acopio de dignidad, asentir en señal de aceptación incondicional y afirmar «basta». No en señal de pasividad... diablos, no; ni siquiera de rendición. Sólo de humildad, de humanidad y aceptación. «Es lo que es». Déjalo ir. Considera el bien mayor.

El problema estriba en que, precisamente, al dejar ir el ego y la razón, la energía que alimenta el enojo cede y, con ella, perdemos poder. Por eso algunos prefieren enojarse rápidamente: les evita la pena de saberse vulnerables. Pero, sobre todo, porque al caerse el velo rojo de la furia, quizá se revele dolor.

Efectivamente, no una emoción, sino un conjunto de estados afectivos. Un amasijo de emociones que molestan porque son testigos de un daño interno, psicológico, emocional, espiritual y hasta físico. Dolor, sí, como en la experiencia del duelo: se nos ha arrebatado algo amado, hemos perdido algo valioso, hemos sido traicionados o, en un verídico acto de valentía o humildad, según fuese necesario, hemos optado por enfrentarnos a nuestros temores –y tal vez perdido– o hemos renunciado a nuestro derecho de estar furiosos y sabernos poderosos. Sea como fuere, el dolor, permítanme la expresión, «duele», y por eso pasamos tanto tiempo tratando de ignorarlo, o de plano de erradicarlo, aun si eso implica anestésicos, enajenamiento o, simplemente, omisiones y mentiras.

El dolor es un indicativo de que algo no está bien, de que algo daña y de que debemos tomar medidas inmediatas de autocuidado para sanar. Pero haríamos muy mal en volvernos inconscientes a esa señal de alarma o, incluso, preferir que no ocurriese. No hay otra forma en la que nuestro cuerpo puede levantar la mano e indicar con toda precisión que necesitamos tomar cartas en el asunto y corregir el rumbo; dejar de hacer lo que estamos haciendo o, de preferencia, hacer algo distinto. El dolor, por desagradable que sea experimentarlo, es grave y valioso. Por eso, cuando se presenta por estas razones, es que la decisión más sensata es tolerarlo. Dejar que entre, haga lo suyo, nos diga lo que vino a decirnos y luego se vaya.

El sufrimiento es otra cosa.

Dolor y sufrimiento no son lo mismo. Si bien el dolor es la reacción ante el daño, el sufrimiento es padecer ese dolor, y por padecer me refiero a una suerte de regodeo. De insistencia, si prefieren, de volver una y otra vez al daño y al dolor correspondiente. Ya lo decía Buda: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo. Tenía razón.

Me parece que el sufrimiento debe evitarse siempre, porque suele ser una reacción subjetiva, interpretativa, tanto como ocurre en el miedo y el enojo, de la situación que nos ha ocurrido. La lógica se impone: ante una profunda herida emocional, la única respuesta sensata es experimentar dolor. Pero es muy diferente magnificar ese dolor a la luz del ego y sus imposibles demandas de perfección, concentrando luego voluntariamente la atención en él, muchas veces en un intento infructuoso de control –a veces, por absurdo que parezca, de justificación, prolongación, chantaje a otros, etc.– más que en entender a cabalidad que, si hemos decidido arriesgarnos y luchar por lo que queremos, a veces los golpes serán duros. Es más, por el simple hecho de estar vivos, así

nos esforzáramos poco, también estamos sujetos a las reglas de la vida. Y eso nos obliga a morir un poco cada día que vivimos. Todo se acaba, todo es transitorio, todo cambia. Todo se va.

Por tercera vez consecutiva, recordaremos la dignidad y en ella habremos de reposar nuestras convicciones como personas valientes: a veces simplemente hay que resistir.

Hagámoslo con una sonrisa, si aún nos queda espíritu para empujarnos. No porque sea agradable, claro. Detesto a esos ilusos y embaucadores que dicen que el dolor es una bendición oculta que hay que disfrutar. ¿Cómo se hace eso? El dolor *es* espantoso. Como dice Christophe André, «el dolor no hace crecer, sino que degrada. No enriquece, sino que te encoge y empobrece. Es una alienación del mundo que nos rodea. [...] El dolor destroza y debilita en lugar de reforzar».<sup>7</sup> Si insisto en que hay que tolerarlo, resistir su embate, de pie, es porque hay que atenderlo, porque su señal es necesaria y porque podemos aprender, no de él, nunca de él, sino de nuestra capacidad de entender cómo ser mejores cada día. Si el dolor está aquí, no es casualidad ni estupidez. Busca la razón. ¡Soluciona el problema! Y mientras lo haces, propongo resistirlo con una sonrisa porque, después de todo, la esperanza muere al último. El dolor siempre acaba. Escúchenme bien: siempre acaba. El dolor tiene un tiempo, un espacio, una dirección, una magnitud y, sobre todo, una duración. Llega, se clava y, perforando las entrañas, hace lo suyo. Pero después, si nosotros hacemos lo nuestro, termina su cometido y nos abandona.

¿Qué es hacer lo nuestro? ¿No lo han deducido ya? Es obvio. Lo hemos dicho y seguiremos diciéndolo: sal del ego. Sal del yo. Observa hacia afuera, más allá de ti mismo. El mundo sigue, la vida también. Lo mismo que tus responsabilidades y tus gozos. Si te sientas en la banca, optando por una genuina autolástima, es tu decisión. Nadie, nunca, te saca del juego. Los demás nos mantenemos ahí, persiguiendo el balón como bobos, si quieres, pero jugando. Hacer lo tuyo es continuar en el juego, mover las piernas, sacudir los brazos, enfocar la mente. ¿Optimista? A veces no. ¿De buena gana? No siempre. Pero habrás de seguir, sin duda, si quieres vivir.

Valiente. Humilde. Resistente.

Profundamente digno. Genuinamente humano.

Confronta el miedo. Deja ir el enojo. Tolera el dolor.

---

## Notas

<sup>6</sup> El dolor no es propiamente una emoción. En el discurso científico hay solamente seis emociones básicas que experimentamos todos los mamíferos: miedo, enojo, alegría, asco, tristeza y sorpresa, y todas se activan para movilizarnos ante un estímulo específico. El dolor, en cambio, es más una combinación de estados físicos y emocionales que se disparan en defensa de alguna forma de daño. Apurando una definición, y muy sencilla, diríamos que el dolor es una experiencia sensorial y emocional no agradable o de malestar, frente a un daño.

<sup>7</sup>C. André, *Los estados de ánimo*, Barcelona, Kairós, 2011.



## 6



### **Eres una paradoja: al mismo tiempo pequeño y grande**

*Nadie es una isla por completo en sí mismo; cada hombre es un pedazo de un continente, una parte de la Tierra. Si el mar se lleva una porción de tierra, toda Europa queda disminuida, como si fuera un promontorio, o la casa de uno de tus amigos, o la tuya propia; por eso la muerte de cualquier hombre me disminuye, porque estoy ligado a la humanidad; y por tanto, nunca preguntes por quién doblan las campanas, porque están doblando por ti.*

John Donne, *El alba* (1612).

**A**céptalo, aquí y ahora: tu vida es una paradoja; una suerte de ironía. Eres absolutamente intrascendente y, al mismo tiempo, radicalmente trascendente. Si desaparecieras en este momento, la vida y el mundo simplemente se adaptarían a tu ausencia y encontrarían la manera de que todo estuviera bien. Sin embargo, ese mismo proceso de adaptación es indicativo, justamente, de que no podemos removerte de esta existencia, así como así, y pretender que todo siga igual. Simplemente no sucederá. Ocupas un lugar, sólo por eso transformas el entorno que te rodea. Tocas otras vidas, te vinculas con ellas –lo quieras o no–, dejas tu huella. Eres parte de esto y, como tal, desempeñas un rol. La gente te necesita. Por otro lado, eres apenas una mota de polvo, o menos, en el cosmos: una partícula, pequeña, limitada. Cualquier cosa puede pasarte. ¿Estás listo para vivir plenamente esa vida, en la que eres todo y nada al mismo tiempo? ¿En la que significas la inmensidad para alguien y para otros miles de millones ni siquiera existes? ¿En la que tu lapso de vida, por larga que sea, representa un porcentaje ridículo en comparación con la duración del universo, no obstante eres parte viva de él?

Nos movemos en extremos, en polaridades binarias, condicionadas, en las que sólo si

somos exitosos nos creemos valiosos. Y si nos vemos lejos de nuestros objetivos, prestos nos adjudicamos una etiqueta de fracaso. Celebrar la vida, o lamentarla, se reduce a una estadística, a una métrica arbitraria de logros y errores. Por favor, no lo permitas.

Verán, en sus palabras, John Donne lo tenía muy claro: ninguna persona es una isla, pero, en cambio, todas las personas son parte de un continente. Por sí mismo, un ser humano es pequeño, pero en conjunto con los demás, se suma para construir algo enorme. Dicho de otro modo: cada ser humano, pensando sólo en servirse a sí mismo, de forma egocéntrica e individualista, tiene alcances muy pequeños. Lo que logre en el lapso de su vida se reducirá sólo a él mismo y, cuando perezca, sus conocimientos, sus experiencias, todo lo que haya logrado acumular, se irá con él. No niego que es muy probable que, con todo ese esfuerzo, consiga pasarla estupendamente bien. Tal vez tenga cientos de momentos de gozo y alegría. Tal vez consiga todo lo que ha querido. ¿Y después? Después la realidad le caerá de golpe; esa pequeñez e insignificancia de la que hemos estado hablando, con la muerte y la enfermedad, se hará manifiesta.

¿Será que acaso hay otro camino? Si la ciencia está en lo correcto, hay numerosos estudios que afirman que en el altruismo, la generosidad y la compasión, en el trabajo de equipo y el vínculo cariñoso, los humanos verdaderamente encontramos felicidad. No debería sorprendernos: al final, somos animales sociales, y eso es mucho más que sólo una categoría. Significa que estamos hechos para coexistir, y nuestro cuerpo lo sabe. Por eso recompensa con dopamina,<sup>8</sup> sobre todo, cada una de las interacciones positivas que tenemos con otros, y también por ello utiliza la oxitocina<sup>9</sup> para fortalecer con amor y confianza los lazos que, durante la vida, se vuelven más importantes para nosotros. Pero esperen, no he venido a hablarles aquí de ciencia –aunque me fascina–, así que vamos a dejarlo hasta ahí.

Me parece que sí existe otro camino. Se trata de desarrollar nuestra individualidad saludable al mismo tiempo que buscamos la manera de servir a otros y colaborar, generando el bien común. ¿Saben? Común como en «es bueno para ti y también es bueno para mí». No, no es utopía, tampoco es socialismo. Es simple y sencillo sentido común, es honesta generosidad y, sobre todo, humanismo.

Estoy convencido de que los humanos somos una maravillosa paradoja que para existir necesita tanto de la pequeñez como de la grandeza. Somos ferozmente individuales, lo cual nos vuelve creativos, dignos, orgullosos, autodidactas, protectores de nuestro entorno y procuradores de nuestras necesidades. También somos radicalmente solidarios y cómplices, capaces de experimentar simpatía, empatía, lo que nos lleva a construir edificios, ciudades, aviones, acueductos, hospitales y, luego, a formar a la gente que atiende esos hospitales, o que nos permita formar refugios para animales, para personas que han sufrido abusos, para sobrevivientes de desastres naturales... diablos, lo que nos lleva a salvar vidas, aun si la nuestra pudiera estar en la raya. Ser individuos nos permite ser equipo, y ser equipo fortalece el individuo que somos.

A menudo hay pacientes que me dicen: «mi vida no vale nada. Si me muero hoy, a

nadie le importaría». A veces piensan así porque, ciertamente, se han pasado mucho tiempo sin utilizar sus talentos, lo que los lleva a encerrarse en casa, en sus trabajos o, peor aún, en sus tristezas. Ciertamente, no han perseguido activamente un sentido de vida, mucho menos un propósito.



«Es verdad –les respondo–. Pero te propongo algo. A partir de mañana, busca un asilo, un orfanato, una escuela, una ONG y ofrece voluntariamente tu trabajo. Pásate ahí unos tres meses al menos y, después de eso, simplemente desaparece de un día para otro... Ahora dime si realmente a nadie le importa tu ausencia».

Efectivamente, somos pequeños, y nuestra marca en el mundo es terriblemente reducida. Pero a veces, sólo a veces, logramos cosas extraordinarias que contagian de bienestar a una sola persona, o a miles. ¿Por qué resulta ahora que el milagro de vivir, en sí mismo y por sí mismo, es poca cosa? ¿Será porque a un grupo de especialistas en mercadeo se les ocurrió que es buena idea hacernos sentir que nos hacen falta miles de cosas, que es buena estrategia hacernos creer incompletos y que sólo con sus productos habremos de llenar esos huecos? ¿Que sólo comprando las soluciones que esos mismos especialistas nos ofrecen habremos de ser quienes somos? No es teoría de la

conspiración, querido lector. Es algo que está pasando, justo en este momento.

La vida es corta, y se acaba. Diez, 20, 80 años, los que sean. El hecho de estar vivos, incluso si nuestro tiempo sólo añade una minúscula porción al calendario galáctico, es un milagro. Haz que ese milagro no pase inadvertido: tu vida es significativa mientras estás vivo. Tus obras, tus pensamientos y tus sentimientos tienen sentido mientras estás aquí, entre nosotros. Lo que haya más allá ni tú ni yo tenemos idea de qué sea, así que pon atención en el presente; actúa en el momento. Ten presencia, honra lo que sabes y hazlo llegar a otros. Vive plenamente tu paradoja: pequeño y grande, grande y pequeño; fluye en una dirección y otra, según sea necesario. Lo demás será.

---

## Notas

<sup>8</sup> La dopamina es un neurotransmisor producido en una amplia variedad de animales, incluidos tanto vertebrados como invertebrados. Tiene muchas funciones en el cerebro, incluyendo papeles importantes en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje. En el tema de la motivación es especialmente importante, pues sirve como «moneda de cambio», es decir, como recompensa ante diferentes estímulos, y nos lleva a continuar determinadas acciones o cogniciones con tal de seguir obteniendo tal recompensa.

<sup>9</sup> La oxitocina es una hormona producida por los núcleos supraóptico y paraventricular del hipotálamo, que es liberada a la circulación a través de la neurohipófisis. Llamada la hormona del amor y la confianza, tiene, entre muchas otras funciones, aumentar la empatía, fortalecer los vínculos y sostener los sentimientos cariñosos entre diferentes miembros de un grupo social, como madres e hijos, parejas, etcétera.

## 7



### **Observa la marea, administra correctamente tus acciones: momentos prósperos y adversos (el arte de la disciplina y el autocontrol)**

**S**homa Morita, el eminente psicoterapeuta japonés, decía que es de lo más absurdo usar ropa pesada, cálida, en pleno verano, cuando el sol quema. Del mismo modo, si es invierno y nieva, ¿para qué insistir en ponerse unas bermudas y playera sin mangas? Es mejor, si hace calor, vestirse ligero, y, si hace frío, cubrirse.

Pues bien, a veces deberíamos hacer como dice Morita: observar el entorno y adecuar nuestro esfuerzo y acciones a él, no al revés. Contemplar el día a día con cierta curiosidad, pero sobre todo con respeto, para poder entender cómo, en su propio lenguaje, nos dice no sólo lo que necesita de nosotros, sino incluso lo que sería conveniente hacer para poder obtener el mejor resultado posible.

La experiencia me ha enseñado que la naturaleza es generosa, que en sus planes no está obstaculizarnos ni dañarnos. Por el contrario, parece que ésta tiene por objetivo implícito beneficiar la vida, *toda* la vida, y eso, claro, nos incluye a nosotros. No tengo duda de que intenta hacer lo mejor para el mayor número de personas —o seres vivos— posibles. Para eso, en el tenor básico de nuestro primer capítulo, parece que la naturaleza necesita moverse en dos direcciones: arriba y abajo, positivo y negativo, ajustando la tendencia según funciona mejor, en general. Visto de otro modo, la vida nos recibe con dos tipos de marea, las cuales alternan según los ciclos en que la naturaleza se encuentra,

o incluso, en los que nosotros, como individuos, estamos colocados: propicia o adversa.

¿Qué nos ubica ahí? Por lo general nuestras elecciones, que modifican, a cada instante, las cosas que nos ocurren, las consecuencias que nos alcanzan. Esas elecciones, que a su vez nos conducen a acciones concretas, funcionan como un timón que fija el curso de nuestro camino. Pero como ya sabemos, no estamos solos ni vivimos en el vacío y la nada. Nuestra historia se traza en un lienzo que posee sus propios adornos y accidentes; además, la gente que nos rodea también nos afecta con sus respectivas decisiones o movimientos. Conviene hacernos conscientes de ello: aunque el mando sea nuestro, no lo es el océano sobre el que navegamos. El día a día, con sus avatares particulares, sumado a nuestra libertad para ser y elegir, nos coloca en diferentes lugares y posiciones; predispone nuestro curso, alivia nuestros dolores o incrementa las dificultades. Eso, querido lector, es vivir, nos guste o no.

De todas las estrategias posibles, la peor es imponernos ante el entorno y obligarlo a cambiar. Sobre todo si lo hacemos con furia.

La adaptación es la clave. El problema es que a menudo confundimos *adaptación* con *rendición*, o con hacer a un lado nuestros objetivos y sueños con tal de ganar comodidad y evitarnos un buen conflicto. Por supuesto, no es el tipo de adaptación o flexibilidad a la que nos referimos aquí. El conflicto, ya lo hemos dicho, es bueno. Lo que no sirve para nada es pelear batallas que no hay forma de ganar porque, para empezar, las variables escapan a nuestro control, mientras lamentablemente perdemos la oportunidad de enfrentarnos a las cosas que, si superásemos, nos llevarían a mejorar, crecer y acercarnos a nuestros fines. Tal vez implique un rodeo, cambiar de rumbo un par de veces, o de estrategia incluso, pero lo importante es insistir, continuar. ¿Cómo distinguir entre ambas?

Cooperando.

Quizá nunca lo hayan pensado de esa forma, pero el medio ambiente, y todo lo que éste incluye, es nuestro aliado, y podemos cooperar entre nosotros. Lo triste es que venimos de una tradición filosóficamente dominante, que nos ha enseñado que el mundo es nuestro, para controlarlo y manipularlo; para extraer de él lo necesario o incluso moldearlo, *romperlo*, para ajustarlo a nosotros. Somos la especie dominante, la especie reina, la más inteligente de todas, y por eso el resto de «la creación» debe estar a nuestros pies. Mentira. Absurdo y, finalmente, contraproducente. Suicidio lento, si me lo preguntan.

Permítanme sugerir la palabra *ritmo*, si les parece conveniente, o patrón. Nos dará una idea más clara de lo que estamos enfrentando.

La vida, justamente, está *viva* y, como tal, es cambiante. Ustedes y yo también, precisamente porque estamos vivos. Si ponen atención, verán que la vida se organiza en patrones rítmicos que se sincronizan entre sí. Lo hace para lograr el mejor resultado posible, dado un conjunto de recursos disponibles. La cuestión es ésta: la vida o la naturaleza no están preocupadas por nuestros conceptos de éxito o fracaso. Tampoco

están constreñidas por nuestros referentes y condicionantes «buenos» o «malos». La naturaleza no es antropomorfa. Por lo mismo, usualmente el ritmo que nos rodea no es equivalente a aquél con el que nosotros nos movemos o pensamos. Como resultado, perdemos la paciencia y terminamos buscando una manera de imponernos. Después de todo, no faltan herramientas; la mayoría de nosotros crecimos pensando que la fuerza de voluntad es más importante que el *timing*.<sup>10</sup>

Sería mejor aprender a bailar. A algunos de nosotros no nos gusta, pero eso casi siempre es porque nos creemos más torpes para movernos de lo que en realidad somos.

Bailar es una buena analogía porque de eso se trata: es una coordinación armónica de silencios y notas. La vida va sugiriendo un ritmo y, si aprendemos a seguirlo, adaptándonos a esa armonía, melodía y bailarín presentan un espectáculo maravilloso. Los movimientos, a veces intensos, a veces suaves, transforman la música, y la música, a su vez, sugiere pasos, movimientos, subidas, bajadas, saltos, inclinaciones, avances y altos. ¿Cómo se ve un bailarín rígido, sordo, indispuerto a fluir, porque está seguro de cómo se quiere mover? Igual que nos vemos nosotros cuando rugimos furiosos o lloramos frustrados, cuando nos duele la aparente poca cooperación del mundo. ¿Y si en realidad fuéramos nosotros quienes aún no hemos aprendido a cooperar?

Se trata de una actitud mental, de lograr la calma para contemplar el entorno y hacernos conscientes de *cuándo* es el mejor momento para obtener lo que queremos. Para eso debemos dejar de querer llegar de A a Z sin pasar por todo el abecedario. Necesitamos dejar de tener tanta prisa y, en cambio, empezar a honrar más el proceso. A veces será literal, del 1 al 10. A veces habremos de vernos forzados a retroceder a 3 cuando ya estábamos en 7. Y a veces habremos de empezar de nuevo una vez que hayamos llegado al final.

Cuando enseño a la gente a meditar, siempre hay alguien a quien la postura de flor de loto le cuesta más trabajo de lograr. A menudo tiene que ver con rigidez; en ocasiones, con lesiones de columna. Sea como fuere, casi siempre inician el camino con evidente frustración: «¿por qué no puedo sentarme como tú?», me dijo alguna vez un hombre corpulento, pesado, habituado al ejercicio con pesas. «En principio –respondí–, porque soy bastante más delgado que tú, y mucho más ligero, pero sobre todo porque llevo veinte años haciendo esto y tú acabas de empezar». Sin poder ocultar el desánimo, hizo una mueca. «Entonces no podré meditar bien», sugirió.



¿Qué es meditar bien?, quise saber. Y les hago la misma pregunta a ustedes. Meditar, escribir, comer, hacer operaciones matemáticas, vender, educar o lo que sea, ¿qué es hacerlo *bien*? Preocúpate por hacerlo, y de paso hazlo con la mejor actitud –tranquilo, paciente y sin desánimo–. Meditar no tiene nada que ver con la flor de loto en específico. Puedes meditar en una silla, de pie, caminando, porque meditar sólo requiere eso: que medites. Del mismo modo, lanzar una buena patada no implica hacerlo a la altura de la cabeza, luego girar tres veces en el aire y caer con gracia gimnástica. Si tu cuerpo, hoy, aquí, sólo te permite hacerlo a la altura de la cintura, hazlo hasta ahí. Obedece tus recursos; sigue tu ritmo. A lo mejor tú quieres dar todo tu amor a una persona que insiste en rechazarte, y eso duele, porque tu amor es bueno, tú mismo eres bueno, pero estás desperdiciándolo y no te acercas a tu objetivo. ¿De qué te sirve el sí de tu amada si no es

voluntario, o más aún, si lo forzaste? Y esa habilidad o talento que requieres para lograr un ascenso, ¿en verdad crees que la obtendrás enojándote porque justo ahora no la tienes? Tal vez éste no es el momento para ese ascenso; demonios, ¡tal vez nunca lo sea! Tal vez ni siquiera lo necesitas. Tal vez harías mejor en voltear a tu alrededor y colocar tus talentos donde logren un mejor efecto.

¿Qué es hacer las cosas bien, querido lector? Creo que ya lo hemos dicho: dignidad y humanidad. Considéralo. Dar tu máximo, sí, pero no en un impulso de locura, en una guerra loca contra el mundo, sino en apego a una estrategia. Si, como decía John Nash, el mejor resultado viene cuando hacemos lo que es bueno para nosotros, y para el grupo, entonces puedes encontrar la manera de sincronizar tus esfuerzos, tus ritmos, con los de tu entorno. Cuando la marea es baja, adversa, deberás responder de un modo. Por el contrario, cuando es alta, propicia, deberás hacerlo de otra manera. ¿Cuántas veces has peleado hasta el agotamiento, por pura necedad, cuando la respuesta más apropiada es esperar, y cuántas otras has pospuesto tus acciones, por miedo, por prudencia o simplemente por desgano, cuando lo apropiado era subir al *ring* y combatir con todas tus fuerzas?

Quizá si estuvieras dispuesto a guardar silencio por un rato, eso te permitiría escuchar lo que la vida y el entorno tienen que decirte.

---

## Notas

<sup>10</sup> *Timing* es de esos anglicismos que me niego a traducir o a dejar de usar. Lo entendemos como la elección del momento oportuno para actuar, o incluso como «ritmo» o «cadencia».

## 8



### **El control es una ilusión. Haz lo mejor que puedas, luego espera**

**H**emos de plantear una pregunta, y es importante: ¿cuánto es suficiente? O más precisamente, ¿cuánto esfuerzo es suficiente? «Todo, el cien por ciento», dirán algunos, tal vez la mayoría. Seguramente es una buena respuesta, pero en general es sumamente difícil definir cuánto, exactamente, es el cien por ciento. Una jarra diseñada para contener tres litros está al máximo de su capacidad cuando hemos vertido en su interior 3 litros de agua, ¿correcto? Es así de simple. Pero no cuando se trata del ser humano y sus capacidades.

¿Han escuchado acerca del mecanismo de la adaptación, o habituación, que ocurre en el cerebro y el sistema nervioso? Posiblemente sí, pero si no, lo han experimentado. Es algo bastante simple de explicar: se trata del proceso mediante el cual, ante la repetición de un estímulo, la respuesta del organismo es cada vez menos intensa.

Hagámoslo más simple. Si una persona hace un ruido muy fuerte, digamos que suena el claxon de su coche, seguramente habré de sorprenderme y enseguida voltearé en dirección al sonido, buscando su origen y tratando de determinar si es peligroso. Si pasados unos minutos, vuelve a tocar la bocina, repetiré la operación, pero seguramente para la quinta vez, me sorprenderé menos y, sin duda, si los claxonazos siguen, tarde o temprano terminaré por ignorarlos del todo. No he necesitado hacerme consciente del proceso, pues en un franco movimiento adaptativo, mi cerebro lo ha hecho todo. Literalmente se ha habituado al ruido.

La cuestión es que esto pasa todo el tiempo. Nos habituamos a los químicos que

entran a nuestro cuerpo, a las dietas que hacemos, a los cigarrillos que fumamos, al dinero que recibimos, al dolor que lamentamos, al placer que gozamos y al esfuerzo que somos capaces de hacer, así como a la alegría que sentimos ante los éxitos obtenidos. Simple y llanamente, el mecanismo de habituación hace que la satisfacción, al menos como un impulso natural, sea imposible de lograr. Siempre queremos más porque, básicamente, nuestro cuerpo y nuestro cerebro se acostumbran a todo. En verdad, a todo. Nuestro límite de adaptación es la muerte.

De tal modo que ¿cuánto esfuerzo es suficiente? No lo sé. Depende de qué queremos lograr, de qué tan difícil es, de cuánto lo deseamos y, como hemos dicho, de la marea. Finalmente, la naturaleza y nosotros estamos juntos en esto, ¿recuerdan?

«Haz lo mejor que puedas –me dijeron una vez–, después espera». Es de los consejos más sabios que me hayan dado. Es sencillo y poderoso a un mismo tiempo, pues explica en pocas palabras la estrecha relación entre nuestros esfuerzos y el mundo que nos rodea, así como la confianza que necesitamos desarrollar para poder actuar, para poder afanarnos en pos de algo, sin volvernos locos en el trance. Y es que a veces los resultados tardan mucho en ocurrir, ¿no lo creen? A veces la incertidumbre es enorme. *¿Lo lograré? ¿Ocurrirá? ¿Tanto esfuerzo servirá para algo?*

Nos encanta el control, es la verdad. Desde muy jóvenes se nos educa para desearlo y ejercerlo, y lo hacemos mediante una lógica bastante elemental: si te esfuerzas mucho, seguramente obtendrás los resultados que quieres. No hay límites: puedes tener, o hacer, lo que quieras.

Mentira o, en el mejor de los casos, una terrible imprecisión. Si no realizas trabajo alguno, es muy poco probable que logres cualquiera de las cosas que desees, pero la realidad es que, de ningún modo, la totalidad de tus esfuerzos puede asegurarte el éxito. Simplemente no-hay-garantías. Punto.

Así pues, lo que nos encanta no es realmente el control, sino la certidumbre, o más precisamente, disminuir la molestia o el dolor de la incertidumbre y la duda. Intentar asegurarnos de que, de algún modo, podemos predecir las consecuencias; que estamos al mando. Que mientras más detalladas sean nuestras listas de tareas, mientras más pendientes terminemos, mientras más horas trabajemos, mientras más tiempo sacrifiquemos, los riesgos habrán de mantenerse a raya, y, por fin, de una vez por todas podremos dejar de tener miedo.

¡Pero eso no pasa nunca! ¡El miedo nunca se acaba! Apenas solucionamos un problema, aparecen dos más. Y aunque no lo hagan, de todas formas, eventualmente llegamos al límite de nuestra capacidad, terminamos por aburrirnos y deseamos más. La ecuación, cruel e indiferente, si quieres, es constante: eres un animal deseante y, como tal, habrás de buscar cosas nuevas, con ahínco con tal de evitar el aburrimiento, el fastidio. Cada nuevo descubrimiento, aventura, crecimiento, te satisfará por corto tiempo, así que desearás más... y eso está bien. Pero con el siguiente reto aparecerá el riesgo, y con el riesgo sentirás miedo. Temerás no lograr tus sueños, e incluso si los

consigues, te preocupará perder lo ganado o no conseguir ir más lejos. La presión no se acaba nunca. Vives en un mundo que te necesita insatisfecho; que sólo puede venderte cosas porque, para empezar, quieres más. Un mundo que está dispuesto a hacerte sentir solo, pequeño o en peligro, con tal de que hagas todo lo necesario para ser mejor y conseguir seguridad. A este mundo, querido lector, le gusta que tengas miedo y que vivas convencido de que tu máximo nunca es suficiente.

¡Basta! Esto tiene que acabar. Termina de una vez con esta espantosa espiral de consumo angustiante. Quizá seas un contenedor cuya capacidad siempre se expande, cuyos límites puedes doblar por vía de una buena lucha, pero no eres ilimitado; al menos no en un momento dado. Suficiente sí existe, la satisfacción es posible. Aceptar las cosas como son y relajarte, a sabiendas de que has hecho un buen trabajo, no es conformista. Es, más bien, amor propio, autocuidado y pensamiento racional. Es despertar y ver la realidad de una vez por todas, en lugar de seguir creyendo la mentira que escuchaste desde el nacimiento: si no logras (llena el hueco), si no tienes (llena el hueco), *no eres nada*.

La cuestión, y necesitas saberlo, es que no puedo ayudarte a definir cuál es tu máximo esfuerzo, cuál es tu cien por ciento, porque es algo que sólo puedes descubrir tú mismo, mediante el uso diario y constante de tus talentos, de tus fortalezas, poniéndote a prueba cada vez que un reto importante aparece en tu consciencia; cada vez que un sueño te hace suspirar en buena ambición. Lo que quiero decirte es que no debes hacerlo con miedo, que impulsarte a dar tu máximo esfuerzo no debería tener que ver con que te preocupa el futuro o con que te ponga nervioso y ansioso lo que pueda pasar más adelante. Tu máximo esfuerzo, ese cien por ciento que es tu obligación descubrir día con día, y aprender a manejar conforme se expande, tienes que darlo en el *aquí y ahora*. Justo en este momento y sólo por este momento. ¿Te has puesto a pensar que una línea no es otra cosa sino una suma de puntos? Pues con tus esfuerzos ocurre exactamente lo mismo: cada avance, cada reto resuelto, se acumula y genera un efecto exponencial. Con eso basta para llegar al futuro, recuerda que no tienes forma de dejar de estar en el presente y que no importa cuánto sueñes con el mañana, vives apresado en el hoy.

Aprende a confiar, querido lector. Aprende a confiar en que casi siempre lo mejor que puedes hacer es suficiente. Que ni tu cuerpo ni tu cerebro van a indicarte cuándo deberías parar, porque para empezar no pueden hacerlo. El único que puede llegar hasta un punto de alegría y de estar contento eres tú, por medio de tu voluntad y tu consciencia. Eres como un motor de coche: provisto de una enorme potencia, pero si el conductor nunca deja de oprimir el acelerador y, peor aún, jamás te permite descansar y se niega a llevarte a servicio, un día simplemente vas a reventar. El desbielo será inevitable. ¿Recuerdas que todo está constituido por dos lados, arriba y abajo, vacío y lleno? Pues también cuando se trata del esfuerzo necesitas considerar los complementos: el hecho de que a veces te empujarás hasta no poder más, y que muy probablemente cuando llegues al límite de tus capacidades, o al borde de tu alcance, será momento de

hacer una pausa y esperar. Con tus movimientos y acciones has puesto en marcha una serie de piezas de dominó y, créeme, caerán una tras otra, acomodándose en la forma que tanto tú como la vida hayan cooperado para generar. Da tus máximos, desde luego que sí. Ten presente que necesitas convertirte en la mejor versión de ti mismo, y eso va a requerir mucho tiempo y más voluntad. Sin embargo, inevitablemente siempre tendrás que detenerte un momento, contemplar la obra y permitir que la realidad que te rodea haga lo suyo.

Seguramente esto ocasionalmente te producirá incertidumbre. Ya lo hemos dicho: es imposible predecir el futuro. No obstante, dar tu máximo es un buen predictor de que muy probablemente, tarde o temprano, obtendrás buenos resultados. Pero no te aferres a certezas artificiales ni te apegues a promesas de seguridad imaginarias. Así como acumular miles de objetos –muchos de ellos muy útiles, sin duda– no podrá salvarte de la muerte, de la vejez, del deterioro, de la pérdida de todo aquello que quieres, empujarte delirantemente hasta la autodestrucción, en un autoconvencimiento de que tu mejor esfuerzo nunca es suficiente (justo como si estuvieras tratando de coleccionar habilidades, confirmaciones o garantías en lugar de *cosas*), no servirá para nada.

Mantén las brasas calientes, decían los samuráis, que no se consuman ni se extingan. Igual debes hacer tú, manteniéndote en el presente, firme, fuerte, pero relajado, enfocado, cuidando de no levantar tanto el fuego pero sin permitir que se apague. ¡No lo quemes ni lo dejes crudo! Haz lo mejor que puedas, *siempre que puedas*, y contempla cómo los frutos de tu trabajo van cuajando poco a poco.

Para eso no hace falta controlar nada. No hace falta asegurarte de que has considerado todas las variables y terminado todos los pendientes. Sólo necesitas estar aquí, mantenerte dispuesto, nunca dejarte de mover, *nunca dejar de actuar*, y confiar.

## 9



### **La «voz en tu cabeza» depende de la ignorancia. Nunca dejes de aprender**

**P**or supuesto que saben de qué voz estoy hablando. De esa que todos escuchamos de vez en cuando, susurrando al oído, ladina, perversa, obstinada en hacernos creer las peores cosas sobre nosotros mismos y sobre el mundo: «eres un bueno para nada, perdedor, él realmente no te quiere, ella te engaña, vas a fallar, eres un idiota, tienes que hacerlo mejor, estás avergonzando a tus padres, realmente es tu culpa». Así es, ésa es la voz en su cabeza. A veces es nuestra propia voz; a veces, la de nuestros padres o de alguien muy amado, a veces adopta el rumor de un perfecto desconocido; da igual. Tiene un *timing* perfecto, siempre se manifiesta en el momento exacto y simplemente le encanta fastidiar, o al menos así lo parece. ¿Por qué? He ahí la maravillosa ironía: para protegernos.

Sí, parece absurdo, pero es verdad. Nada que nuestra mente hace tiene el objetivo de perjudicarnos. Cada una de las operaciones que realiza, de los pensamientos que compone, de las emociones que siente y de las verdades que está dispuesta a creerse tiene un solo objetivo: salvar nuestra vida. Desgraciadamente, en el proceso suele equivocarse mucho y eso casi siempre tiene que ver con la característica que vuelve nuestro cerebro diferente a cualquier otro cerebro del mundo animal: su capacidad de abstracción, es decir, de crear símbolos y significados a partir de lo concreto y material, para luego valorar y entender la realidad con base en éstos y muchos otros símbolos y significados. Para nuestro cerebro, un árbol nunca es sólo un árbol. Es un recuerdo, una historia, un elemento estético, algo hermoso, o feo. Y el cielo, cubierto de nubes, no es

sólo el cielo. Se vuelve una poesía o un augurio, el futuro o la inmensidad. Un beso es más que labios que se unen, es la evidencia sublime de amor; una lágrima es más que humedad ocular, es un corazón roto, una pasión incomprendida, un suspiro ahogado. Sin la posibilidad de construir símbolos y significados, simplemente no podríamos ser humanos.

Pero lo cierto es que con esta facultad también pagamos un altísimo costo. Cualquier otro animal, por inteligente que sea, está destinado a relacionarse sólo con el mundo que tiene delante de él en el aquí y ahora, punto. No se pregunta qué quiere decir un cariño, si está bien o mal, y tampoco considera la trascendencia existencial de su vida. Bebe agua si tiene calor, duerme si tiene sueño y cuando corre detrás de lo que sea, no se detiene por un instante a reflexionar si debería estar tan contento; simplemente lo está.

Todo esto me recuerda uno de los más clásicos dichos zen:

Antes de estudiar Zen, las montañas son montañas y los ríos son ríos; mientras estás estudiando Zen, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos; pero una vez que alcanzas la iluminación, las montañas son nuevamente montañas y los ríos nuevamente ríos.

Es bastante obvio, realmente. Cuando somos pequeños, inocentes, tomamos las cosas como son; las experimentamos y ya. Todo es nuevo, sorprendente, fresco, concreto. Al crecer y madurar, al lograr la capacidad de abstraer y simbolizar, deseamos entender. Y aunque eso es maravilloso, nos aleja de la realidad, nos sume en el mundo de las representaciones y, peor aún, terminamos por creer que las opiniones son verdades indiscutibles. Pero si el tiempo y la vida hacen lo suyo, tras muchos ensayos y errores, volvemos a una forma de inocencia informada, mucho menos infantil e ingenua, pero más sensible y objetiva; aprendemos a confiar más en la experiencia y menos en el juicio, para por fin aceptar la realidad como es y no tanto como nos gustaría que fuera.<sup>11</sup>

Tu verdugo y juez personal, «la voz en tu cabeza», depende de la ignorancia, porque sólo puede juzgarte y sabotearte por vía del engaño, la especulación, el prejuicio y la expectativa. Nunca se basa en hechos o realidades; no puede hacerlo, así que se apoya en suposiciones o conjeturas, por eso suele hablar en tiempo pasado o futuro: *fallaste o vas a fallar. Te lastimaron o vas a ser lastimado. Actuaste como idiota, así que seguirás siendo idiota.* La voz de tu cabeza casi nunca describe el presente, porque simplemente no pone atención. Usa tu imaginación para protegerte del error, del riesgo, de la aventura, del desengaño y la traición, intentando mantenerte protegido, a salvo. Infantil.

Y vaya, no es que los pensamientos sean siempre incorrectos. Por el contrario, pensar es la forma más sofisticada con la que los seres humanos accedemos a la verdad. La ciencia y la tecnología dependen del raciocinio, y nuestro entender actual del mundo, le pese a quien le pese, proviene de la ciencia. Pero, y esto es definitivo, tener ideas no es pensar. Podemos generar una colección interminable de ellas, como una metralleta de

alto poder que escupe balas, y nunca llegar a un verdadero pensamiento.

Pensar no es creerse cada idea que se le ocurre a mi mente como si fuera una verdad confirmada e indudable. Pensar es someter nuestras creencias a juicio, a reflexión y descartarlas o aprobarlas, según corresponda.

Ahora bien, ¿saben cuál es la única forma de acceder a la realidad? No es pensarla, eso sí les voy a decir. Pensarla la abstrae, la simboliza y nos ayuda a catalogarla y etiquetarla. Mediante el pensamiento generamos el lenguaje, lo que nos permite comunicarnos entre nosotros. Sin embargo, un símbolo que representa el objeto nunca es realmente el objeto, ¿o sí? La palabra taza no es una taza. Haríamos mal en tratar de bebernos el contenido de una palabra.

La única manera de establecer contacto es, objetivamente, la experiencia.

¿No les encanta Wikipedia? A mí sí. Veamos qué tiene que decirnos sobre la ignorancia:

Es un estado de desinformación (falta de conocimiento). La palabra «ignorante» es un adjetivo que describe a una persona en un estado de inconsciencia y comúnmente es usado para referirse a individuos que deliberadamente ignoran o devalúan información importante, o los hechos fácticos.<sup>12</sup>

Repasemos: estado de desinformación, inconsciencia, ignorar o devaluar deliberadamente los hechos. A mí eso no me suena como estupidez, sino como la negativa a abrir los ojos. Como la insistencia de permanecer miopes porque, después de todo, es lo único que conocemos. Eso, a mí, me suena a miedo. Terrible y profundo miedo.

Pero al miedo se le enfrenta, ¿recuerdan? Al enojo se le deja ir y al dolor se le tolera. Somos humanos, somos valientes y no estamos aquí para vivir con timidez, a medias. Estamos aquí para ser la mejor versión de nosotros mismos. Es hora de dejar de prestar atención a la voz de la cabeza. ¿Cómo hacemos eso?

Con conocimiento verdadero. Con consciencia. Con sabiduría.

Ignorancia no es un estado inmutable de la mente. No se nos pasa y ya. Ignorancia es, más bien, creer a rajatabla la información que tienes, sin cuestionarla jamás, de forma voluntaria. Ignorancia es, en justicia, una actitud más que una condición. Y es un mal voluntario, se los aseguro.

La única forma de conocer, de adquirir conocimiento, es mediante la experiencia. Nadie puede decirte a qué sabe el vino, sólo lo sabrás hasta que lo pruebes. Nadie puede decirte cómo se siente el agua, sólo lo sabrás hasta que entres en la alberca y nades. Nadie, absolutamente nadie, puede decirte de qué eres capaz, eso tienes que descubrirlo por ti mismo.

Nietzsche decía que son más peligrosas las certezas que las mentiras. Tenía razón. El racismo se basa en la certeza de que unos son mejores que otros; el odio, en que unos merecen pagar y otros no; la violencia, en que esa consecuencia es un pago merecido; y

la angustia... Ah, la angustia. Ésa siempre se basa en la absoluta certeza de que vas a morir, así que te resistes con todos los dientes, con todas tus fuerzas, porque no quieres que pase.

Y de todas maneras ocurre.

Así que, ¿qué les parece si salen de una vez al mundo real y corren un par de riesgos, para variar? La vida es mucho más corta de lo que creen. Pueden desperdiciarla creyendo que sus pensamientos, símbolos y significados –o los que quiera que aprendieron a creer inequívocamente: la religión, la tradición, la costumbre– son absoluta verdad, o pueden recuperar un poco la inocencia, abrir los brazos y dejarse sorprender. Con principios, claro, de forma racional, informada, pero dispuestos, flexibles, sin juicios, pacientes. Como quien aprende a caminar, dando un paso a la vez. Nunca dejen de aprender.



Alguien me dijo una vez: «Conocer es teoría, sabiduría es experiencia». Así lo creo.

Toca el agua, observa el horizonte, siente el viento. Camina, cáete y vuelve a ponerte de pie. Y si después de todo la voz en la cabeza insiste en hacerte pasar un rato difícil, no intentes callarla. Mejor pon tu atención en los sonidos que te rodean y escúchalos con atención. Ésos sí son reales y no quieren venderte o asegurarte nada. No están ahí para ofrecerte certezas en la forma de un método infalible que necesitas para prosperar. En verdad, escucha; simplemente escucha. Tal vez, si lo haces con diligencia y confianza, día tras día, la voz termine por acompañarte en el experimento y logre aprender una cosa... o dos.

---

## Notas

<sup>11</sup> Eso, estimado lector, es la iluminación, el inesperado *satori*: no levitar por los aires, presa de una sabiduría radical, sino simplemente despertar. Hacernos conscientes de la realidad y aceptarla incondicionalmente, como tal.

<sup>12</sup> «Ignorance is a state of being uninformed (lack of knowledge). The word ignorant is an adjective describing a person in the state of being unaware and is often used to describe individuals who deliberately ignore or disregard important information or facts». <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Ignorance>

## 10



### **El optimismo es el verdadero realismo**

**L**o hemos escuchado siempre: el optimismo es en realidad una ilusión, una suerte de autoengaño. Una forma pueril de ver la vida, sazonada con una generosa dosis de ingenuidad y, ¿por qué no?, de estupidez. Que si eres optimista es porque no eres capaz de ver la realidad como es, y que sin duda a la larga caerás estrepitosamente en el vacío del desengaño. La única forma sensata de ver las cosas es con gravedad y seriedad; deseando lo mejor pero esperando lo peor. Permitiendo que nuestra mente escupa toda una retahíla de diferentes y terribles posibilidades sobre el futuro porque, al final del día, conviene más estar preparados. La mentira, claro, la hemos discutido ya: anticiparme al futuro significa que puedo controlarlo en alguna medida, que puedo prevenir cualquier cantidad de desastres si sólo termino con todos los pendientes, si sólo contemplo todas las variables, si sólo considero todas y cada una de las pequeñas cosas que pueden fallar... si sólo logro acostumbrarme a esta maldita angustia que siento todos los días y que, me he convencido ya, es mi compañera de viaje. No puedo, ni quiero, hacer algo al respecto. Prefiero seguir creyendo que la ley de Murphy es real: *si algo puede fallar, fallará.*

Pero ¿y si la alternativa también fuera verdad? ¿Y si la ley, más bien, dijera algo así como *si algo bueno puede ocurrir, ocurrirá?* ¿Cómo nos sentiríamos, ustedes y yo, si hiciéramos ese pequeño cambio en nuestra filosofía, en nuestras creencias? ¿Si por un momento estuviéramos dispuestos a ampliar nuestra perspectiva, tal vez no dejar de creer las cosas que creemos, pero sí complementarlas un poco con un elemento adicional? También es posible que todo salga bien. ¿Por qué no?

Exacto: *¿por qué no?*

El realismo depende directamente de la objetividad, y la objetividad no es otra cosa sino intentar ver el mundo que nos rodea, junto con todo lo que eso incluye (nuestras emociones y pensamientos también), con ecuanimidad y sensatez: en su justa y correcta dimensión. Es lo que es, punto. Ni bueno ni malo; ni una jugarreta cruel del destino ni el universo amable y atento regalándome justo lo que necesito. En corto, pues: objetividad es removerte voluntariamente de la ecuación. Sacar el pronombre personal *yo* del asunto. No se trata de lo que *yo* opino ni de lo que *yo* creo; tampoco de lo que *yo* quiero.

Cierto, es difícil. No hemos sido educados para pensar de esta forma. Nuestra percepción, subjetiva por diseño, siempre tiene que ver con nosotros mismos en principio de cuentas. Somos a un mismo tiempo observadores y ejecutores de la acción, y ello nos vuelve jueces y parte. Cuando nuestra mente está entrenada, nuestros sentidos afinados, y tenemos capacidad para distinguir la realidad de la imaginación, la cosa va bien. Pero ¿qué pasa cuando estamos desbordados emocionalmente, cuando una mala racha nos golpea, cuando el estado de ánimo no coopera o cuando nos toca experimentar la acritud del duelo ante la pérdida? Básicamente lo mismo que cuando ganamos ese torneo que tanto deseábamos, cuando nos promueven en el trabajo, cuando la persona amada nos dice «yo también», y cuando tenemos miles y miles de pesos de ahorro disponibles en el banco: el juicio nos engaña. Cuando perdemos, tendemos a molestarnos, y cuando ganamos, a alegrarnos. Así de caprichosos somos, así de dependientes del medio ambiente. Así de inestables. Dejamos que el «éxito» o el «fracaso» definan nuestro estado de ánimo, o peor aún, la forma como nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. De forma inconsciente, totalmente automática, nos animamos porque las cosas nos salen como queremos, y viceversa. ¿Eso es objetividad? Claro que no. Si nuestras expectativas son el barómetro para concluir si algo es adecuado o no, bueno o no, nos espera un largo, larguísimo camino de inestabilidad emocional.

El pesimismo es el convencimiento de que, cuando las cosas están de cabeza, así seguirán por un largo tiempo —o para siempre—. Más que con un malestar específico, tiene que ver con la forma en que decidimos juzgar lo que nos ocurre y con el tiempo que creemos durará ese tormento. El optimismo, por otro lado, no es actuar como duende saltarín, excedido y disperso, ridículo e infantil, dominado por un rictus sonriente que no puede catalogarse de otra manera que ignorancia, o peor, de hipocresía. Por el lado contrario, se refiere a una actitud mental y emocional incluyente, objetiva, en la que malestar y bienestar pueden convivir porque, para empezar, sabemos que son temporales y que ninguno de los dos estados puede durar para siempre. Este optimismo del que hablamos es un anclaje en el presente, el cual nos permite observar con relativa calma nuestra vida, las cosas que nos pasan, las personas con las que interactuamos y entender que lo bueno y lo malo tienen que ver con nuestra percepción y juicio; que desde luego tenemos derecho a esas percepciones y esos juicios, y que sin duda ningún estado emocional, así como ningún evento a nuestro alrededor, está diseñado para ser

permanente. El optimismo racional confía de manera abierta por una simple y sencilla razón: la naturaleza está en pro de la vida, toda la vida, todo el universo (ya hablaremos más de esto) y sin duda debe acomodarse de vez en cuando para contener y equilibrar todas las infinitas variables que se engranan entre sí y contigo. La naturaleza no es un ser, una persona; no es antropomorfa y evidentemente no tiene intenciones o deseos. Es un sistema de relaciones que sube y baja, acomodándose de la mejor forma posible. Sí, de la mejor forma posible.

«Espera –dirán algunos–. De la mejor forma posible implica que, cuando hace un mes tuve un accidente y me rompí la pierna en miles de pedazos, ¿es el mejor resultado posible?» Sí.

«Que cuando me engañaron para entrar en mi casa y, en una distracción, me robaron todos mis aparatos, ¿es el mejor resultado posible?» Sí. «Que cuando a mi padre, a mi amigo, a mi hermano, a mí, nos dio cáncer, ¿es el mejor resultado posible?» Sí.

No es el resultado que esperabas o querías. No es el resultado que te gusta, pero es la mejor alternativa si tomas en cuenta todas las variables disponibles. Si observas el contexto, los sucesos, las predisposiciones, etc. ¿Una fractura es mejor que la muerte? Desde luego. Y frente a un sufrimiento prolongado, casi cualquiera pensaría que la muerte sería una mejor candidata. Claro que el dolor que acompaña cualquier pérdida es terrible y, en términos generales, indeseable, pero ¿por qué seguimos olvidando lo más básico de todo? En verdad, lo más básico:

Somos seres humanos. Somos vulnerables. El hecho de que estemos vivos implica, por deber, contrato y diseño, que habremos de morir. Eso incluye enfermar, deteriorarnos, ver partir a la gente que amamos, perder nuestras pertenencias, sufrir decepciones, tener accidentes y, por otro lado, prosperar, ganar, amar, ser amados, crear, construir, encontrar sentido a la vida, vincularnos con otros, gozar del placer. En fin, ser partícipes del maravilloso contraste que significa existir.

El pesimismo no es realismo. Es, más bien, el berrinche de un niño desesperado que se siente aterrado ante su poca, poquísima capacidad para adaptarse al mundo que lo rodea y todos sus desencantos. Es el llanto desesperado de una persona sin recursos que ha decidido conformarse con quejarse y rabiar. El optimismo verdadero, en cambio, es la convicción silenciosa de un adulto que, templado, estable, regulado, contento, observa el mundo donde vive, las cosas que le pasan en ese lugar, y acepta que sus decisiones y juicios siempre estarán ligados a esas circunstancias; que a veces no puede controlar o cambiar lo que le ocurre, pero que definitivamente puede escoger cómo percibirlos y, sobre todo, qué hará al respecto; que sus limitaciones son parte de las condiciones de la vida y que aceptarlas, con todo lo que eso implica, lo vuelve más capaz y fuerte para enfrentarlas y superarlas; que la realidad no ha sido configurada para satisfacer todas sus demandas y que, además, eso es bueno, porque el dolor templó el espíritu y hace mucho más satisfactorios el alivio y el deleite; que la vida se acaba... que es corta, muy, muy corta, y que eso está bien. No vinimos a este mundo a tener lo que queremos, sino a

participar con él, y con la gente que nos rodea, para hacerlo un lugar mejor. Si fuera fácil, no tendría ningún chiste.

Así que elige el optimismo, querido lector. Si la investigación es correcta, prolongarás tu vida, tu salud y te la pasarás mejor. Además, te dará aliento en los peores momentos, para que luego, cuando lleguen los mejores, suspires no sólo aliviado, sino agradecido (seguro has perdido mucho, pero si estás aquí, frente a estas palabras, convencido de que no tienes mucho que agradecer, necesitas un serio examen de objetividad). Remueve al yo de la ecuación, ese ego necio e insistente que quiere mantenerte infantil, asustado. Crece, madura, supérate. Amplía tu perspectiva de las cosas, mira más lejos, más profundo, elige cómo quieres vivir, cómo quieres pensar, cuál será tu siguiente movimiento y para qué vas a hacerlo.

Las cosas no pasan por algo. Al menos no por algo ajeno a las leyes de la naturaleza que gobiernan todo. Tampoco estoy seguro si pasan para algo definido. Pero estoy convencido de que nosotros elegimos la razón, el significado y el sentido de las cosas. El porqué y el para qué dependen de ti. La cuestión ahora es: ¿qué harás con esa extraordinaria capacidad para adaptarte y luchar que se te ha dado? Yo pretendo seguir usándola para prosperar y vivir la mejor vida que me sea posible, a pesar de las críticas, las burlas y el pesimismo de una sociedad que quiere mantenernos asustados y preocupados. ¿Te has dado cuenta de que mientras más miedo y enojo tienes, más cosas compras, más cosas deseas, más insatisfecho estás y, claro, te vuelves más corruptible?

Ésta es mi declaración, mi manifiesto, y espero que quieran unirse a él:

Ésta es mi vida. Yo decido mi estado de ánimo. Yo decido mis pensamientos. Yo decido cómo pelearé esta batalla. Elijo felicidad, elijo fortaleza, valentía, dignidad, honor. Nada puede quitarme eso. Ni el dolor ni el miedo ni la crítica ni la incompreensión. No lo harán la soledad o el malestar, tampoco la desesperanza ni la oscuridad. No renunciaré a la calidad de mi vida, a la calidad de mis días. Elijo alegría hoy, elijo armonía, elijo bienestar, en este momento, en este segundo; con cada inspiración y en cada movimiento. Ésta es mi vida. Soy el dueño de mi destino.

Adelante, amigos. La vida sigue.

# 11



## **En toda elección hay un intercambio. Nadie puede tener todo lo que quiere al mismo tiempo**

**É**sta es la Gran Mentira: «No hay límites».

Ésta es la historia que te mantiene encadenado, engañado: «Puedes tenerlo todo, puedes lograr lo que quieras». Y mientras más insisten en ello, mientras más sofisticada se vuelve la estrategia para vendértelo, mientras más te lo crees, más miserable y vacío te sientes. Más lleno de huecos, faltas y necesidades que cubrir. Apresado en una espiral de consumismo, sobre todo, en la que eres depredado y manipulado al aprovecharse de tu miedo. «Si no posees, no eres». «Si no logras todas tus metas, habrás fracasado». «Tú, y sólo tú, eres el culpable de no atraer fortuna y bienestar a tu vida». «Si no eres un éxito es porque no piensas positivo». «Debes ser más ambicioso. ¡Más!».

Basta. Esto debe terminar.

No. No podemos tener todo lo que queremos. No *deberíamos* tener todo lo que queremos, aunque así convenga a la sociedad hacernos creer. Los límites existen, y eso es bueno y necesario. Nos han enseñado a odiar esta característica fundamental de nuestra humanidad: que somos limitados y que cada vez que elegimos algo, lo que sea, *necesitamos* renunciar a otra cosa, pero con ese odio nos han llevado también a ignorar que esa fragilidad es la que nos obliga a volvernos extraordinarios; que son nuestras fronteras las que dan estructura y orden a nuestra vida, y que el goce mayor que un ser humano puede experimentar no tiene nada que ver con aquello que logra poseer para

hacer su vida más cómoda o fácil, o para hacerlo sentirse realizado, perteneciente a un grupo, o exitoso frente a sus pares, que lo observan con cuidado, muchas veces con envidia –la misma que nosotros a menudo sentimos cuando otros parecen ser más que nosotros–, sino con el reto diario que constituye forzarnos al límite de nuestra resistencia.

Vamos a proponer una premisa radical: abordar con honestidad esa condición humana que describíamos en el párrafo anterior, en lugar de partir del engaño común que sugiere invulnerabilidad, seduciéndonos con el mismo cuento de siempre: imposible es nada. Como ya he dicho antes en otros artículos y libros, es un buen eslogan para vender tenis o ropa deportiva, pero es tan alejado de la realidad como decir que hay burros que vuelan o que el cáncer se cura por pura fuerza de voluntad, mediante el uso correcto del pensamiento optimista.

Consideremos juntos la templanza, o la virtud que modera los apetitos, los impulsos; la voracidad. El principio que nos vuelve sensatos, pacientes y, sobre todo, fuertes. Cuando pienso en templanza, me gusta traer a la mente la imagen de una *katana* perfectamente construida por un experto artesano. Me gusta imaginar la aleación de aceros, blando y duro, sometida varias veces a un calor delirante y luego a un frío crudo, intenso, hasta que se obtiene esa curvatura casi ideal, capaz de cortar troncos gruesos, obstáculos imposibles y, especialmente, espíritus débiles. Templanza es más que sobrevivir al dolor, es superarlo y prosperar en él y *a través* de él. Y para entender y aceptar que no podemos tener todo lo que queremos en la vida hace falta mucha templanza.

*Nadie tiene todo lo que quiere*; ningún país, ninguna empresa, ninguna sociedad y ningún individuo, por acaudalado que sea, posee todo lo que desea o necesita. ¿Saben por qué? Porque simple y llanamente los recursos del planeta no son infinitos. Todo lo que nos rodea está limitado y constreñido por reglas específicas relacionadas con su utilidad, duración, reproducción, etc. Incluso nuestro propio cuerpo, debido a funciones metabólicas que no vamos a tratar a profundidad aquí, de ninguna manera puede mantenerse constantemente nutrido y poseedor de la energía necesaria para funcionar. Nuestras células constantemente transforman los recursos que requieren en unidades simples que habrán de usar para propulsar sus funciones, para luego desechar el resto. Ese proceso es nuestro destino, que hasta el día de la muerte habremos de repetir miles y miles de veces. Sin transformación simplemente no hay vida.

Así que pongan atención en esa palabra, ¿quieren? *Transformación*. Porque ahí está el meollo del asunto. Si aprenden a jugar voluntariamente con esa actividad, la felicidad será genuinamente realizable. De lo contrario, créanme, estarán forzados a una vida larga de insatisfacción y tristeza.

La energía y la materia no se crean ni se destruyen, sólo se transforman. Eso dice la ley de la conservación de la energía. ¿Acaso en nuestro día a día es diferente? Hasta donde sé, si un atleta quiere lograr el alto rendimiento tiene que entrenar; si un hombre quiere ser un buen padre, tiene que estar presente, y si yo quiero escribir estas palabras,

necesito destinar mi tiempo –una buena cantidad de él– a sentarme frente a la computadora y golpear teclas. El libro no se escribe solo –tampoco me gustaría que lo hiciera– y, sin duda, como vivo apresado en la tercera dimensión, no puedo estar en dos lugares a la vez ni hacer dos cosas al mismo tiempo. Para hacer algo necesito elegir, y elegir no es otra cosa sino transformar mis recursos disponibles, administrarlos de una manera determinada, para luego obtener resultados.

La infelicidad no está en el trabajo duro, ¿saben? No está en la obligación de encontrar la forma, día con día, de observar nuestros recursos disponibles y luego hacer lo que podemos –lo que sea que podamos– con ellos. Está en negarse obstinadamente a abrazar esta realidad y preferir la fantasía de la omnipotencia, la ilusión del control. En cada elección hay un intercambio. Para poder subir una cuesta empinada, casi siempre habremos de dejar abajo muchas de nuestras pertenencias. Llevarlo todo sería imposible, pesa demasiado y nadie es tan fuerte. Ser humano es ser limitado, y ser limitado nos fuerza a escoger. ¿Por qué no podemos, con toda sencillez, desear satisfacción? ¿Será porque la gran mentira nos sugiere que la limitación es mala? ¿Que sentirse contento con lo que hay es pobre?

Erich Fromm, en la introducción a su libro de obligada lectura *Del tener al ser*, propone un argumento que, a mi juicio, es la cuestión fundamental de la vida: «El querer vivir, el gustarnos vivir –nos dice– es cosa que no necesita explicación. Pero si nos preguntamos cómo queremos vivir, qué pedimos a la vida, qué le hace tener sentido para nosotros; se trata, verdaderamente, de preguntas (más o menos parecidas) que recibirán muchas respuestas diferentes. Unos dirán que quieren amor, otros escogerán el poder, otros seguridad y, otros, placeres sensuales y comodidades, mientras que otros preferirán la fama; pero lo más probable es que la mayoría coincidan en decir que quieren ser felices».

Ser felices. Verdaderamente felices.

Algunos, sobre todo los que equiparan equivocadamente la felicidad con la ausencia de dolor, pesar o tristeza, garantizan que no es posible; al menos no de forma permanente. Otros, los que han logrado perforar un poco más el tejido de la consciencia, y que la definen como paz y satisfacción con la vida, aseguran que sí. Yo, por mi parte, coincido con eso último. Sí, por supuesto que es posible sentir felicidad –nunca tenerla, pues no es algo que puede poseerse–, pero en definitiva no es algo que simplemente llega a nosotros porque sí, o de manera gratuita, sino que es un estado de Ser que se gana, por el que se lucha, y que luego debe mantenerse a lo largo de la existencia mientras navegamos por las arduas olas de la tormenta. La felicidad es posible, pero también para abordarla necesitamos alejarnos de los cánones comunes, los cuales nos mantienen encadenados y llenos de dudas, para confrontar otro de esos hechos que tanto nos duelen en la vida: nada ni nadie es perfecto. Ninguna experiencia, ningún momento, ninguna relación, y nunca, nunca, seremos tan grandes, triunfadores y fascinantes como se supone que deberíamos. Pero, sobre todo, no es necesario serlo. Que con dar el 100%

de nuestro esfuerzo, día a día, y ni un centímetro más, es suficiente para expandirnos más allá de nuestra imaginación. Que ahí, justo ahí, en ese borde aparentemente ficticio, reside la serenidad y la calma; la verídica fortaleza, el poder.

No debemos renunciar a la virtud ni a la observación amable de la naturaleza, de lo contrario –y, claro, es sólo mi opinión– podríamos llegar a una época en la que seamos más infantiles que adultos, más individualistas que compartidos, y en la que importe poco lo que haya que hacer para tener éxito, pues eso sólo puede traducirse en más y más satisfactores para consumir. Antes, el mejor hombre era aquel que dominaba, en la templanza, sus impulsos. Hoy, en cambio, parecería que es el que luce mejor, el que viste Armani o maneja un Ferrari. Antes, vivíamos y moríamos en paz, con apenas lo suficiente para compartir un bocado con los seres amados. Hoy, sin un comedor de diseñador, cubertería reluciente y un vino importado que tal vez nos haya costado el equivalente a un mes de sueldo de un obrero, la experiencia no está completa. ¿Y qué pasa si mi vecino tiene un sueldo mayor que el mío? ¿Si mi jefe se codea con personas de un «nivel» más alto? ¿Si mi esposa tiene amigos más apuestos que yo? ¿O simplemente si no me llevo el café más grande que vendan en mi cafetería de preferencia –que, por lo regular, aumenta 400% el precio real de un café gourmet, después de pagar gastos fijos y otros requisitos–? Me siento vacío, como si algo faltara. Eso es lo que pasa. Y es que donde hay deseo, hay un hueco. Por definición, no se puede desear lo que ya se tiene. Para cuando hemos llegado a este momento de insatisfacción, la envidia, los celos, pero, sobre todo, la voracidad, han tomado el control. En ellos, y por ellos, persiguiendo una libertad que nosotros mismos, en nuestros deseos, truncamos. Nos encadenamos en una carrera loca, sin fin.

*No se puede desear lo que se tiene.* Cuando descubras y aceptes que jamás poseerás todo lo que quieres, habrás de contemplar el hueco con el que vivirás toda tu vida, ahí, muy dentro de ti. Sólo espero que, cuando lo hagas, recuerdes esto: los huecos no son malos, por el contrario, sólo en el vacío se genera la vida; sólo en un espacio vacío podemos depositar algo y hacerlo crecer. Sin espacios vacíos, sin deseos, tampoco estarías motivado a crecer, a desarrollarte y a intentar ser la mejor versión de ti mismo. La calidad de tu vida depende tanto de tus deseos –tus vacíos– como de tu capacidad para encontrar satisfacción. Sal en busca de lo que quieres. ¡Por Dios, hazlo! Y empeña el alma en ello. Sólo considera que habrás de tomar decisiones durante el camino, que habrás de perder para ganar, y que en esa limitación natural, en ese cuerpo concreto, está la fórmula del éxito: escoge tus batallas, tus armas, el camino, y luego recórrelo, fuerte y digno. Templado. *Humano.*

Transforma.

Elegir no se trata de lo que tomas. También se trata de lo que dejas.

Así que elige sabiamente.



## 12



### **Prefiere el orden a la certidumbre**

**D**éjenme decirles algo sobre el miedo y la angustia: *son unos exagerados*. Así, de plano. Les encanta aumentar la gravedad de las cosas y hacernos pensar que todo saldrá mucho, muchísimo peor de lo que creemos. Cuando los seres humanos ponderamos los eventos por venir, a manera de mecanismo defensivo, solemos sobredimensionar los peligros o las dificultades, de modo que, teóricamente, estemos más preparados para afrontarlas. Y hay estudios al respecto.

Tal vez en una época en la que nuestros antepasados remotos pasaban días sin comer, o en la que un diente de sable, un mamut o el pueblo vecino representaban un genuino peligro de muerte, día con día, tal mecanismo venía muy a mano, pero en pleno siglo XXI, en el que tales amenazas prácticamente ya no existen y en cambio han sido sustituidas por el regaño del jefe, el tráfico de la mañana, la crítica de los compañeros, un rompimiento amoroso, una ligera o moderada pérdida económica, o el mal humor de la pareja, creer que todo será peor nos estorba más de lo que nos ayuda. Claro, es adecuada una saludable dosis de planeación, incluso deseable –otro estudio: las personas que pueden pensar a menudo en el futuro y planear tienen mejores resultados en la vida que quienes se instalan en un presente gozoso o hedonista, en el que no hay consecuencias–,<sup>13</sup> pero eso es muy diferente a la obsesión, la compulsión y la insistencia de garantizar, con el mayor detalle posible, que todo habrá de marchar bien. Siempre, siempre, siempre.

Insisto, planear no es malo, mucho menos lo es esforzarnos por lograr un buen resultado. Se trata de dar nuestro máximo, ¿recuerdan? Es sólo que la línea entre planear

y una cierta dependencia a la certidumbre se está volviendo muy delgada, tanto que a veces ya ni se nota la diferencia. La incertidumbre asusta a la persona promedio, pues lo «inesperado» se considera sinónimo de negativo, pernicioso, perjudicial. Así que nos encontramos en una desesperada búsqueda de certidumbre; de saber qué es exactamente lo que va a pasar después, de qué podría ocurrir y cómo todo eso habría de afectarnos. La deliciosa ironía, que en el fondo todos conocemos, es que todos sabemos, aunque sea en nuestro inconsciente, que los caminos rectos no existen, que habremos de dar miles de rodeos para llegar a nuestro destino. Preferimos la línea recta, pues es más sencilla y evidente –por tanto, predecible, menos peligrosa–: 1, luego 2, luego 3, y así hasta el infinito, cuando la realidad, más bien, se parece a 1, luego 2, luego 50, luego incógnita 1 y después incógnita 2, con un resultado desconocido. Efectivamente, la línea recta pasado-presente-futuro es un método fenomenal para fijar objetivos, metas y aspiraciones, y luego hacer el intento de conseguirlos; como si usaran un mapa, digamos. El problema siempre está en ese punto en el que confundimos el mapa –que sólo es una representación gráfica– con el terreno verdadero. Pasa lo mismo cuando confundimos los planes con la vida, o cuando sustituimos nuestras expectativas con las experiencias. ¿Cuál creen ustedes que gana? Entiéndanlo de una vez: la realidad siempre vence sobre la imaginación.

A menos...

A menos que la imaginación se convierta en *acción*.

Cuando la imaginación se traduce en movimiento, entonces ocurre la magia. Entonces, sólo entonces, nos volvemos dueños de nuestro destino. Imaginar, soñar, planear, desear. Para ser humanos necesitamos hacer eso y mucho más, pero también debemos abandonar la certidumbre, porque de lo contrario confundiremos esfuerzo, adaptación y trabajo con rigidez, temor, ansiedad, poseídos por la idea de que mientras más estresados y cansados estemos, entre más asustados y preocupados nos sintamos, más cerca de nuestro resultado estaremos; mejor haremos las cosas. Es señal de trabajo, señal de lucha.

*Mentira*. No necesitas tu estrés ni tu angustia, tampoco el insomnio y el nerviosismo. No te sirven. Jamás te han servido. Lo que sirve es que estés en calma, enfocado, consciente, trabajando y que aprendas a fluir. Que aprendas a poner orden en tu vida. La certidumbre es imposible, el orden y la estructura, en cambio, son una necesidad, una exigencia; el contrato que haces contigo y que te vuelve disciplinado. Son, en justicia, la forma de llegar a tu destino. Pero para eso, primero, habrás de entender lo que es el genuino minimalismo: contar exactamente con lo necesario, ni más ni menos. Un estado en el que las cosas no faltan, pero definitivamente tampoco sobran.

No quiero entrar en un infierno conceptual aquí. «Necesario», sin duda, es subjetivo y relativo. Cada uno de ustedes, por favor, examine con cuidado lo que necesita, pero hágalo de manera realista, tomando en cuenta todo lo que ha aprendido hasta aquí, y sin duda llegará a la conclusión de que casi siempre tenemos y queremos de más. Necesario

es, por definición, aquello que satisface. Por supuesto, si somos perfectamente honestos nos daremos cuenta que contamos con mucho más de lo que verdaderamente hace falta para estar satisfechos. Claro, suponiendo que hemos entendido que no podemos tener todo lo que queremos en la vida y que la satisfacción es más un estado mental, voluntario, que físico y material. *Elegimos estar satisfechos*, no es algo que nos pasa y ya, porque básicamente somos animales deseantes: siempre queremos más.

Pero volviendo al minimalismo, haríamos bien en considerar las palabras de Lin Yutang:

*La sabiduría de la vida consiste en la eliminación de lo no-esencial.*

O, dicho de otro modo, renunciar voluntariamente a la búsqueda incesante de una idea equivocada: más es mejor. No, más no es mejor. Más es obvio. Más es flojo, holgazán. Acumular en lugar de ordenar, añadir en lugar de disciplinar. Más es el antídoto de menos, de insuficiente, de escaso, de limitado. De *fracaso*. Es ir construyendo una armadura cada vez más grande y pesada, bajo la pretensión de que nos volverá más fuertes e impenetrables, cuando en el fondo nos hace torpes y lentos.

No se trata de acumular más, sino de buscar lo mejor, lo bueno, la *calidad*. Se trata de sacar partido a lo que hay, eliminar lo que sobra y añadir sólo lo que verdaderamente hace falta.

Verán, su mente es como una habitación. El tamaño es variable, dado que casi siempre va haciéndose más grande conforme más cosas aprendemos y más herramientas y recursos adquirimos –es decir, más problemas somos realmente capaces de solucionar–. Como cualquier habitación, tiene espacios que podemos utilizar para diferentes funciones, y eso se logra mediante el acomodo y la organización. En una habitación ordenada, aun si no se trata de la más dispuesta o pulcra del mundo, podemos estar, convivir y trabajar; la creatividad es posible. Sabemos dónde están las cosas, cómo debemos utilizarlas. Además, contamos con rincones específicos para guardar recuerdos, obras en proceso, trabajos terminados, reservas de información, en fin. Se trata de ese lugar en el que podemos relajarnos, si es necesario, o trabajar denodadamente, cuando llega el momento. La habitación de nuestra mente, de hecho, es un lugar sagrado, y deberíamos ser ferozmente cuidadosos con la forma en la que lo utilizamos. El problema es que, al igual que con todo sistema, los espacios tienden a desordenarse con el tiempo, y nuestra mente no es la excepción. Somos descuidados, ustedes y yo, así que inevitablemente permitimos que se acumulen cosas que no nos sirven para nada en nuestra habitación: recuerdos, ideas, pensamientos. También vamos integrando los objetos de otras personas, aceptando proyecciones, intenciones y deseos de los demás, sumando el cúmulo de cosas ajenas a todo lo que ya de por sí nosotros mismos hemos descompuesto, a veces por ignorancia, a veces por aburrimiento, y muchas otras por voracidad; por el miedo a vivir con menos. Paulatinamente, pero mucho más rápido de lo

que imaginamos, hemos saturado de tal modo la habitación de nuestra mente que evidentemente se ha convertido en un lugar desagradable, lleno de ansiedad, del cual nos gustaría salir corriendo lo más pronto posible. Pero, ¡hey!, la cuestión es ésta: no puedes irte de ahí. *Vives* ahí. Es la habitación de tu mente. Estás destinado a pasarte toda tu vida en ese lugar. Lo llevas a todos lados, por eso aunque mucha gente cambia de residencia, trabajo, pareja, etc., siempre tiene los mismos problemas, siempre se siente igual. Lo único que han hecho es mover su desorden de un lugar a otro. ¿Qué tal si mejor lo ordenamos?

En la búsqueda de certidumbre, acumulamos. Acumulamos objetos, personas, pensamientos, sentimientos, estrategias, modelos, paradigmas, tradiciones y luego esperamos que todas esas posesiones hagan el trabajo por nosotros. Rezamos, pidiendo ayuda a Dios, poniendo las cosas en sus manos, o nos pasamos noches en vela, sucumbiendo a la angustia, cultivando miles de diferentes maneras en que las cosas podrían salir mal, empeñándonos en regular cada movimiento del entorno, poseídos de que con nuestros planes podemos controlarlo, en lugar de hacer lo único que, en justicia, podemos hacer: *ponernos a trabajar*. Realizar acciones, en el presente. No en el futuro, y mucho menos en el pasado. No lamentando lo que no se hizo, o angustiados por lo que habrá que hacerse.

*El lugar y el momento son éstos, los recursos, los que tienes, y el ejecutor, tú.* Si la providencia está de tu lado, bien, úsala. Si no, da igual, adáptate (momentos propicios o adversos, ¿recuerdas?).

Limpia la habitación de tu mente. «El tiempo y la atención son tus recursos más valiosos», insiste enfático Greg McKeown, «sé cuidadoso con cómo los gastas». Y ciertamente los gastas... o como prefiero decir, los *inviertes*. Así que invierte con sabiduría.

¿Dónde deberías poner atención? ¿En cuán desgraciado te hace el desastre que ha ocurrido, en cuánto lo lamentas y lo odioso que es, o en cómo solucionarlo? ¿Cómo deberías ocupar tu tiempo? ¿En Facebook, Twitter, distraído, deseando que las cosas mejoren, o *haciendo* que pase?

Abraza el minimalismo, abraza el orden: no sumes variables a la ecuación pensando que, mientras más grande es y más pasos tiene, el resultado será mejor. Más bien simplifica, simplifica, simplifica. No cedas al miedo, no te dejes llevar por el pánico. ¡Cuidado con las urgencias! Nada, nunca, es tan urgente como el hecho fundamental de que permanezcas en calma, respire con tranquilidad y mantengas la vista fija en la meta.

La certidumbre no existe. Con el tiempo, con la fricción, todos los sistemas se desgastan y entran en caos. Tu vida y la de aquellos que amas también. A eso se le llama estar vivo.

Orden significa tomar lo que tienes disponible y hacer algo con eso. Orden es usar los recursos a mano y encontrar la forma. No es abandonar, *¡nunca!* Es hacer más con menos, hacer lo correcto con lo que tienes. Es solucionar el problema, *justo ahora*. Es

confiar en el proceso, seguir cada paso, y hacerlo con atención indivisible. Es sacar de la mente lo que sobra, cortarlo en pedazos, tirarlo a la basura, y regresar a lo primordial: a tu centro. El observador, el creador, el realizador, el solucionador, eres tú. La magia, amigo mío, la haces tú.

---

## Notas

<sup>13</sup> Revisar: P. G. Zimbardo y J. Boyd, *The time paradox: the new psychology of time to your advantage*. London, Rider, 2010.

## 13



### **Cualquier cosa que hagas –o no–, produce consecuencias (es decir, el karma es real)**

**S**upón que has pasado algo de tiempo acomodando fichas de dominó en el piso. Muchas las has colocado prestando atención, y algunas otras no. Un día ocurre algo, un pequeño temblor tal vez, y una de las fichas se cae, tirando todas las demás en una reacción en cadena. Al final, cuando bajas la mirada, por fin tienes oportunidad de ver el dibujo que ha quedado ahí, en el amasijo de fichas. ¿Te gusta lo que ves? ¿Es un diseño agradable para ti? Debería, después de todo las piezas blanquinegras sólo siguieron el patrón que estableciste conforme las ibas sumando entre sí. Ese diseño, bonito o feo, accidental o concertado cuidadosamente, es consecuencia directa de tus acciones. Y sí, a toda acción corresponde una reacción.

¿Esas reacciones acaso son buenas, malas, correctas, incorrectas? Todo depende. Si hemos actuado en concordancia a un sistema ético, cuidando los principios de bondad, reciprocidad indirecta, seguramente serán favorables, y si no, ¿por qué tendrían que serlo? La cuestión es que a veces simplemente actuamos, simplemente hacemos, y el resultado no es ni bueno ni malo, sólo es. Somos humanos: la mayor parte del tiempo hacemos lo que podemos y ya; improvisamos. Nos dejamos llevar por nuestros recuerdos, memorias y por nuestros planes y deseos en ese camino que todos debemos recorrer. Así que no siempre estamos en la polaridad de la virtud y la perversidad, sino más bien en un entremedio-oscilante. Eso sí, sea como fuere, cada una de nuestras acciones cae en algún lado, como las fichas de dominó. Lo que hacemos produce consecuencias. ¿Por qué insistimos en imaginarnos unas separadas de otras?

«Básicamente –dice Sharon Janis– si empujas algo, se mueve. Ahora expande esa idea y date cuenta de que el universo está hecho de movimientos y reacciones a esos movimientos».

Eso es causalidad: acción y reacción, causa y efecto. O si lo quieren poner en términos espirituales, simplemente *karma*. Que, va de nuevo, no es ni bueno ni malo. Sólo es. *Karma* no es destino, no es castigo, y muchísimo menos el universo, ese «viejo sin humor», cobrándote lo que le debes. Se trata, más bien, de una de las leyes inevitables de la naturaleza. Si dejas caer tu teléfono al vacío, la gravedad hace el resto, llevándolo hasta el piso. Probablemente se desbarate en pedazos, o no; dependerá de decenas de diferentes factores que interactúan a la vez, como el ángulo de la caída, la distancia, la velocidad del desplome, la dureza del piso, los materiales de fabricación del aparato, qué tan frágil haya quedado después de otras caídas, si está protegido por una funda y qué tan gruesa, delgada, o flexible sea ésta, etc. *Karma* es, pues, lo que pasa cuando abres la mano. Si odias que el teléfono se rompa, la consecuencia es mala para ti, o si te alzas de hombros y piensas «no importa», tal vez quiera decir que es un resultado que consideras aceptable, da lo mismo. Podemos trazar la cadena de eventos, paso por paso, que nos trajo hasta esa desembocadura específica, entender la forma en que una cosa lleva a otra, y así sucesivamente.

Afortunadamente eres una fuerza activa en el universo. Pequeña, pero activa. Mientras estás aquí, vivo, haciendo cosas, modificas el entorno en el que existes. ¿Te das cuenta de ello? Espero que sí, porque pasa a cada instante. Cada segundo que estás aquí, que te mueves, te cruzas con otros seres humanos, te tropiezas con el medio ambiente que te rodea, y así terminas participando en una interminable cadena de interacciones que nos afecta a todos.

Nuestro cerebro es maravilloso. Infinitamente más complejo que una computadora central, está encargado de realizar todas las funciones que nos mantienen vivos y, por lo mismo, es un gran maestro de la operación automática. Simplemente no hay forma de que lleve a cabo lo que tiene que hacer si tú o yo tuviéramos que estar conscientes de ello todo el tiempo. Podemos tomar la respiración como ejemplo. Al meditar, evidentemente, enfocamos voluntariamente la atención en el ritmo de cada inspiración y exhalación, lo que nos mantiene en el aquí y ahora, pero pasado el periodo meditativo, dure lo que dure, nos ponemos de pie y regresamos a la normalidad. Está claro que si para ese momento la respiración dependiera de nuestra voluntad, moriríamos, o cuando menos estaríamos imposibilitados a hacer nada más, pues esta función vital reclamaría toda nuestra concentración.

Así es, el gran organizador de nuestra vida es un fenomenal empaquetador y simplificador, y menos mal que lo es. Sólo no perdamos de vista que hace lo mismo cuando se trata de nuestros pensamientos y nuestras acciones. A cada instante el piloto automático toma el control y repetimos patrones familiares o ritmos cómodos, en un afán obstinado por sobrevivir y prosperar. Nuestro cerebro ahorra energía, esfuerzo, desgaste,

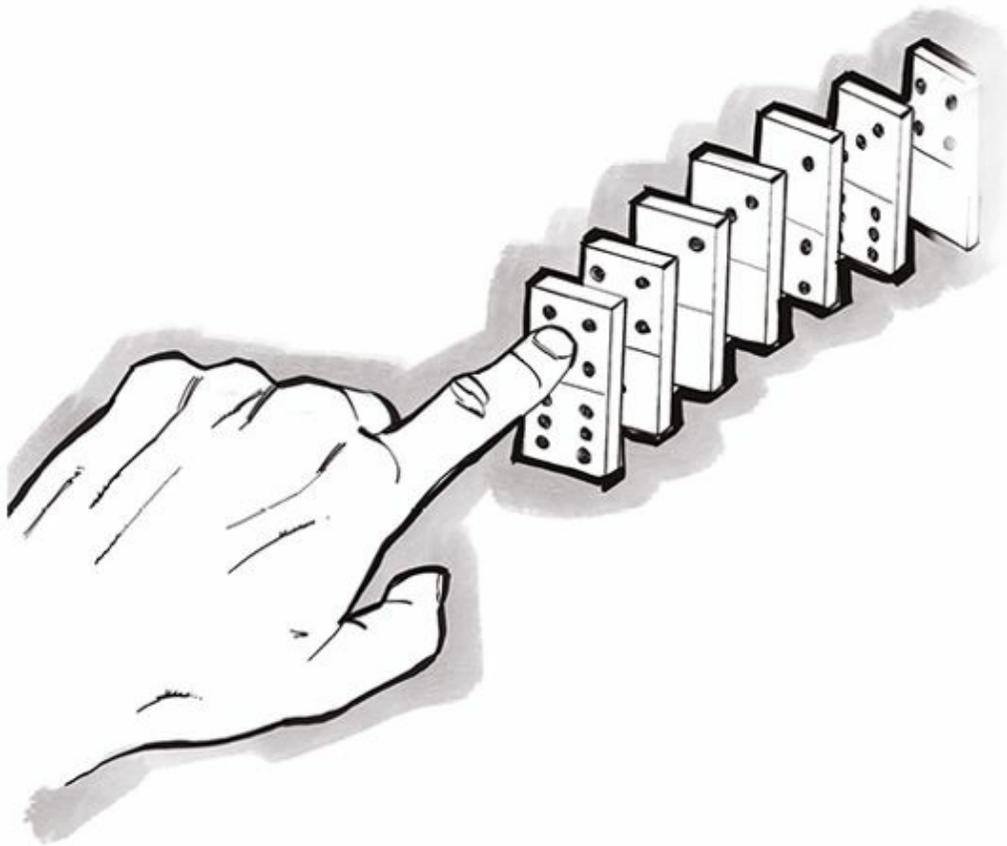
y lo hace tan bien que ocasionalmente –o a menudo– decidimos cosas sin percatarnos. Nos volvemos impulsivos, desesperados, impacientes o pasivos, temerosos, irresolutos; nos lanzamos al vacío sin pensar o le damos tantas vueltas que terminamos por dejarlo pasar una, dos, tres veces.

Tal vez por eso necesitamos psicoterapia y, mucho antes que eso, filosofía (junto con ella, la práctica de la meditación). Nos hacen falta para mantenernos realmente conscientes y salir, aunque sea sólo a veces, de la operación automática. Es un hecho que, conscientes o no, todo lo que hacemos dispone a nuestro alrededor las piezas que habrán de provocar efectos en nuestra vida. Así nos demos cuenta o no, efectivamente no podemos empujar algo esperando que no se mueva. Lo hará y, cuando lo haga, provocará consecuencias. Inmediatas algunas, demoradas otras, pero consecuencias al fin. ¿Cómo empezamos a percatarnos de ello y luego a usarlo a nuestro favor (así como de los demás)?

Primero que nada, haciéndonos responsables. Sí, querido lector: esa enfermedad no la elegiste tú, ese despido tampoco, o el engaño de tu pareja, tu quiebra o los abusos que has sufrido –no es sarcasmo, lo digo en serio–. Son cosas que te han pasado, consecuencias de las acciones de muchos extraños que, si quieres, te han alcanzado, exactamente igual que a otros afecta y afectará lo que tú haces. Observa lo que has decidido, lo que has llevado a cabo e incluso lo que has dejado de hacer y responsabilízate por ello. Así mismo, considera lo que has elegido después de recibir las acciones de otros, y también responsabilízate de eso. Es tu vida, así que tú eliges.

Después, *pon atención*. Por lo que más quieras, pon atención. Sé que no podemos hacerlo todo el tiempo, que es cansado –extenuante, incluso–, pero igual inténtalo. Sólo tienes que ir un momento a la vez. No hace falta que atiendas el pasado o el futuro; recuerda que ambos son imaginarios. Con que te centres en el presente, en este instante, con eso basta. Pon atención, hazte consciente de lo que ocurre, de lo que sientes, deseas, piensas, de lo que el entorno requiere, de las personas que te rodean y, sobre todo, de que al decidir pondrás en marcha el inexorable efecto de las consecuencias. *Karma*, en su lenguaje original, significa acción. Pues bien, hazte consciente del *karma* y, si es posible, trata de hacerlo lo mejor que puedas.

La consciencia es el mejor regalo con el que cuentas. No importa si está en tu cerebro –como opinan los biólogos– o afuera de él –según algunos físicos teóricos–, úsala, fortalécela, entrénala. Cuando alguien decide y no se da cuenta de que lo está haciendo, al llegar las consecuencias cree que vienen de otro lado. Gran desperdicio de recursos. ¿No prefieres ser consciente, responsable y hacerte cargo de tu vida, que seguir creyendo que otros lo están haciendo por ti?



Cuando asumes por completo la responsabilidad que tienes en cómo se ha conformado tu vida, en cómo funciona, en muchas de las cosas que te han ocurrido, entenderás también que tienes el poder para tomar nuevas decisiones, para elegir caminos nuevos, y que tu fuerza de voluntad es el único límite que debería preocuparte.

Por sobre todas las cosas, deja de lamentar las consecuencias de tus acciones. Eres humano, insisto. *Eres humano*, vas a equivocarte, pese a tus mejores intenciones. Sal de tu cabeza ya, y deja de relacionarte con el mundo a través de ideas, conceptos e imaginarios. Haz un compromiso con tu vida, ponte a trabajar. Toma riesgos, moderados, pensados, pero actúa y aprende haciendo. Sólo puedes vincularte con lo que te rodea tocándolo, moviéndolo, interactuando con ello. Las consecuencias de tus acciones no están aquí, para torturarte o hacerte pasar un mal rato. Están aquí para que aprendas de ellas.

Así que a dejar de quejarse. Si quieres ser libre y vivir mejor, elige, actúa y trabaja.



## 14



### **Considera tu ego. Acéptalo, manéjalo, supéralo**

**D**entro de ti hay un niño berrinchudo, petulante, profundamente asustado, gritando a todo pulmón, reclamando tu atención y, ocasionalmente, haciéndote creer que controla tu mente, tu consciencia, tus decisiones. Inseguro, temeroso, pero paradójicamente soberbio, centrado en sí-mismo, convencido de la idea de que sus necesidades vienen primero y que es el más importante del mundo, te arrastra de la mano en dirección a objetivos de dudosa utilidad, a sujetarte a creencias, convicciones o sentimientos que sólo operan a tu favor, o a buscar obsesivamente y acumular toda una cantidad de objetos materiales porque te ha convencido, sin lugar a dudas, de que tu valor y supervivencia dependen de ellos. A este niño especialista en pataletas le encanta aumentar la gravedad de las cosas, el peligro de los retos o el valor de tus apegos y, como consecuencia, hacerte sentir preocupado sin demasiada necesidad. No lo hace porque sea malo, claro que no. Es sólo que su entendimiento de la realidad es muy limitado, por ende no tiene idea de lo bobo, infantil y vano que es (de ahí mucha de su necesidad). Como es tan pequeño y frágil, siempre está asustado, así que se obstina en querer ser mejor que los demás, *siempre*; en obtener mayor reconocimiento, más cariño, más «tiempo en el escenario» que cualquier otro, en ir por delante y, como dice Holliday, en asegurar una sensación de seguridad y certidumbre «que excede los límites de su confianza o su talento».<sup>14</sup>



Todo esto es el ego. Una parte corrupta del *self*, tu verdadero yo, tu verdadera identidad. No eres tú, ni lo necesitas tanto como parece, y por eso tienes que aprender a

reconocerlo, para que puedas manejarlo, orientarlo; para que puedas trascenderlo.

Para ello, permítanme contarles una breve historia del ego, o como me gusta llamarle a mí, la *genealogía de la dependencia*.

Desde el primer segundo del nacimiento, el bebé es arrojado involuntariamente al mundo material. A partir de ese –dicen algunos– violento desprendimiento del cuerpo de su madre, se verá en la necesidad de relacionarse por sí mismo con la vida. Su primer contacto con este mundo material se manifiesta en la forma de hambre, frío, sueño, dolor y, muy poco después, sobreviene la protoconsciencia original, brutal y descarnada, que confirma con toda sencillez: «No puedo sobrevivir por mí mismo». Poco entiende ese bebé recién nacido, salvo que es incapaz de cubrir sus necesidades por su propia mano. Así pues, ocurre lo obvio: con el llanto reclama la asistencia materna, quien dará calor, protección, cariño, alimento, vida y calma; esa maravillosa calma que nos pasaremos, desde ese momento original, buscando recuperar frenéticamente por el resto de nuestra vida.

Hasta aquí estamos en terreno normal. De hecho, todos los mamíferos somos

dependientes de mamá al nacer, y eso no tiene nada de malo. Ahora bien, ya sea por el largo tiempo de crianza que requerimos los seres humanos, o por esa peculiaridad que nos permite desarrollar consciencia de nosotros mismos, en algún momento todos construimos una visión simbólica de nuestro ser, un yo con el que habremos de identificarnos, y es entonces, justo entonces, cuando también aparecerá el ego. Muy al principio nos ayuda a sobrevivir, a reclamar nuestras necesidades, a convertirnos en el centro de atención que hará que seamos protegidos de todo daño potencial, pero con el paso del tiempo habrá de ocurrir algo infortunado: el yo se identifica con el ego y perdemos temporalmente la capacidad de diferenciarlos entre sí. Las necesidades de supervivencia pasan a un plano secundario –pues, al crecer y lograr una mediana independencia, nos volveremos mucho más capaces de satisfacerlas por nosotros mismos–, y, en cambio, un sinfín de gustos, preferencias e inclinaciones se hacen presentes: ya no se trata sólo de comer, sino de saborear lo que nos gusta. No se trata sólo de vestir y cubrirnos del frío, sino de vestir pantalones cómodos, bonitos y preferentemente de moda; esos que nos ayudan a ser aceptados por los demás (que, por cierto, usan pantalones semejantes). No se trata sólo de recibir cariño, sino de ser atendido, observado y preferido, justo en el momento que queremos, o mejor aún, *siempre*. El yo, es decir, el que vive, el que es, por y para sí mismo, se confunde con sus apetitos, con sus deseos y, al convertirlos en necesidades, se vuelve dependiente de ellos. El ser ha quedado confundido con el ego y éste, a su vez, para lograr la calma que genera la supervivencia (esa que nos daba el cariño y protección de mamá), se apega al mundo material.

El ego, pues, no es un demonio que exorcizar. No es el villano macabro y perverso de la historia, ni mucho menos el enemigo oscuro que planea destruirnos en secreto. Todo lo contrario. Es el guardaespaldas que, inconsciente, nombramos para protegernos cuando estábamos seguros de que éramos demasiado débiles y pequeños para *sobrevivir*. Este niño asustado y berrinchudo lo único que quiere es nuestra conservación, y luchará por ella con dientes y garras. Como es profundamente ignorante e inseguro, hará hasta lo inimaginable por cumplir su función, incluso distorsionar la realidad. Este guardaespaldas metafórico que se niega a madurar junto con nosotros, que se ha mantenido innecesariamente infantil, necesita nuestro cuidado, no nuestro odio.<sup>15</sup>

Ahora, quisiera proponerles una metáfora más.

¿Saben ustedes manejar un automóvil? Probablemente sí. Tal vez lo usen para ir al trabajo, para llevar a sus seres queridos de un lugar a otro, o para recorrer muchísimos kilómetros a lo largo de una carretera. Es práctico y útil, sobre todo en el esquema urbano de vida que llevamos, pero como dice Lois C. K.,<sup>16</sup> deberíamos recordar constantemente que cuando conducimos uno de éstos, estamos al mando de un «arma de destrucción masiva», ni más ni menos. «Cuando manejamos es cuando más compasivos y responsables necesitamos ser; mucho más que en cualquier otro momento, porque es cuando estamos conduciendo una p\$%@ arma». En ese contexto, ¿dejarían ustedes el

auto en manos de un niño pequeño, de 4 o 5 años?

No. Punto. No lo harían.

¿Entonces por qué diablos permitimos que ese pequeño gobierne nuestra vida, nuestros pensamientos, nuestros deseos, nuestras inclinaciones? ¡Es exactamente lo mismo! Cuando el ego maneja nuestra vida no sólo nos metemos a nosotros mismos en incontables problemas, también a los demás, y lo cierto es que al final no terminamos por sentirnos mejor. No importa cuán convencidos estemos de que nuestras necesidades sean las más importantes, ni cuánto logremos acumular, nunca terminamos por estar del todo satisfechos. Lograr esa promoción en el trabajo no te hará eternamente feliz, conseguir el dinero para llevar a tu familia de vacaciones no te hará exitoso y, en ese mismo tenor, volverte económicamente independiente de tu pareja tampoco lo hará. Ir a la escuela que quieres, conseguir el amor de la persona que admiras, lograr el reconocimiento público, comprarte una casa, tomarte la mejor botella de vino... nada de eso, absolutamente nada, te hará feliz. El ego tiene miedo, y *siempre quiere más*. Ahí es cuando necesita entrar en acción el adulto –es decir, *tú*–, por el que sí ha pasado el tiempo, el que ha madurado; el que es capaz de ser consciente. El Ser que habrá de dejar de satisfacer cada demanda del ego y en cambio habrá de administrar sus necesidades y dirigirlo. Entonces, y sólo entonces, podrás tomar las decisiones que sí te harán feliz y realizado (un *tip*: a menos que estés en una situación de pobreza, no son materiales).

Para eso, hay que insistir en ello, necesitamos dejar de identificarnos con el ego. Tú no eres tu ego. Tu ego es meramente una forma de procesar la información que te rodea; una parte de ti que toma e interpreta las experiencias del día a día y las percibe según sus presupuestos. Un aparato que no se relaciona con el mundo real sino con sus juicios, prejuicios y predilecciones sobre él, y que, como tal, accidentalmente te aleja de la verdad sensorial, al sugerirte que la versión simbólica de las cosas, es decir, tus pensamientos y preferencias, son la verdad, y no lo que genuinamente está ocurriendo frente a ti, aquí y ahora. Es como si intentaras beberte la palabra «café» en lugar del líquido. Absurdo, ¿cierto? Pues es lo que hacemos todo el tiempo, relacionándonos con ideas y juicios, en lugar de con cosas y, especialmente, experiencias.

El ego es literal en su comprensión y estrecho en su mira. Totalmente orientado a los específicos, se esfuerza en aferrarse a lo material, pues es lo que puede manipular y controlar, a diferencia del Ser, que ve el trasfondo y se integra a él para experimentarlo, no para entenderlo. El Ser no busca manipular, controlar o tener, sino coexistir y experimentar. El ego posee. El Ser hace.

Cada vez que dices «éste es un *mal* día», porque está nublado, o «éste es un *buen* día», porque está soleado, experimentas sentimientos a partir de los juicios de tu ego, de los adjetivos que sugieren sus percepciones y preferencias. Es un día, sólo eso. Su forma, su aspecto, es nublado o soleado, pero su contenido, su esencia, es, existe, independientemente de lo que creas. Una vez que lo has nombrado y etiquetado, has generado una serie de prejuicios, te has identificado con ellos y vivirás ese día de acuerdo

con un concepto –malo o bueno– y no con una realidad: los sucesos que, uno por uno, habrán de ocurrirte durante esas 24 horas. Así es, estás intentando beberte la palabra café, en lugar de la infusión. Vaya insatisfacción.

Según Hawkins, el ego sólo puede ver la forma, por eso el yo, el *self*, el Ser, necesita hacerse consciente del contenido. «Es fundamental tener presente que el ego no experimenta el mundo, sino sólo su percepción de éste».<sup>17</sup> Tu ser, por el contrario, tiene la capacidad de relacionarse con las cualidades genuinas de las cosas, ver no sólo su profundidad, sino su realidad, su esencia, que desde luego es totalmente independiente de su nombre y, más aún, de tus juicios.

Aquí tienes otro *tip*: deja de buscar la felicidad en las cosas que puedes tener. Si toda la investigación científica reciente está en lo correcto<sup>18</sup> –así como la sabiduría milenaria de las tradiciones orientales–, más bien la encontrarás en las *experiencias* y en los *vínculos*. La satisfacción, el bienestar, la felicidad están en las cosas que *haces*; en la atención que pones en ellas, en la plenitud con la que las saboreas, en cuán profundamente las vives; así como en el *amor que das*, en la forma de gratitud, generosidad, compasión, colaboración, simpatía, cariño, ternura, suavidad, entrega, cuidado, atención, mismos que, con el tiempo, regresan a ti. Sin lugar a dudas, el yo sabe que lo que da, vuelve, y que la forma en que ve el mundo tiñe sus pensamientos y configura su vida. Que *ser* es estar y hacer; que la atención y la intención surgen de nuestro interior, no de fuera.

Observa tus deseos, pero sobre todo observa cuánto los deseas. Desear no tiene nada de malo, de hecho es absolutamente humano, pero aferrarte al deseo y permitir que éste controle tus pensamientos, sentimientos y estados de ánimo, es ilusorio; estéril. Tus deseos no son necesidades, no son urgencias; son sólo eso, deseos, y sin duda será agradable conseguirlos –los mejores de ellos deberías perseguirlos con ahínco, con voluntad–, pero procura hacerte el hábito de entenderlo desde ahora mismo: no los necesitas para sobrevivir. En cambio, el amor con el que te vinculas a otros seres humanos, a otros seres vivos, al mundo, sí.

Cuidado con los celos. No, no son una manifestación de amor. Son apego y, más frecuentemente, control. El deseo infantil de poseer por completo al otro, de hacerlo exclusivo, como un niño que se niega a compartir a mamá con otros. ¿La envidia? Peor: la necesidad de tener lo que los demás tienen, aun a costa de destruirlos. Codicia pura, vanidad obtusa. Y claro, la voracidad tenla también presente: convencido de estar haciendo o buscando algo bueno, consumirlo más allá de la saciedad, casi hasta extinguir la fuente o tu propia capacidad de gozo.

Compréndelo de una vez: no hay certeza, no hay control, no hay absoluta seguridad. Tu posesión más valiosa es tu capacidad de elegir y de actuar. No la desdeñes, pues con ella sobra. Todos queremos sentirnos a salvo, eso es obvio, pero creo que estamos dotados de consciencia para hacer cosas más grandes que sólo sobrevivir u obtener comodidad. Nos pasamos la vida generando creencias a partir de nuestros deseos y

nuestros temores, creencias que luego se convierten en hábitos y, con el tiempo, en identidades. Terminamos creyéndonos que somos-esto-o-somos-aquello, y que luego no tenemos mayor opción que seguir siéndolo. Soy enojón, soy depresivo, soy olvidadizo, soy tonto, soy médico, soy comerciante, soy esposa, soy madre, soy hombre (¿macho?), soy un éxito, soy un fracaso. Soy una opción, sólo una opción, limitada y constreñida por la prisión de mis necesidades, mis apegos, mis angustias.

Mentira. Soy consciencia y, cuando logro calmarme, respirar profundo, relajar mi cuerpo y serenar mi mente, hago contacto con la realidad. Soy consciencia, soy elección, soy genuino pensamiento y sentimiento. Soy uno con el mundo que me rodea y la gente que hay en él. El aislamiento es una falsedad. Soy genuino, en mis actos, y con cada respiración, hasta los huesos. No, no soy ilimitado, y en mi vulnerabilidad soy también poderoso. Soy valiente ante el miedo, resiliente ante el dolor, humilde y elegante en mis éxitos, incansable en mis batallas. Soy voluntad, enfoque, atención, amor por lo que soy, lo que hago y a los que influyo en mi vida, y me niego a extinguirme como una vela, tímidamente, presa de mis propios prejuicios. Mejor arderé, en voluntad, y con esas llamas iluminaré el camino, que, como decía Machado, haré al andar. Soy vida y la viviré mientras me sea posible, y cuando exhale por última vez, lo haré contento. No tendré miedo a la vejez, al duelo o a la muerte; más bien, la esperaré con gracia, aprovechando cada día, uno a la vez.

Y cuando llegue el final, cuando me toque perder, lo haré con la cabeza en alto y la dignidad intacta. Tal vez no con una sonrisa, tal vez, más bien, con lágrimas en los ojos. Ah, pero insisto: con honor y dignidad. Cuando llegue el momento abriré los brazos y me dejaré ir porque nada nos pertenece. Contendré mi ego, como el adulto que se supone que soy, y suspiraremos juntos. «Perder duele –le diré–, pero ya no es tu turno de protegerme, es el mío de crecer, adaptarme y vivir». Perder un sueño sólo significa que puedo soñar otro.

Vamos por él.

Y algo más, querido lector: trascender tu ego significa también dejar ir a la persona que se *supone* que deberías ser, para poder ser la persona que *eres*. ¿No te encantaría conocerla?

---

## Notas

<sup>14</sup> Ryan Holiday, *Ego Is the Enemy*. NY, NY: Portfolio, Penguin, 2016.

<sup>15</sup> Y, por favor, no confundamos al ego con el dichoso y multicitado cliché del «niño interior» que ha sido herido y lastimado y etc., etc. El ego no es un niño interior. Tiene la forma de niño porque no maduró a la par que nosotros, que ahora somos adultos, y en metáfora, sólo en metáfora, quiero plantear que se comporta como un pequeño berrinchudo, petulante e intolerante. Así que nada de abrazar y curar al niño herido, más bien, a educar y guiar al abusador arrogante.

<sup>16</sup> *YouTube*. n.p., 2013, Web. 9 de diciembre de 2016.

<sup>17</sup> David R. Hawkins, Jeffrey Scott, *Dissolving the Ego, Realizing the Self: Contemplations from the Teachings of David R. Hawkins*, M.D., PH. D. Carlsbad, CA, Hay House, 2011.

<sup>18</sup> He aquí algunos ejemplos:

S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon y D. Schkade, «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change» en *Review of General Psychology*, 9 (2), 2005, pp. 111-131.

E. Diener, J. Horwitz y R. A. Emmons, «Happiness of the very wealthy» en *Social Indicators Research*, 16 (3), 1985, pp. 263-274.

S. Lyubomirsky, «Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being» en *American Psychologist*, 56 (3), 2001, pp. 239-249.

C. Nickerson, N. Schwarz, E. Diener y D. Kahneman, «Zeroing in on the dark side of the american dream: a closer look at the negative consequences of the goal for financial success» en *Psychological Science*, 14 (6), pp. 531-536.

Y el más reciente:

P. Inman, (2016). «Happiness depends on health and friends, not money, says new study» en <https://www.theguardian.com/society/2016/dec/12/happiness-depends-on-health-and-friends-not-money-says-new-study>

## 15



### **Fluir significa estar siempre en el presente**

**F**luir está de moda. Parece que se ha convertido en el consejo más utilizado entre psicólogos, gurús del bienestar o incluso amigos y familiares bienintencionados. «Fluye», nos dicen, con énfasis hipnótico en la voz, como si la mera pronunciación de las palabras pudiera efectuar un cambio en nuestro estado de ánimo o en nuestra capacidad para deshacernos del malestar que cargamos. Pero lo cierto es que la mayoría de nosotros nos quedamos con cara de interrogación o, en el peor de los casos, con la sensación de que, si no lo hemos conseguido, es porque somos torpes. Fluir. ¿Qué demonios significa eso?

Para entender el acto de fluir, primero necesitamos entender qué es el presente. Uno siempre está ligado con el otro.

Si partimos de una definición, es razonablemente sencillo: el presente es el tiempo en el que está el que habla; «el tiempo que sitúa la acción, el proceso o el estado expresados por el verbo en un lapso que incluye el momento del habla».<sup>19</sup> Es decir, el presente es el momento en el que está situado, siempre, el que hace, el que piensa, el que se relaciona, el que habla: éste. *Ahora*.

Justo aquí y ahora es el presente. Levanta la vista, querido lector. Mira a tu alrededor, observa con atención el entorno. Escucha los sonidos que te rodean, todos, cualesquiera que sean. Atiéndelos. Respira, calmado, con cuidado, sintiendo el aire que entra lentamente por tu nariz hasta tus pulmones y luego expira, segundo a segundo. Esto es el presente, y no necesita más definición que ésta.

¿Se trata de un instante, un momento, un microsegundo? No lo sé y tampoco

importa. No necesitamos complicarnos. Vamos a intentar dejar de pensarlo y mejor tratemos de sentirlo. Porque, eso sí, la mejor manera de saber que estás aquí y ahora es cuando dejas que tus sentidos, puros, limpios, lo más desprovistos de juicios posibles, experimenten lo que sea que estés haciendo, en donde sea y con quienquiera que estés haciéndolo. Es más fácil entender el presente, justamente, cuando tratamos de dejar de entenderlo y, más bien, lo experimentamos. El presente no es lo que debería ser ni lo que creemos que es. Es lo que es y, además, siempre estamos en él. Debo insistir:

Siempre estás en el presente. *Siempre.*

No hay otro sitio en el que puedas estar.

Así que deja de buscarlo. Enfoca tus sentidos en el aquí y ahora, en tu cuerpo, en lo que éste percibe, con toda honestidad, y te descubrirás en él.

Somos seres de la tercera dimensión. Para nosotros el pasado es un recuerdo y el futuro una expectativa. No existen en realidad, sólo podemos concebirlos en nuestra mente. Y ¿sabes algo más? Atrás, en el pasado, suelen estar la culpa y el autorreproche: lo que se hizo y no se hizo, lo que pasó o debió haber pasado; y adelante, en el futuro, están la angustia y la ansiedad: lo que pasará o no, lo que espero que llegue. La única área de nuestra vida realmente libre de conflicto es el presente, que es justamente donde casi todo mundo parece negarse a estar.

*Fluir* es estar, a cada momento, en el presente. Es desarrollar la capacidad de volver siempre que nos sea posible; de desprendernos del pasado y del futuro para poder hacernos conscientes del ahora, no sólo concentrando nuestra atención en él, sino abriéndonos a todas sus posibilidades, cualesquiera que sean. Fluir es tomar lo que tienes, sólo lo que tienes, y echar mano de ello. Es decidir, y *decidir* lo mejor posible, con los recursos que cuentas, no con los que te gustaría contar o con los que, en tus fantasías, deberías. Es hacer uso de tu vida, plenamente consciente de ella, y de lo que haces, así como del contenido de tu mente –el que sea– y tus sentimientos –te gusten o no–, con cada movimiento, con cada contacto, con cada palabra, en cada segundo. Fluir es abandonar el pasado, permitir que se vaya y dejar de buscar el futuro, permitir que ocurra, para poder ocupar nuestra mente en el presente.

Pero es engorroso, ¿no es cierto? Desde que somos pequeños siempre hemos escuchado esta historia sobre el futuro y sus recompensas. Cómo, allá adelante, en algún punto de tus aspiraciones y ambiciones está el *gran premio*. Ese que, si te esfuerzas mucho, encontrarás al final del camino. No voy a ponerte ejemplos, porque sabes perfectamente de qué se trata para ti; cuál es el *gran premio* que motiva tu existencia. Yo también tenía –y tengo– los míos. Esos que en algún punto pensaba que, si lograba, cambiarían todo. Muchos llegaron a mí, y me alegro, como enamorarme y casarme, terminar mi carrera, luego mi maestría, publicar un libro (y luego otro y otro), conocer Manhattan, etc. Sin embargo, siempre es igual: después de cada objetivo cumplido, de cada sueño realizado, había de seguir otro y después otro. «¿Hasta cuándo? –pensaba–. ¿En qué punto lograré sentir que he llegado hasta donde quiero?»

Nunca. Porque el ser humano posee más capacidad de anhelar que años para conseguir sus antojos. Sólo deberíamos recordar que los que aspiramos somos nosotros y que en justicia nosotros, *sólo nosotros*, deberíamos gobernar nuestros deseos, no al revés. Cuando tu vista y atención están puestas en el futuro, en lograr ese *gran premio*, y consumes tu existencia en su búsqueda, tan sólo para lograrlo, medio saciarte y empezar de nuevo, en pos de otro, en realidad te gobiernan el deseo, el objeto, el ansia. Cuando tu mente está concentrada en el pasado, recordando, rumiando, cavilando todo aquello que pudo ser diferente, o lo que no debió haber pasado como pasó; el perfeccionismo, la obsesión, el autorreproche y la culpa llevan el mando. Por eso nunca logras satisfacción, porque nunca estás en el presente para realmente sentir y saborear lo que ocurre, sino en el pasado, pensando qué te trajo hasta aquí, cómo corregirlo o mejorarlo, y en el futuro, en cómo habrás de lograr lo que quieres. Caminamos sin poner atención cuidadosa en cada paso, cautivados por el final de la ruta. Queremos llegar de A a Z sin pasar por el resto del abecedario, y por eso nos aburrimos, desesperamos, abandonamos y, a menudo, quebramos, impacientes, intolerantes, angustiados. Incapaces de relacionarnos con el mundo y la realidad porque simplemente no estamos dispuestos a soltar nuestros pensamientos, juicios y creencias.

El propósito de tu vida no está en el futuro. El gran premio no está en el futuro. Y desde luego, tampoco estaba allá atrás, y perdiste tu única oportunidad de conseguirlo.

Estás frente al *gran premio*. Siempre.

Lo que verdaderamente importa es lo que pasa en este momento, que te permitas, justamente, ir de uno a otro, con plena atención. Eso es fluir.

Jamás le diré a la gente, y menos a ti, querido lector, que dejes de tener sueños y deseos, porque eso sería prácticamente pedirte que dejes de ser humano. El deseo está enraizado en las partes más antiguas de tu cerebro, así que es inútil creer que podemos convertirnos en plena e imperturbable presencia. Lo intentamos, por supuesto, cada vez que meditamos, o al menos cuando respiramos con intención, enfocándonos en el ahora, pero debes recordar que no estamos diseñados para ello. Tu cerebro, ese que no ha cambiado desde hace miles de años, ese que evolucionó en una época en que los recursos escaseaban y el peligro era la norma, requería fuertes motivaciones para levantarse a diario y sobrevivir, tiene circuitos específicos de saciedad y recompensa imposibles de llenar.<sup>20</sup> Por eso, más bien, te estoy pidiendo que intentes, ahora, llevar tu vida al siguiente nivel. Para nuestros antepasados la angustia era necesaria para sobrevivir. Para muchos de nosotros, afortunadamente, la realidad es otra. ¿Por qué no hacer uso de los recursos que tantas generaciones, antes que nosotros, han labrado para nosotros? ¿Por qué no usar la tecnología para tener más tiempo para estar en calma, en lugar de como una excusa para estresarnos más? ¿Por qué no usar nuestros hogares como sitios de reposo en los que podemos gozar de nuestros seres amados? ¿Por qué no usar nuestros trabajos como medios de sustento honorable, en los que expandimos nuestros límites y cooperamos entre nosotros para un mundo mejor?

Si aún no puedes responder esta pregunta, tal vez deberías ir unas páginas atrás y leer de nuevo sobre el ego y sus apegos.

Pero si ya entendiste aquello, cómo es que el ego nos lleva al apego para mantenernos en una falsa ilusión de certeza y seguridad, entonces quizá puedas volver aquí y entender esto:

Tú tienes, aquí y ahora, todo lo que necesitas. Lo que está ocurriéndote, aquí y ahora, es lo mejor que puede estarte ocurriendo, según las opciones disponibles. Lo que estás haciendo, aquí y ahora, es lo único que puedes hacer.

Tus elecciones, en este instante, son lo único que tienes y lo único que importa.

Para fluir necesitas hacerte consciente del momento. Detente, obsérvalo, siéntelo. Vívelo.

Eres flujo, todo tú, uno con la vida y el entorno que te rodea. Estás en el presente, viajando en él. Sólo necesitas poner atención a él. Hacerte consciente de él. Disfrutar el viaje. No se trata de qué te trajo hasta aquí, o de adónde irás a partir de aquí, sino de que *estás aquí*. Todo empieza en el presente.

Sé uno con él.

Considera por un momento esta antigua historia zen:

Nan-in, un maestro japonés durante la era Meiji (1868-1912), recibió a un profesor universitario que venía a preguntar sobre el zen.

Nan-in sirvió té. Llenó la taza de su visitante y continuó vertiendo té. El profesor observaba cómo la taza rebosaba hasta que no pudo contenerse. «¿No ve que la taza está totalmente llena? ¡Ya no cabe más!» «Como esta taza –dijo Nan-in–, estás lleno de tus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo puedo enseñarte el zen a menos que primero vacíes tu taza?».

Nuestra mente nos sirve bien. Nos ayuda a pensar y usar la lógica. Nos permite navegar a través de las complejidades del mundo, para encontrar puerto próspero y seguro. Traduce nuestras emociones en palabras que nos permitan entendernos entre nosotros, y nos ayuda a vincularnos, trabajar y crecer. Sólo no te equivoques: para fluir necesitas, de vez en cuando, *vaciar tu taza*, vaciar tu mente de sus juicios y certezas; de sus expectativas y nostalgias. Sólo entonces podrás aprovechar al máximo el vacío: ese espacio, abierto y dispuesto, que antes estaba ocupado de ideas inservibles y ahora, en cambio, es como un regazo fecundo, listo para dar rienda suelta a tu creatividad.

No temas al vacío. A veces es oscuro... a veces no.

Y de cualquier forma, la consciencia, tu voluntad y aquello que elijas terminan por iluminarlo.



---

## Notas

<sup>19</sup> *Diccionario de la lengua española*, edición del tricentenario, consultado en <http://dle.rae.es/?id=U685C9x>

<sup>20</sup> A los núcleos centrales del cerebro, aquellos que están a cargo de la supervivencia, realmente no les importa si somos felices o no. Les interesa que vivamos, nos reproduzcamos y nos extendamos por el planeta, de modo que nos mantienen constantemente insatisfechos, en la búsqueda de más. ¿Absurdo? No, no del todo. Las regiones subcorticales del cerebro, ocupadas en nuestra supervivencia, operan casi por completo de forma inconsciente, recompensando con dopamina –sobre todo– nuestras ansias y apetitos (comida, por ejemplo). Claro que estas ansias son mucho más que impulsos químicos; involucran emociones, memorias, sensación de control, etc. El tema es largo y complejo. Les sugiero revisar dos libros:

O. Manojwala, *Craving: why we can't seem to get enough*. Center City, MN, Hazelden, 2013.

B. Schwartz, *The paradox of choice: why more is less*. New York, Ecco, 2004.

## 16



### A veces tendrás que pelear

*¿Puedes mantenerte fiel a tus ideales cuando has tenido el mínimo descanso durante semanas? ¿Puedes lograrlo cuando la rabia y la desesperanza amenazan tu salud mental? ¿Puedes lograrlo cuando a tu alrededor todo es caótico y terrorífico? Nadie –ni siquiera los mejores seres humanos allá afuera– pueden sostener sus ideales 24/7. Lo que el mejor ser humano hace, no obstante, es luchar con todo lo que tiene y con todo lo que es.*

Daniele Bolelli

**E**n el corazón del fluir está la adaptación, la disposición de dejar ir el ego junto con sus prejuicios y expectativas, para poder ubicarnos en el presente, aceptarlo tal como es y así sacar de él lo mejor posible. Lo que necesita quedar claro es esto: de ninguna manera fluir significa asumir una postura de rendición resignada, pasiva o medrosa. Por el contrario, a veces implicará que deban luchar con toda su voluntad, hasta la última gota de su sangre. Así, de plano, luchar. Como si estuvieran en un *ring* de boxeo. La vida es lo que está de por medio.

Querido lector, nunca confundas paz con pasividad, armonía con conformidad o calma con sumisión. La cobardía no es una opción.

Déjenme decirles un par de cosas sobre una buena pelea: es dolorosa y suele asustarnos hasta la palidez. No estoy hablando aquí sobre una situación hipotética, en la que hacemos uso de retórica para expresar nuestros sentimientos. «Voy a pelear hasta la muerte». No, me refiero a una pelea real, de carne y hueso, en la que los golpes vuelan, los músculos se machacan y las palabras no sirven para nada. Una de éstas en las que la adrenalina se dispara, la atención se enfoca, el tiempo se detiene. Una de éstas en las que, a veces, alguien sale lastimado o, cuando menos, con el ego batido, aniquilado.

No he peleado muchas veces en la vida, y debo decir que conforme he ido

haciéndome mayor pelea mucho menos. Hoy por hoy, si puedo evitarlo, lo evito del todo. Además, progresivamente he buscado entrenar artes marciales que exijan menos combate. Algunos dicen que ésas no son verdaderas artes marciales, pero me encantaría retar a cualquier peleador de MMA a realizar de principio a fin, y con el cuidado que exige, la forma 103 del taichi de la escuela Yang. Una hora moviéndose con marcada lentitud y elegancia para realizar el total de ciento tres movimientos que la componen; sin valerse del latiguo de la cadera para lanzar una patada, o la inercia del tronco para dar un golpe, sino de pura respiración, fortaleza del vientre, equilibrio y concentración. No es fácil.

Sólo es diferente. Y a decir verdad, lanzar un buen golpe, pero sobre todo recibirlo, tampoco lo es.

La primera vez que peleé fue contra un rinoceronte mal encarado que se me vino encima a la salida de la escuela, Dios sabe por qué. En serio, ignoro qué diablos le picó, sólo sé que yo estaba hablando con un amigo, despreocupado, con mi mochila al hombro y el suéter del uniforme amarrado a la cintura, cuando vi venir a este salvaje que me sacaba tres cabezas de alto, corriendo a toda velocidad hacia mí, bufando maldiciones y con los puños cerrados. Mi amigo se hizo a un lado y, en dos microsegundos, entre que la sangre se me helaba y mi cerebro gritaba «¡lárgate de aquí!», sabía que esa ocasión tendría que hacer justo lo contrario. Como pude tiré mi mochila, moví los pies, me puse en guardia y, recuerdo perfectamente, le grité al gordo aquel: «¡Vamos!». Menos de un minuto después, un puño grande y tosco se impactaba contra mi mandíbula y el asunto quedaba zanjado. A besar el piso, güerito. ¿A qué sabe la tierra, eh?

Amarga. Muy amarga.

Al día siguiente, el muy idiota todavía tuvo la frescura de decirme «peleaste bien».

¿Peleé bien? El tipo era mi *bully* personal. Se burlaba de mí en cada ocasión que tenía, me intimidaba casi diario y me había roto la cabeza en tres sencillos movimientos. ¿Cómo que peleé bien? Me encantaría decirles que esta historia tiene final feliz, que un día regresé a la escuela y que las clases de karate que llevaba rato tomando por fin habían funcionado. Que la siguiente ocasión que me dio un empujón pude ponerlo en su lugar de un puñetazo y que dejé de regresar llorando casi diario a casa. Pero no, no fue así. Sabía cómo dar una patada, cómo marcar una guardia, cómo hacer una finta, pero todavía me faltaba algo esencial: valentía. Así que la primaria transcurrió igual, y yo cumplí 10 años pensando que era un ñoño y, además, un debilucho. No recuerdo como especialmente cariñosa aquella época.

Una tarde, por ahí de 1987, tocó combate en el *dojo*, como siempre, al final de la clase y, como siempre también, me brincó el estómago de miedo. Cerré los ojos, suspiré y pensé: ahí vamos de nuevo. Al azar, me tocó otro rinoceronte. Éste no era mal encarado; más bien, era un hombre de barba, amable, sonriente y buen compañero, pero no por eso menos grande, tosco y fuerte. Yo tendría 11 años por entonces, y él, en contraste, unos 40. ¿Qué hacíamos en el mismo grupo, entrenando juntos? Ah, es un

misterio que tendría que resolver mi madre (¿en qué momento pensó que inscribir a su niño en el grupo de adultos era buena idea?), y tal vez algún día se lo pregunte, pero por ahora basta decir que, nuevamente, tuve que vérmelas contra un tipo que me doblaba la altura.

«Mueve los pies –insistía el *sensei*–. Hazte a un lado, esquiva, guardia, pega, ¡pega!» Él estaba consciente de lo obvio, que moría de miedo, que quería salir corriendo de ahí, o que pasaran los malditos cinco minutos y terminara el combate de una vez. En eso tuve un descuido, ¿cómo no hacerlo? Mi oponente levantó la pierna y conectó con su pie, impecablemente, contra mi espalda.

Me tambaleé, mientras recuperaba el aire, y en eso todo se volvió claro.

Ya-estuvo-bien.

Me volví hacia él, empecé a mover rápidamente los pies, hice una finta y, al final, pegué un brinco tan alto como pude, acomodándole una patada en la cara. Limpia. Fue una buena patada, se los digo en serio. En ese entonces era bastante ágil con las piernas. Y ahora fue él quien perdió el piso, trastabillando un poco, mientras decía «bien, güerito». *Sensei*, por su parte, no dijo nada. Sólo sonrió y se fue a atender a otros combates. Yo no estaba feliz, francamente. Seguía asustado. Pero al menos respiraba un poco más calmado, me movía más tranquilo y mi mente estaba enfocada.

Eso, querido lector, es la esencia de las artes marciales, y la razón por la que las defenderé toda la vida: no se trata de si pegas o no. Se trata de cómo recibes los golpes y, sobre todo, de qué haces con el miedo, en ese momento en que te carcome los huesos y te roba la humanidad. Qué haces cuando quieres huir, cuando piensas que no podrás con el dolor y debes definirte ante ti mismo. ¿Luchas o huyes?

Al llegar a secundaria peleé mucho más de lo que hubiera querido. Durante dos años, sobre todo, fue una gresca detrás de otra. Al final parece que los *bullies* entendieron que el ñoño de lentes enormes al que le gustaba leer a Stephen King tenía pésimo carácter. Me dejaron en paz y yo seguí con lo mío: dibujar, leer, escribir, filosofar, coleccionar cómics, en fin. Me había quedado claro que no estaba dispuesto a conceder dos cosas: no cambiaría mi personalidad para ajustarla al gusto de nadie, menos para pasar inadvertido, pero tampoco soportaría el maltrato de nadie más.

La dignidad viene primero. *Siempre*.

La dignidad es el refugio de la persona valiente. Siempre.

Y pues, la cosa es así.

–¿Cuándo sí te sentiste valiente? –me preguntó una paciente (vamos a llamarla Alexandra), al leer estas líneas.

–Tomó algo de tiempo –respondí, con toda sinceridad–. Creo que ha sido progresivo. Nunca me siento realmente valiente. Sólo *trato* de serlo. Doy lo mejor que puedo cada vez, cada vez, cada vez. Algunas veces no funciona, pero la mayoría de las veces sí.

Así que hagamos algunas precisiones: de ninguna manera estoy sugiriendo que la violencia es buena, o la imprudencia. Nunca educaría a un hijo, o a una sociedad, para

recurrir a la agresión por la agresión en sí misma, o muchísimo menos para ejercer el poder. Lo he dicho antes y lo haré de nuevo: la valentía que no está al servicio de la justicia no es valentía; apenas, si acaso, sería temeridad y, por lo regular, es estupidez. Pero la realidad es que si, en pos de la prudencia, dudamos o nos detenemos hasta el punto en que ignoramos ese momento decisivo en que la acción es necesaria, los resultados pueden ser trágicos. Para ser valientes se necesita un ideal, un código de conducta, una noción de honor más alta que nuestros apegos y temores. Un ideal suficientemente bueno, que pueda ayudar a nuestra mente y nuestro cuerpo a ponernos por encima del temor, tan natural, tan obvio, tan frecuente, para enfrentarlo. Sólo así conseguimos valentía, suspirando, cerrando los ojos y dando un brinco al vacío, justo hacia el centro de nuestro miedo, además gritando: «¡Vamos!», durante la caída. A veces el golpe será titánico y te fracturará. Si brincas persiguiendo un ideal valioso, correcto, justo, no sólo sobrevivirás el impacto: *crecerás*.

Creo que las artes marciales me salvaron la vida. Me convirtieron en la persona que soy. Me gusta esa persona. Ningún artista marcial pelea si no es necesario, y correcto. Yo tampoco. Pero si lo es, juro aquí y ahora, daría hasta el último aliento en combate. Si sobrevivo, bien, podré verme en el espejo y sonreír. Ésa es la recompensa. Si no, he vivido bien. He sido feliz. Amé y me amaron. Todo lo que venga después de eso es ganancia.



A veces, querido lector, tendrás que pelear. A veces tendrás miedo, mucho miedo. Tu mente gritará frenética «¡huye!», pero si lo que está en juego es la calidad de tu vida, tu futuro, o el de la gente que amas, utiliza lo que has aprendido hasta ahora para fortalecer tu espíritu, tu consciencia y tu cuerpo –haz ejercicio, entrena, come bien, boxea, ve al gimnasio, corre, haz *jiu jitsu*, *kempo*, *karate*, *iaido*, *judo*, nada hasta quedar sin aliento, haz lagartijas, abdominales, sentadillas–, pues finalmente es el recinto en el que vives y la herramienta que usarás para reclamar tu lugar en el mundo, y pelea. Dalo todo. Aguanta, resiste, defiéndete, ponte en guardia, golpea y, como dicen los japoneses, si te caes dos veces, levántate tres. Recuerda que el conflicto tiene valor, no lo evadas. Usa el conflicto que vives en tu arena de entrenamiento para resolver los que vivirás allá afuera y temple tu carácter. El propósito de tu entrenamiento no es sólo un combate efectivo, sino vivir una vida valiosa, honorable. Necesitas buscar la responsabilidad, *agradecer la responsabilidad*, de ser tú, y sólo tú, quien tiene la oportunidad de cambiar las cosas: tu vida, tu familia, tu trabajo; el mundo. Lo necesitas tanto, créeme, como necesitas respirar para vivir. Así que construye una entereza emocional, física y mental mucho más fuerte que el conflicto que enfrentas. Úsala. Pelea por el bien. Adopta la mentalidad del guerrero.

Y es que, al final, debes preguntarte: después de tanto sufrimiento, tanto dolor, tanta batalla, ¿vas a dejarlo así? ¿Sólo así?

Tanta gente se rinde al final. Por cansancio, por dolor, por desánimo. Y parece justo, lo único que quieres después de tanto sufrir es descansar. Pero, entonces, ¿de qué habrá servido tanto dolor? Es el jalón final.

Escribe el final que quieres en esta historia. Gánate ese final que, según tú, te mereces.

Sé heroico.

# 17



## **Da primero, recibe después. Siembra primero, cosecha después (ecología, sustentabilidad)**

**S**aben cuál es la gran diferencia entre un niño y un adulto? Verán, para recibir lo que quieren, los niños simplemente tienen que pedirlo. Si quieren comer, lo piden. Si quieren un juguete, lo piden. Si quieren salir a la calle, lo piden. Los adultos, en cambio, para recibir primero tenemos que dar. Una vez que nos hemos convertido en personas responsables de nuestra vida, cada vez que queremos algo primero debemos poner de nuestra parte para poder recibir después lo que queremos –o algo similar–. Está claro: para que llegue a ti lo que esperas, antes debes invertir algo tuyo: tu tiempo, tu esfuerzo, tu cuidado, tu disciplina y, sí, tu amor.

Desde que somos pequeños parece que la lógica contundente es que debes exigir, suplicar, decretar y, si lo haces con suficiente fuerza y empeño (o, incluso, si te sientes con ganas, chantajeando o coaccionando), lograrás lo que quieres. El universo es tuyo, ¿no? Así que tiene la obligación de darte lo que anhelas, lo que te urge, lo que te mereces. La gente que te rodea, claro, también debe responderte así, queriéndote, amándote, cuidándote. ¿Por qué? Porque lo visualizas, lo dictaminas, lo reclamas, lo *demandas*. Porque, la verdad, muy en el fondo quieres seguir siendo como un niño, mimado e infantil, cuya mamá o papá debe proteger y procurar. Porque dar primero exige compromiso, entrega; a veces incluso duelo, y eso nos exige esfuerzo, nos agota. Porque siempre es más fácil enojarse con la vida, culparla de nuestras faltas, que volver

la mirada hacia dentro y aceptar el puesto de director general que, en justicia, nos pertenece.

Sé que esta descripción puede parecerles dura, pero a veces necesitamos ser sacudidos. Sé que, aparentemente, no todo mundo desea permanecer infantil, pero intencionalmente o no, a muchos nos ocurre. ¿Quién no quiere vivir cómodamente, cobijado en la fantasía de la certidumbre y la seguridad? Sería lindo, es sólo que la realidad no es así. La cuestión es, ¿de verdad hace falta perderlo todo para abrir los ojos y hacernos cargo de lo que nos toca? ¿Dejar de estar insistentemente obsesionados con nosotros, nuestras necesidades, nuestros dolores, para atender lo que verdaderamente importa? ¿Para colaborar con el mundo, cooperar con los otros y crecer todos juntos? A menudo sí. Por eso espero que estas líneas puedan despertarlos un poco antes de que les pase.

Tomemos la depresión, por ejemplo. Y no me refiero a la enfermedad generada por desequilibrios endógenos, químicos, sobre la cual tenemos poco o ningún control. Me refiero al estado de ánimo promovido por nuestra insistencia en lamentarnos por lo perdido, y asumirnos mucho más víctimas de lo que verdaderamente somos. Ginette Paris<sup>21</sup> dice que es como poner la misma película todos los días y verla una, dos, tres veces, hasta el infinito; tolerar una rampante ausencia de alegría. Las personas pierden las ganas de vivir porque nada les llama la atención, poco les gusta y la vida termina por carecer de sentido. La atención está instalada en el ego –no en el yo–, en sus miedos y pérdidas, de modo que se instituyen en el desánimo. «Adentro de mí –parecen pensar–, no hay nada que valga la pena. No tengo lo que quiero, no hago lo que me gusta, no recibo el amor que espero. ¿Qué caso tiene?»

Ése es, justamente, el momento en que debemos poner la atención afuera. Porque aunque hemos sido educados para creer en un paradigma de escasez, basado en la economía, la vida y la naturaleza son, en realidad, abundantes. Hay, y de sobra, para ti si estás dispuesto a poner atención y cooperar en el ciclo de renovación de las cosas.

Imaginen un bosque, un gran bosque. Exuberante, copioso, colosal. Aparentemente ilimitado, este manantial verde está dispuesto a proveer sus recursos y ponerlos, literalmente, en nuestras manos. Después de todo, la naturaleza es generosa. Siempre parece dispuesta a dar sin restricción, con una capacidad inusitada para crecer y multiplicarse. Pero hay un detalle, ¿no es cierto? Para estas alturas la mayoría de nosotros lo sabemos. Si hemos de talar todos sus árboles, recoger todos sus frutos, cazar todas sus especies, da lo mismo si la naturaleza misma quiere continuar dando. Un día va a serle imposible hacerlo. Seguramente no será involuntario; simple y sencillamente se volverá incapaz de continuar produciendo los recursos que con tanta insistencia le hemos quitado.<sup>22</sup>

Ahí es donde debe entrar en escena la sustentabilidad: un modelo ecológico en el que los seres humanos, como especie, convivimos en equilibrio con los recursos materiales de nuestro entorno, explotándolos siempre por debajo de sus niveles de renovación, y mejor

aún, participando activamente en este proceso de revivificación.

Se puede decir más fácil. Si cortas un árbol, planta tres o mejor cinco. Si ya cortaste suficientes, deja de hacerlo y permite que crezcan de nuevo; dale tiempo a la naturaleza. Cuida el bosque, con gentileza y cariño, para que éste pueda hacer lo que siempre ha hecho: prosperar.

Y, ¿sabes?, no es que el bosque esté diseñado para darte, pero su esencia misma es crecer. Su naturaleza, efectivamente, es ser abundante, por eso puede regalarte sus dones. Pero la regla es simple, obvia —esa que aprendiste en el capítulo uno—: todo viene en pares. Si quieres ganar, habrás de perder; si quieres vivir, habrás de morir, y si quieres recibir, habrás de dar.

¿Cuántos árboles talamos indiscriminadamente de nuestra pareja, amigos, hermanos, padres? ¿Cuántas veces tomamos de su bosque, sin darnos cuenta, sin la menor preocupación por devolver un poco, o sembrar antes? Porque tengan esto por seguro: cada vez que contestan feo —ya lo sé, no es intencional, sólo estaban teniendo un mal día—, que hacen una mala cara, que posponen una reunión, que ignoran una necesidad, que son groseros o egoístas, están quitando recursos del corazón del otro. Y su naturaleza es abundante, como la del bosque, pero no ilimitada. Tarde o temprano, pese a su voluntad, el amor de aquél habrá sido segado. Podrá amar, seguro, porque sanará y crecerá, pero ya no a nosotros. Todo aquello que podía darnos ha quedado extinto.<sup>23</sup>

El problema es que en este escenario abundan las justificaciones. «Dejé de ser cariñoso porque me trataba feo», «grité porque me gritó primero», «le mentí porque tenía miedo de su reacción». El otro, siempre es el otro, el que parece tener la culpa al negarnos el afecto que creemos que nos merecemos. Tan pocas veces me he encontrado en terapia a alguien que, llanamente, acepte que ha sido quien decidió dejar de dar. Qué diferente sería todo si, al menos, cada uno de nosotros estuviese dispuesto a hacerse abiertamente responsable de su conducta.



Y no para ahí. Ojalá se tratara sólo de los amantes y la familia. En el paradigma del egoísmo y la autovictimización todos deben darnos primero: el policía, el mesero, el político, el peatón, el vecino, vamos, hasta el perro que nos ladra legítimamente desde el interior de su casa, *pero ¿quién se ha creído?* Todos nos lo deben, y nos embarga la tristeza cuando nos fallan. Parece que la pregunta: «¿Qué hice yo para que las cosas llegaran aquí?» nunca nos pasa por la cabeza.

En cambio, el paradigma de la sustentabilidad y la ecología nos da una alternativa saludable. Toma del otro, toma del mundo, por supuesto que sí, y te darán lo que puedan de manera abundante, pero sólo si tú estás dispuesto también a dar. Cooperar con el ciclo de renovación, nunca tomes demasiado y, si además estás dispuesto a dar primero, llegarán cosas buenas a ti. Tal vez no sean exacta y precisamente las que habías imaginado, pero si te mantienes abierto (ya llegaremos a eso), sin duda sabrás sentirte satisfecho y la alegría regresará a ti.

Sí, ya sé lo que estás pensando: a veces he dado, a veces he amado y de todas maneras he sido traicionado y lastimado. Es verdad, ocurre. A veces plantamos la mejor semilla en tierra estéril, y desgraciadamente el resultado es equivalente. A veces damos lo mejor de nosotros, pero lo que viene de vuelta no es bueno. ¿Tenemos que seguir dando, con necesidad, a ver si a base de cansancio el otro termina por amarnos y cuidarnos? No. Por supuesto que no. Ese corazón, seguramente, ya estaba seco mucho antes de que llegáramos a él. No perdamos tiempo, ni dignidad, ahí. Mejor quema las naves. Pon miras en el horizonte y zarpa en dirección a otros puertos. Allá afuera hay mucho más que esa alma negativa, indispuesta, egoísta. Tú da, ¡da!, y verás cómo el bien llega a ti, por un lado u otro; en la forma del amor esperado o simplemente de muchos buenos momentos.

O sigue pidiendo. Con un poco de suerte aparecerán el gran padre o madre, te acogerán en su seno y cubrirán todas tus necesidades. Serás un niño por siempre y todo estará bien.

Los demás estaremos aquí, cooperando activamente con el mundo y la vida, trabajando hombro con hombro. Seremos adultos. Y al final de un día arduo de trabajo y entrega, sabremos que hemos colaborado activamente en la construcción de nuestra felicidad, así como la de los otros.

Es un buen lugar aquí, créeme. Te invito a conocerlo.

---

## Notas

<sup>21</sup> G. Paris, *Wisdom of the psyche*, Londres, Routledge, 2007.

<sup>22</sup> La película *Interstellar* (2015), de Christopher Nolan, muestra a la perfección este fenómeno. La Tierra de la que debe huir la raza humana es, en justicia, un paraíso, con cielos abiertos, azules y lagos gigantescos, cristalinos, sólo que este lugar ha perdido la capacidad para darnos de comer. Hay vegetación, pero nada que podamos usar para vivir; en su lugar ha quedado «el polvo». Allí prosperarán otras especies, la naturaleza seguirá generando, pero no para el ser humano.

<sup>23</sup> La ciencia nuevamente viene a nuestro rescate: John Gottman es un psicólogo e investigador que ha dedicado su vida a analizar qué hace prosperar a las parejas. En su trabajo ha descrito lo que llama «el ratio mágico»: por cada interacción negativa, las parejas deben tener cinco interacciones positivas (5:1). Un número menor simplemente pone en riesgo la estabilidad de la relación. J. M. Gottman, *The science of trust: emotional attunement for couples*. New York, W.W. Norton, 2011.

## 18



### **Fe y esperanza, no expectativas ni demandas**

**I**maginen una caja delante de ustedes. Una caja cuadrada, no muy grande, color brillante; tal vez naranja o roja. Esta caja contiene una serie de cosas y ustedes no saben qué, así que se acercan a ella con cierta cautela, impacientes. Quieren abrirla, descubrir su contenido, pero a éste lo envuelve una inevitable incertidumbre.

Vamos a suponer por un momento que ustedes se relacionaran con ella de este modo: «creo que dentro de la caja está ese objeto, justa y precisamente ése, que llevo tanto tiempo buscando, así que estoy seguro de que cuando lo encuentre voy a ser muy feliz». Eso hacemos frecuentemente: plantearnos un deseo, una expectativa e ir detrás de ella. En ocasiones en que planear es necesario, está bien hacerlo así. Pero ¿y si dicho objeto no está dentro de la caja? Se nos vendría el alma abajo. Nuestro deseo es tan específico, nuestra búsqueda tan precisa, que hemos limitado la posibilidad de satisfacción y felicidad a uno: si está, bien; si no, mal.

Pero hay otra alternativa. Qué tal si al acercarnos a la caja pensamos más bien algo como: «lo que sea que haya dentro va a ser bueno para mí, va a servirme, así que encuentre lo que encuentre, seré feliz». El escenario cambia, nuestro abordaje se ha vuelto abierto, dispuesto, marcado por una evidente actitud de sorpresa y, por lo mismo, nuestra posibilidad de satisfacción se ha ampliado enormemente. Ya no es solamente una oportunidad, exacta y determinada, la que puede darnos gusto, sino muchas, indefinidas, en el universo de posibilidades.

Es la diferencia entre la esperanza y las expectativas.

Las expectativas y las demandas son únicas, exactas. Cuando nos planteamos un deseo con tanta especificidad, la lógica parece indicar que vamos a configurar los planes y pasos necesarios para alcanzar nuestro objetivo correctamente, pero la realidad es que a menudo no es así. La idea, preconcebida muchas veces, no llega a término u ocurre de forma muy diferente a como imaginamos, y nos envuelven la tristeza, la desilusión. Forzosas, compulsivas, lapidarias, las expectativas no dejan espacio para la improvisación o el descubrimiento, y pueden convertirse en obsesión: la medida única del éxito y la alegría. Ciertamente, debemos ir por lo que queremos y, como hemos leído, luchar con toda nuestra fuerza en pos de nuestro sentido de vida, así como las cosas que forman parte de él, pero el puro deseo, el puro plan, la pura estrategia, sin el halo reconfortante de la esperanza, son peligrosos. Una mentalidad que lidia en absolutos, todo o nada, bien o mal, me gusta o no, es frágil. Una mentalidad que se abre, que se sorprende y recibe lo que se le entrega, con la disposición de usarlo de buena forma, es fuerte.

¿Saben? Es como pasa con algunas personas a las que les gusta rezar.

Se acomodan, cierran los ojos y elevan la voz a su dios y piden. Desean cosas buenas, desde luego, cerrando al final la oración con un «si Dios quiere». Sin embargo, ¿qué pasa cuando Dios no quiere? Es decir, a veces la respuesta de la vida es no. Punto. *No.*

Conozco a muchos que se enojan, o se llenan de ansiedad y angustia. Y a otros que reclaman a su dios: ¿por qué? La desesperación es horrible, la sensación de aparente abandono, lúgubre.

Cada quien su espiritualidad, por supuesto, y sus tradiciones. Es sólo que, en mi opinión, sería mejor rezar escuchando que pidiendo. En lugar de lanzar una solicitud específica a la creación, acercarse a ella con humildad y tomar lo que viene. No puedes escuchar mientras hablas, dicen los sabios, y me parece coherente. Sin lugar a dudas, tampoco puedes contemplar lo que tienes y usarlo, mucho menos agradecerlo, sea lo que fuere, si te obstinas en lamentar la falta de otra cosa, o si te concentras sólo en el logro de lo que quieres.

La pregunta, no obstante, pesa, y pesa mucho: ¿por qué le ocurren cosas malas a las personas buenas? ¿Cómo encontrar calma, fe y esperanza en un mundo caótico? ¿De qué modo soportar el dolor de vivir, día a día, enfrentándose a obstáculos aparentemente insuperables, o a la pérdida, sistemática e inevitable, de todo lo que amamos?

No es fácil, pero si tenemos que empezar de alguna forma, diría que es resolviendo nuestros propios conflictos; reparando nuestra mente dividida.

Cuando nos hallamos en batalla interna, con el alma y la mente dividida, podríamos decir que es justamente porque el ego gobierna nuestros pensamientos; ese ego frágil y asustado del que ya hemos hablado, que insiste en confundir lo material con lo real, la expectativa con el valor, la felicidad con la posesión, y así sucesivamente. Esta mente dividida, a la que le cuesta tanto trabajo hacer contacto con la realidad, tiende a separar las cosas, *todas* las cosas, en buenas o malas, para así poder proyectar todo su odio y

rechazo en las malas, y toda la aceptación y apego en las buenas. Si alguna situación es considerada mala, la detestamos fuertemente, y si alguna otra se parece a lo que nos gusta, la celebramos. Un *self* no fragmentado, un Ser completo, integrado, sin embargo, percibe el mundo y la realidad de forma distinta. No necesita odiar parcialmente los objetos que lo rodean, le gusten o no, sino que los decide aceptar tal-cual-son. Toma lo bueno con lo malo y lo malo con lo bueno, y no por eso sus experiencias de vida desmerecen. Donde un Ser fragmentado pierde la esperanza ante el dolor y el sufrimiento, la mentalidad completa entiende que todo forma parte de lo mismo; que la experiencia es total.

La aparente paradoja se resuelve así: efectivamente, a la gente buena le pasan cosas malas, y sí, todo lo que deseamos y amamos puede terminar. Muchas veces ocurre. Desde esta óptica, el obligado final de toda buena experiencia, de toda buena relación, de todo gozo y bienestar, es justamente lo que le da valor y significado, de modo que en lugar de tratar de restar dolor, se asume que éste debe formar parte del todo. Disfrute y dolor, pena y alegría, son interdependientes.

En ese mismo tenor, uno de los impactos más grandes de la vida es cuando nos damos cuenta de la existencia de los límites: de que en el mundo material tú y yo NO somos uno mismo. El individualismo fragmenta la mente y la experiencia, fragmenta la vida en tú y yo; yo y el mundo. Y propulsa el descubrimiento de una gran y dolorosa verdad: no podemos tenerlo todo, ni hacerlo todo, puesto que *no somos todo*. Somos seres finitos, con límites y fronteras perfectamente delimitadas. Fronteras que imposibilitan el control omnipotente del mundo y que en cambio nos obligan a rendirnos a la fría lógica de la naturaleza: las cosas pasan, lo quieras o no; te convenga o no. No vives dentro de una mamá u objeto omnipresente que siempre te protegerá. Eres vulnerable, estás en peligro y no puedes evitarlo. Justo por todo esto, la esperanza es un salvavidas indispensable. ¿Cómo podríamos sobrevivir y prosperar sin ella? Es en la intersección entre profunda vulnerabilidad y reconfortante voluntad donde se solventa la paradoja de la esperanza.

La expectativa y los deseos, tan íntimamente ligados a las creencias y convicciones, acuñadas tras años de enseñanza, cultura, sociedad y prejuicios, es la insistencia en pensar que la realidad es lo que nos gustaría que fuera, lo que nos es útil. Aquel que desea se abrirá solamente a las cosas si es que éstas se ajustan a sus ideas, negándose en el proceso a otras alternativas o explicaciones. La esperanza, en cambio, implica la voluntad consciente de abrirse para recibir lo que sea que ocurre, a la realidad, sea ésta la que sea. Como dice Alan Watts, la esperanza no tiene presupuestos; es un brinco hacia lo desconocido. Las expectativas se aferran, pero la esperanza deja ir.<sup>24</sup>

Nuestros límites humanos, la distancia entre tú y yo, entre el mundo y yo, entre el futuro y yo, genera un necesario espacio vacío llamado incertidumbre. Cómo odia el ser humano esa incertidumbre; cómo detesta la ignorancia rampante de qué nos depara mañana. Tanto la detestamos que estamos dispuestos a llenar ese hueco con lo que sea,

empezando por nuestras proyecciones, nuestros temores, nuestro control, en un vano esfuerzo por intentar predecir qué ocurrirá después o, peor aún, en protegernos de cosas que no sabemos si, para empezar, ocurrirán –luego, hay que decirlo, ocurren otras que no teníamos en el radar y entonces nos sorprendemos.

La esperanza no puede ser de modo alguno «llenar los huecos» con medidas de control imaginarias, falsas –ideas incompletas, diría yo–. Se trata, más bien, de formalizar una consciencia completa del mundo y el yo –el Ser– mediante lo simbólico, haciendo uso del discurso. En la esperanza está la voluntad de creer en un mejor presente y de contarnos una mejor historia: esta crisis en la que me encuentro, ya sea porque no sé lo que viene o porque realmente ya estoy en el ácido, es sólo un momento, un instante. Yo soy el protagonista de la historia, no la crisis.

Al final, si el amor es la proyección de todo lo bueno en un espacio, acción, evento u objeto, ¿no generaría eso como consecuencia la expectativa del retorno de cosas buenas? Supongo que sí. Pero nunca se nos ocurre establecer este tipo de relación, bondadosa y amistosa, con el mundo y la realidad. Nadie nos enseña que si queremos un jardín florido, primero tenemos que plantar flores, y que si queremos sentir que el mundo es un lugar bueno y generoso, primero tenemos que ser buenos y generosos. En lugar de odiar las circunstancias porque son dolorosas, podríamos modificar conscientemente el discurso para percibir las cosas de otro modo. ¿Autoengañarnos? No. Eso ya lo hacemos bastante, y para mal. No, no autoengañarnos, más bien intentar voluntariamente amar el entorno y a nosotros mismos, procurarlo, y así alterar hacia una percepción más benigna nuestros juicios y cogniciones. Es más fácil abrirse al mundo cuando no tenemos miedo, y es más fácil sentirnos así cuando no creemos que hay un constante complot a nuestro alrededor, en busca de nuestro sufrimiento.

Ciertamente, en ocasiones el mundo no parece tener nada bueno para nosotros en este momento. A veces, simplemente, el día apesta. Probablemente por eso es tan importante tener esperanza. ¿No es ése el mejor momento para echar mano de las estrategias que nos permiten ser fuertes y no dejarnos vencer ante el sufrimiento? El dolor, el miedo y el sufrimiento no deberían ser razones para dejar de sentir esperanza, sino por el contrario, para encontrar la fortaleza interna de sostenernos, resistir y luchar. Pero no es lo mismo tener conocimiento que fe. En ese sentido, tampoco es lo mismo poseer un saber intelectualizado, racionalizado, que puede llevar justamente a la destrucción de la esperanza; una expectativa que dice «esto es lo que deseo, es lo único bueno», que una verdadera sensación emocional, sentida y vivida, de convicción y apertura, que tal vez no tiene nombre, tal vez no es específica, tal vez no es un deseo concreto, pero sí la disposición a experimentar la realidad, la verdad, con todos sus sabores y colores, creyendo, además, que es la mejor alternativa posible.

Debemos tener cuidado con las metas y los logros, porque al diseccionar y definir todos nuestros objetivos y expectativas, hasta el último rincón, como solemos hacer los

occidentales con todas las cosas, enmascaramos la realidad, la «verdad», que en esencia sólo puede ser experimentada, sentida, no etiquetada. La esperanza requiere una visión simbólica de un orden emocional y no intelectual. No es algo que puede nombrarse y por tanto definir en la forma de una expectativa, sino algo que puede sentirse y creerse, en la forma de una convicción o certeza.

Ah, y volvemos a la incertidumbre; al espacio que existe entre yo y el otro, entre yo y la realidad, imposible de salvar sin la esperanza. Lo que yo creo que es la verdad quizá no lo sea. Mientras mi atención siga enfocada en mí, en el ego, y no en el objeto, en lo externo, en la experiencia, nunca dejo de estar relacionado con mis propias proyecciones, deseos y posesiones. Con el control que necesito mantener sobre el mundo para evitar la angustia que produce la incertidumbre. Para relacionarse con la experiencia real se necesita soltar la concepción de realidad y experimentarla con apertura; con capacidad de sorpresa y bienvenida. Incluso si está totalmente alejada de lo placentero. Claro, habríamos de establecer una necesaria diferencia entre placentero y *bueno*, ¿cierto? De ese modo, la esperanza no requerirá negar la realidad, sino tratar de poner atención en la realidad; vivirla y transitarla. *Promover* una mejor actitud acerca de todo. Permitir que, en el día a día, lo que evolucione no sea un mero conocimiento acerca de las cosas que nos pasan, enfocado solamente en lograr mayor comodidad o placer, como si ambos fueran sinónimo de bueno o saludable, sino de ganar una genuina apertura hacia lo que nos ocurre. Eso es libertad, poder estar hoy, aquí y ahora, totalmente presente, en lugar de en la ensoñación estéril que no nos lleva a ninguna verdadera productividad. A una verídica creatividad.

La esperanza, querido lector, no está en el futuro. Está en el presente, en lo que decides creer, minuto a minuto, sobre las experiencias que vives. Si eliges experimentarlas con amor o no. El problema es que el presente es un lugar vivencial, eminentemente empírico, que descubrimos poco a poco, y eso lo hace un lugar idóneo para depositar la angustia, la ansiedad, y el nerviosismo futuros. Proyectar la mente en el futuro sólo provoca abrirla a la angustia, porque para cada cosa que podamos desear, siempre habrá una posibilidad de pérdida, una manera de que pueda salir mal. De ahí que estar en el presente, y sólo en el presente, sea mucho mejor para mantener esperanza. El futuro, por su carácter imprevisible, nos permite volcar en él nuestra ilusión de control. Finalmente, para muchos es mejor saber que viene algo malo y tener la certeza de rendirse a la amplitud del sencillo «tal vez». Para algunas personas la versión negativa es más realista que la positiva. ¿Qué pasaría si pudiésemos ayudarles a creer, sólo a creer, que la positiva es tan real como la negativa? Ya hemos leído al respecto. ¿Y si el optimismo fuera una mejor manera de abordar el presente, que el pesimismo? Imaginen las posibilidades.

Tan sólo imaginen.

La maldad es real. El sufrimiento también. ¿Pero quién te dijo que la mejor forma de enfrentarlos es usando exactamente las mismas herramientas que emplean el miedo, la

angustia y la agresión? Eleva el estándar. Sé mejor. Recibe el dolor con honestidad, permite que te impregne, desde el fondo de tus huesos hasta la punta de tu frente, pero si has de luchar, hazlo como lo hace un ser humano: con entereza, carácter, calma, enfoque, voluntad. Que tu esperanza no dependa de objetivos frágiles, diseñados para desaparecer como el polvo, sino de convicciones internas, de valores, principios, de amor propio, de amor por la vida, y de esa voluntad férrea que te permitirá vivir mientras estés vivo, morir cuando tengas que morir, dejar ir a los que amas cuando es su momento, y en honor a su memoria, seguir viviendo, seguir contribuyendo. Seguir haciendo el bien. Seguir alegres en la tristeza, esperanzados en la incertidumbre, fuertes en el dolor.

\*\*\*

Antes de terminar este capítulo, quisiera añadir una nota.

Hoy es 18 de enero de 2017 y escribo estas palabras en el Estado de México.

Hace unas horas, en la ciudad de Monterrey, un chico introdujo un arma a su salón de clases, de nivel secundaria, y después de disparar directo a la cabeza de varios compañeros y de su maestra, recargó la pistola, en aparente calma, y se suicidó de un disparo.

Por otro lado, ayer en la noche recibí la llamada del padre de una paciente a quien estimo profundamente –de quien, por obvias razones, no daré información– para darme la noticia de que una operación programada para extirparle un tumor de su cabeza, que pensaban sería benigno, resultó terriblemente negativa. El tumor no sólo no es benigno, sino que es mortal, está instalado en el tronco cerebral, y las secuelas de la operación –de 11 horas de duración– aparentemente tendrán un peso enorme en la movilidad de su hija. ¿Qué decir de la calidad de su vida de aquí en adelante? ¿Y qué decir del sufrimiento, inenarrable, de su padre, al contarme todo esto?

Es casi imposible encontrar sentido al mundo, y a la vida, ante eventos como éstos. Es casi imposible encontrar esperanza en un mundo en el que el caos es la norma, el sufrimiento la constante –o al menos la pérdida y el duelo–, y el corazón, a cada minuto, amenaza con hacérsenos pedazos.

Éstos, querido lector, son hechos reales. No palabrería. No buenas intenciones. No buenos deseos. No *únete a los optimistas*. No creer que con sonrisas todo queda bien.

No, señor. Esto es terrible. Y ocurre todo el tiempo.

Siria, justo ahora en pleno genocidio, África, Palestina, Israel... y sin ir tan lejos, Estados Unidos, México.

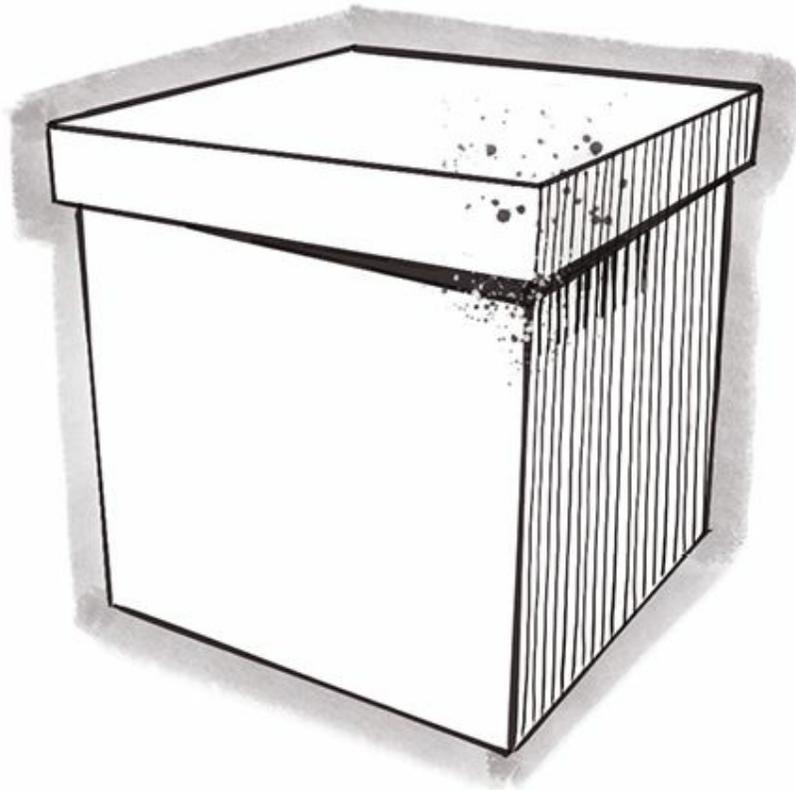
La esperanza no puede, ni debe jamás, depender de la ignorancia. De cerrar los ojos y autoconvencernos de que todo está bien. ¿Saben cómo detectar un falso gurú? Simple: basta con oírle decir: «cálmate, no pasa nada».

Pasa. Y pasa mucho. Diario, justo en este momento. En sus vidas y en las mías.

Pero debemos entrenar nuestro espíritu, y nuestra mente, tanto como entrenamos

nuestro cuerpo.

Esto, probablemente, es lo que más me ha dejado mi historia en las artes marciales: no entrenamos durante la crisis, no entrenamos durante la pelea. Entrenamos antes, durante años, fortaleciendo nuestras habilidades y adquiriendo conocimiento y destreza. Entrenamos hasta que duelen los huesos para que justamente, cuando llega la batalla, sepamos qué y cómo hacerlo, casi casi de forma instintiva, automática.



Entrenen su espíritu y su mente, insisto. Para eso es este libro, para eso les comparto estas palabras y para eso los insto a buscar con ahínco el autoexamen, la autoconsciencia. Mediten, practiquen una espiritualidad, vayan a terapia, sanen sus relaciones, practiquen yoga, lean, lean, lean, todo lo que caiga en sus manos, pero por lo que más quieran, entrenen. Así, cuando llegue la pérdida –y lo hará–, y el dolor amenace con robarles el último centímetro de cordura que les quede, algo dentro de ustedes podrá ponerse de pie y vivir un día más.

A esa luz yo la llamo esperanza. No importa cómo la llames tú, sólo mantenla prendida.

---

## Notas

<sup>24</sup> A. Watts, *La sabiduría de la inseguridad: mensaje para una era de ansiedad*, Barcelona, Kairós, 1987.

# 19



## **Maneja voluntariamente tu energía: mindfulness, quietud y movimiento; cuerpo y mente son uno mismo**

**A** hora pon atención.  
Simplemente pon atención.

Quédate quieto un momento.

Respira.

Siéntate. Ponte cómodo.

Atiende tu respiración. Con calma.

Pon atención.

Contempla tu cuerpo. Siéntelo.

Inspira, y siente cómo el aire entra a tu cuerpo. Expira y siente cómo lo deja.

Cierra los ojos y percibe el ritmo. Tus pulmones, tu corazón, el aire.

Arriba, abajo.

Pon atención.

Eso que sientes, eso que ahora notas con mucha más claridad, es tu cuerpo. Y es sorprendente la prácticamente nula atención que le ponemos. No basta con hacer ejercicio y dieta. De hecho, ambas prácticas podrían ser ejemplo de descarada desatención al cuerpo, si se practican con voracidad y urgencia, casi llevando nuestro físico a nuevas dimensiones de daño en un intento por mantenerlo joven, lozano, perfecto. A lo que nos referimos aquí es al hecho de observar, con cuidado y respeto,

centímetro por centímetro, todo el conjunto de elementos que constituye tu ser físico, para poder atenderlo.

No existe dicotomía real entre el cuerpo y la mente. Cualquier práctica que pretenda acentuar la importancia de uno sobre el otro es falaz. Son diferentes, desde luego, así que hacen cosas distintas, pero como todo buen equipo se complementan y, a través de funciones diversas, bien coordinadas, terminan el trabajo.<sup>25</sup> No es necesario imponer control sobre uno u otro, más bien recomendaría intentar aprender el lenguaje de cada uno, para poder integrarlos. Cooperación, insisto, es la clave. Pero primero lo primero.

Por favor, paremos el ataque sobre el cuerpo.

No conozco una mujer, ni una, que esté verdaderamente a gusto con su cuerpo, o con su aspecto. Sin importar la edad, la condición social o civil, su educación, su experiencia, nunca, en todos estos años, he conocido una mujer que pueda verme a los ojos y decirme, con honestidad: «estoy satisfecha con mi cuerpo. Me gusta». Si tú, querida lectora, eres la excepción, me encantaría escucharlo.<sup>26</sup>

Por otro lado, los hombres parecíamos estar exentos de esta tiranía de la perfección, pero las cosas están cambiando<sup>27</sup> y poco a poco estamos integrándonos a las filas de la anorexia, la vigorexia y la corporalidad dismórfica. Confrontémoslo: hemos aprendido a creer que, si hemos de perfeccionar algo, primero debemos rechazarlo; sólo entonces haremos lo necesario para embellecerlo. Pero tristemente partimos de una premisa equivocada al hacerlo: el cuerpo ya es bello, por el solo hecho de ser. El cuerpo no tiene nada que perfeccionar. Es maravilloso, así como es; así como sea el tuyo.

Va de nuevo: la perfección no existe.

El cuerpo humano no es la excepción.

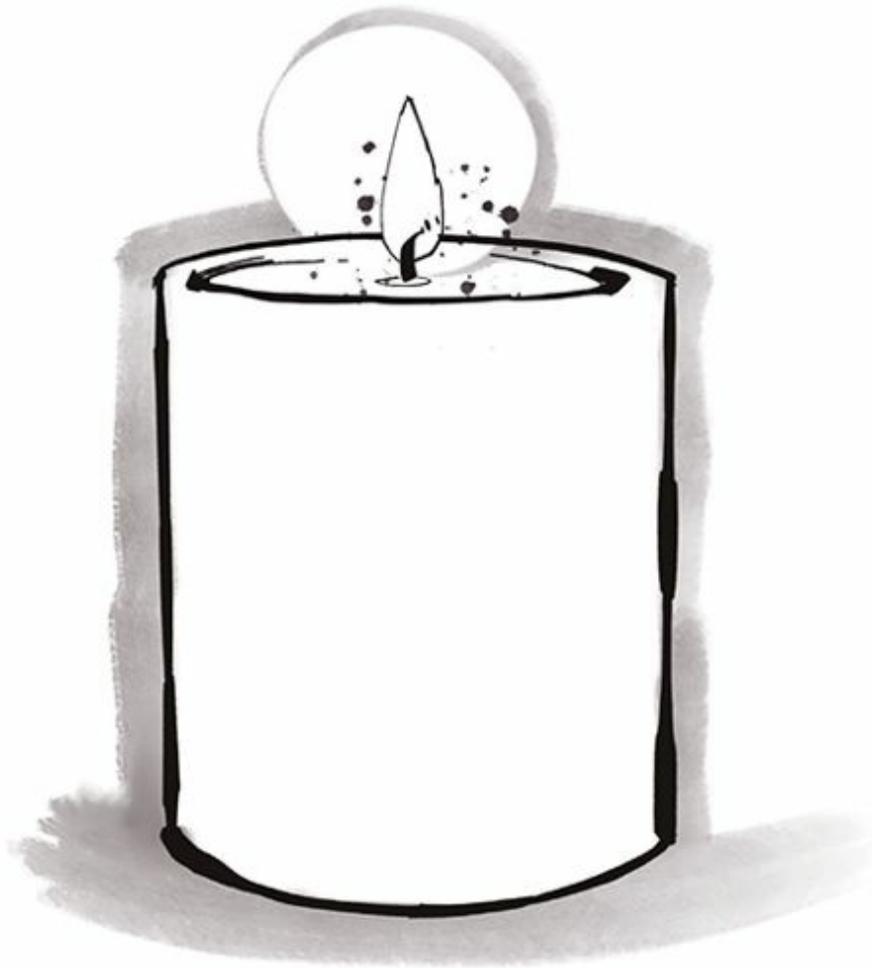
Y tampoco les estoy diciendo que no hagan ejercicio o que no coman sano. Al contrario. Sólo me gustaría que cambiásemos de filosofía al hacerlo. Evitar asumir que el cuerpo es feo y necesita corrección. En cambio, asumir que el cuerpo es el hogar de nuestra mente, nuestra alma, nuestro espíritu; que es el asiento de nuestro ser, y que habrá de recibir mantenimiento, como todo hogar, para realizar su función y *mantenerse* bello, agradable, estético a nuestros sentidos. La ciencia avala la necesidad de ejercitarnos, no obstante, no he encontrado un solo artículo que inste al lector a cargar peso hasta destruir sus músculos, a correr sobre una banda hasta pesar 20% menos del MBI apropiado para cada quien, o a realizar prácticas, la que sea, que lo fracturen o lesionen. Por supuesto, tampoco lo he visto en algún manual o texto espiritual.

En cambio, sí que he leído acerca de la revolución del *mindfulness* o, como lo llamaríamos en español –no hay traducción literal–, de la consciencia y atención plenas. De la práctica de poner atención en nuestro cuerpo, pensamientos y sentimientos, para observarlos con calma, sin juicio. He practicado durante años la meditación *zen*, y la he enseñado a muchísima gente mediante cursos o como parte de mi modelo de psicoterapia. Los resultados son claros: depresión, ansiedad, dolor físico y emocional, obsesiones, compulsiones, impulsividad, impaciencia, todo mejora.<sup>28</sup> Diablos, hasta lo he

utilizado para ayudar a parejas a vincularse mejor. Aquellos hindúes, hace miles de años, sí que sabían algo cuando empezaron a meditar, y es una maravilla que su práctica haya viajado por el mundo (de India a China, Corea, Japón y hasta aquí) y no se haya perdido, sino por el contrario, se esté revitalizando.

En verdad, es imposible hablar de una genuina espiritualidad sin la reunión de la mente y el cuerpo, en un solo respiro, en el aquí y ahora. Todos queremos tranquilizar nuestra mente, calmar nuestras emociones, regular nuestros sentimientos, pero cuando el cuerpo está acelerado, cansado, desgastado, enfurecido, deprimido, ¿cómo hacerlo? La mente no puede hacer otra cosa sino cumplir su trabajo: proteger nuestra vida, y lo hará hasta el final si así se lo pedimos. Pongamos de cabeza nuestro cuerpo y sin duda nuestra mente entrará en todos los estados de alerta necesarios para corregirlo. Pero si por un momento, apenas por un momento, sólo nos quedamos quietos y respiramos, hacemos una pausa y le regalamos a nuestro hogar físico un reposo, ¿qué pasaría?

Quedarse quieto, respirar profundo, apacibles, no tiene nada de pasivo. Disminuimos el movimiento, evidentemente, pero es espectacular la forma como se exponencia la percepción de nosotros mismos y del entorno. Nos volvemos capaces de sentir, con precisión, incluso la punta del dedo meñique del pie, si así lo queremos, y ese nivel de comunión entre cada elemento que conforma nuestro aparato vital, alegre, relaja, enfoca. Una espiritualidad incorporada, diría yo, o, en otras palabras, una mente clara en un cuerpo sano, presente. La posibilidad de hacer contacto con el día a día, tan ordinario y, a un mismo tiempo, tan espectacular como es.



No hay nada que temer. Al principio, efectivamente, las sensaciones parecen explotar al unísono, y las personas más aprehensivas recelarán, afanosas por recuperar el control. *¿Si me dejo ir, qué pasará?*

Déjate ir. Por dios, déjate ir de una vez.

Nadie necesita tu permanente compostura, tu exagerada perfección. Necesitamos que seas mucho más humano y que de una vez por todas empieces a pasártela mejor en esta vida. Si tu angustia, tu ansiedad, tu peligrosa anticipación, cuando menos sirviesen para algo más allá de atormentarte. Pero no es así. Tu presencia, alegre y cooperadora, en cambio, nos hace falta en el mundo; ahora más que nunca. Aprende a sentir tu cuerpo, a reconocer sus señales, a incrementar su intuición, para que puedas abrir un nuevo mundo de sensaciones que siempre han estado ahí, a tu alcance, esperando literalmente que hagas contacto con ellas. Tu Ser tiene mucho que decirte, y a menudo tiene razón, es sólo que primero necesitas calmarte. Cuando lo hagas, estarás listo para escuchar tu

propia voz y, con el tiempo, verás que la conversación es fascinante.

Todo empieza cuando pones atención.

Así que hazlo.

*Pon atención.*

Respira.

Bienvenido al presente.

---

## Notas

<sup>25</sup> «Get shit done», pensé. No es muy elegante, ¿verdad?

<sup>26</sup> Y por favor, ¡házmelo saber! Es en serio: <http://humanamente.com.mx> o <http://facebook.com/jcanteromx>

<sup>27</sup> G. Adams, H. Turner y Bucks, «The experience of body dissatisfaction in men», en *Body Image*, 2 (3), 2005, pp. 271-283.

A. Drewnowski, , D. K. Yee, «Men and body image: are males satisfied with their body weight?» en *Psychosomatic Medicine*, 49 (6), 1987, pp. 626-634.

A. J. Blashill, «Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis» en *Body Image*, 8 (1), 2011, pp. 1-11.

<sup>28</sup> No tienen que creerme a mí. La ciencia viene a nuestro aval nuevamente: G. Hervás, A. Cebolla, y J. Soler, «Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión» en *Clínica y Salud*, 27 (3), 2016, pp. 115-124.

## 20



### Encuentra tu centro

**R**ecuerdo con absoluta claridad la primera vez que verdaderamente sentí la energía del universo, o *ki*, en japonés.

Fue hace casi diez años –la verdad, no hace tanto–. Estaba entrenando *iaido* y llevaba unas buenas tres horas haciendo formas, sin detenerme más allá de unos segundos para recuperar el aliento. Estaba cansado, me dolían los brazos y las piernas, y el *bokken*, que ciertamente no es pesado, se parecía en mis manos más a una viga de concreto que al sable de madera, fuerte y equilibrado, que realmente es. Hacía cortes hacia arriba y abajo, o en líneas diagonales, moviendo el cuerpo y los pies al mismo tiempo; desplazándome al frente, atrás o a los lados, según la estrategia simulada lo requiera. Aunque cuidaba con atención el compás de mi respiración, regulándola tanto como me era posible, el vientre y el pecho me ardían. Al final, lógicamente, mis movimientos se volvieron torpes, así que por más que repetía la rutina, las *kata* salían deficientes. Estaba enojándome. La tensión en mi mente empezó a reflejarse en mi cuerpo, y lo que antes era evidencia de agotamiento, ahora lo era de inatención.

De este modo pasaron unos cuantos minutos hasta que, por fin, tuve suficiente.

Envainé el *bokken* en mi cinturón y me puse de rodillas –en la tradicional posición de *seiza*–, colocando las manos frente a mí, más o menos a la altura del vientre, unos dos centímetros abajo del ombligo, haciendo el *mudra* del vacío (la mano izquierda dentro de la derecha, con la punta de los pulgares tocándose), y cerré los ojos. Podía sentir, desenfrenados en mi pecho, los latidos del corazón y en la sien una vena me brincaba. Entonces empecé a respirar, poco a poco, primero con cierta dificultad y, transcurrido un

minuto, aligerando el ritmo. Busqué conscientemente mi diafragma para sentirlo, primero, y después llevarlo abajo poco a poco, dando más espacio a mis pulmones para hacer lo suyo: henchirse y llenarme de oxígeno.

Estaba dando resultado. El corazón por fin dejaba de tocar los bongós y mi mente se aclaraba. Ya no estaba tan enojado, sólo frustrado.

*Silencio, pensé. Silencio. Observa. Contempla. Acepta.*

Era momento de llevarlo más lejos. Nunca lo había hecho, así que valía la pena aprovecharlo.

Puse atención en un lugar específico de mi cuerpo. Ahí, donde mis manos reposaban, en el punto que los chinos llaman *dantian* y los japoneses *tanden*: el «mar de *ki*» o, simplemente, el «centro de energía». ¿Para qué? No estaba seguro. Soy psicólogo, me fascina la ciencia y me cuesta bastante trabajo acreditar la existencia de una energía universal que nos rodea y mantiene unidos, que alimenta nuestro cuerpo y nos da vitalidad. Sin embargo, lo hice. Con honesta intención –no de lograr algo específico, sino sólo de atender ese lugar y concentrar mi mente en él, por el solo hecho de hacerlo– llevé mi consciencia dos centímetros abajo del ombligo y me dispuse sólo a sentir. Las inspiraciones eran paulatinamente más profundas y las expiraciones, más lentas: 5, 8, 12 segundos... hasta que de pronto ocurre eso que las palabras no pueden describir, la racionalidad no puede explicar y, sin embargo, tu mente lo experimenta transparente. Siempre lo explico igual, ¿saben?, como cuando es de mañana y, después de un regaderazo caliente que llena el baño de vapor, abres la puerta para que, de forma totalmente natural, ocurra el intercambio de temperaturas: sale el aire tibio y entra el aire fresco.

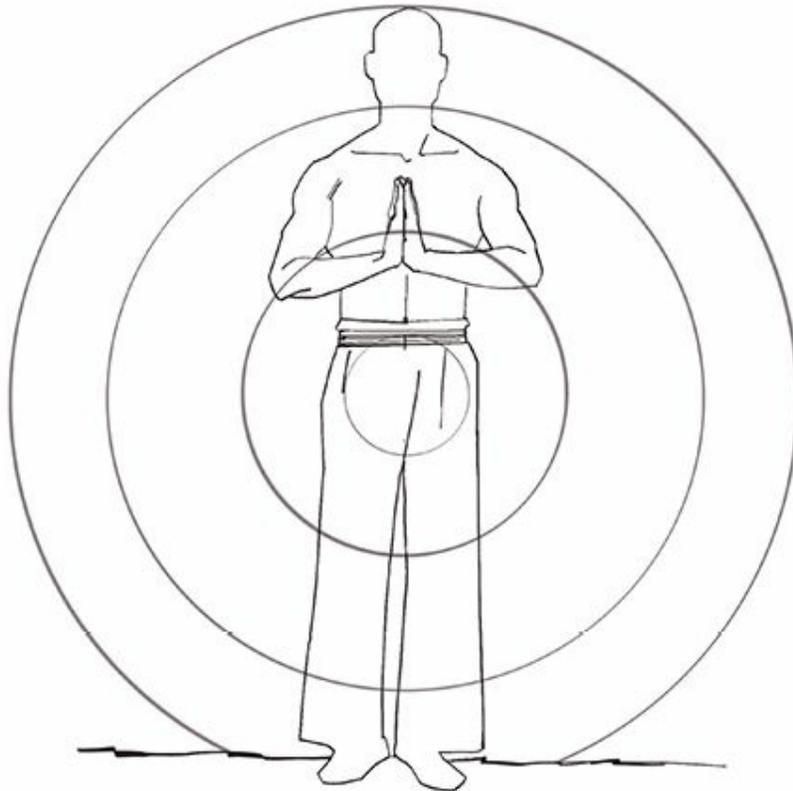
Eso fue exactamente lo que sentí, y lo que siento cada vez que hago este ejercicio. La salida de mis malestares y el ingreso de la calma. La expulsión de mi negatividad y la bienvenida a concentración renovada. La experiencia de dejar ir el calor que obstaculiza mis pensamientos y la forma en que, con total naturalidad, vuelve a mí el enfoque y la fortaleza.

Ese día de entrenamiento, al cabo de diez minutos, las ganas de seguir habían vuelto a mí. Abrí los ojos, me puse de pie y volví a la práctica. Desenvainé el *bokken* para que mi cuerpo hiciera el resto. Estaba bien.

Estoy bien.

No voy a tratar de explicar racionalmente qué fue exactamente lo que me ocurrió ese día, ni lo que le ocurre a decenas de miles de artistas marciales, meditadores, yoguis y demás entusiastas que practican la meditación con el diafragma y el uso del *ki*, cada vez que enfocan su mente en el *dantian* y permiten el libre flujo de la energía. Ignoro si haya explicación científica –o si la llegara a haberla–, cosa que seguro tampoco habrá de interesarme demasiado. He llegado a un punto en el que si bien no estoy dispuesto a creerme cualquier disparate, por mi propio bien y el de mis pacientes, tampoco voy a desacreditar la experiencia directa sólo porque no tengo palabras para describir algo.

Siento la energía a mi alrededor, el *ki*, y he descubierto que puedo armonizar con él siempre que lo necesito. Que basta buscar un espacio, un momento, calmar mi respiración, enfocar mi mente y encontrar mi centro. Ahí, en mi vientre, en donde casualmente también está el centro de gravedad del cuerpo –y eso sí es pura mecánica, comprobable y observable– se concentra en un solo punto un agregado de fortaleza y vitalidad, resultado de nuestra esencia humana y nuestra conjunción con lo vivo, con la naturaleza.



¿Qué es el *ki*? Tampoco tengo demasiada idea. Sé lo que me enseñaron mis maestros: que la palabra significa energía vital y que esta fluye a través de todo lo vivo. También sé lo que he leído, investigado y conversado con muchos otros que saben de esto infinitamente más que yo: que la traducción más acertada para el término es *inspiración*, así, como en inhalación de aire, o *inspiración* como creatividad, espíritu, ánimo, presencia; que está directamente ligada a la respiración, tanto que a veces es difícil diferenciarlos, y que entra y sale del cuerpo del mismo modo que lo hace el aire. Tal intercambio es necesario, de hecho, porque así como aprendimos en el capítulo uno, todo se mueve en pares; el *ki* negativo tiene que dejar el cuerpo para que entre el *ki* positivo.

Ahí, en el centro, en el *dantian*, es donde concentramos la atención para que el

intercambio de energía ocurra, pero me gustaría que entiendan que todo esto, el *ki*, el centro, el equilibrio y la armonía, tiene mucha más trascendencia para la vida práctica que el solo manejo de un *ether* simbólico o de una energía empírica que podemos emplear a voluntad.

Como les decía unos párrafos antes, es curioso que ahí, justo en el vientre bajo, se ubique el centro de gravedad o centro de masa del cuerpo. ¿Casualidad? No lo sé. Lo cierto es que cualquiera que haya utilizado su cuerpo para bailar, cargar objetos pesados, desplazarse en bicicleta o patines, caminar con gracia, levantarse eficientemente del piso, o ejecutar una patada de forma correcta, hacer una llave o una palanca que habrá de lanzar por los aires a un oponente que le dobla el peso, entiende de forma empírica la importancia del centro de gravedad. Su uso correcto nos permite emplear competentemente nuestras extremidades, maximizando la eficiencia y reduciendo el daño. La física parece insistir en que debemos encontrar nuestro centro.

Pero, si me permiten, incluso creo que va más allá de eso.

El eminente *sensei* de *aikido*, Stefan Stenudd, lo explica así: «preferiría conectar el *ki* a la fuerza de voluntad y el deseo. El fenómeno mental más cercano a aquél del *ki* es la intención –cuando enfocas tu mente en algo y decides hacerlo–. El *ki* podría ser llamado el *ether* de la intención, una suerte de energía mediante la cual logras aquello en lo que te empeñas. Sólo por el hecho de dirigirte en pos de algo, haces que tu *ki* fluya, incluso aunque no te des cuenta de ello. Por eso lo llamo fuerza de voluntad».<sup>29</sup>

A mis amigos y pacientes suelo repetirles esta frase, y muchos no me entienden: fuerza de voluntad sobre inspiración. ¿Cómo?, me preguntan. ¿Qué acaso cuando escribes no esperas a que se manifieste la inspiración? No. Desde luego que no. ¡Yo hago la inspiración! –el acto de inspirar–. Cuando estoy frente a la hoja en blanco, golpeando las teclas o dibujando, estoy creando, no aguardando a que me posea un espíritu caprichoso que, además de preferir las madrugadas, parece gozar con la tortura del artista. La inspiración es mía, tanto como lo son mi intención y mi voluntad. Yo creo porque así lo decido, y soy porque así lo ejecuto. En consciencia y elección. Cada uno de mis movimientos, al menos los que hago en presencia, son mi responsabilidad, así como los resultados, que acepto incondicionalmente, me gusten o no. Mi centro es mío. Lo uso, lo siento, lo vivo, tanto como vivo la vida y la naturaleza a la que pertenezco. Éste soy yo y ésta es mi vida.



Cuando les pido que encuentren su centro me refiero a que busquen la fuente de su energía, efectivamente, y que se concentren en ella. Que vayan tras su *ki* y permitan la salida de lo negativo en favor de lo positivo. Que armonicen con la vida, con sus seres queridos, con las tareas que realizan a diario y que encuentren la forma de balancear su existencia, de ser felices. Pero también les pido que pongan ambos pies en la tierra, que sean prácticos, usen su cuerpo, experimenten, de forma empírica, realista, el día a día. Que no se queden sólo en la mente, en la idea, sino que salgan allá afuera a construir y hacer, empleando la gravedad a su favor, haciendo uso del maravilloso cuerpo que la vida nos dio y que es nuestra vía de contacto con todo lo que vale la pena. Les pido que, al buscar su centro, despierten su fuerza de voluntad, su disciplina y aclaren de una vez por todas sus intenciones. Que aprendan a creer que es posible y vayan por ello. Que dejen de preocuparse por el cuándo y empiecen a generar el cómo. Que se den cuenta de que sí hay un centro de masa, un *dantian*, un lugar fáctico y espiritual que contiene su energía vital, y que ustedes eligen cómo vivir esa energía. Que esto no se trata de esperar a que las cosas ocurran, sino de hacer uso de lo que hay, en el mejor formato posible.

El centro, querido lector, está ahí, en tu cuerpo. Lo vives, cada vez que respiras y te calmas, cada vez que suspiras y sonríes. Cada vez que te pones de pie y encaras voluntariamente lo que viene hacia ti, o que creas vida, estrategia, trabajo. Dispón los recursos que el mundo ha puesto a tu favor, incluso de la energía –o sólo del aire, si prefieres una opción más científica– y propulsa tu ejercicio.

Tus principios son tu centro. Tu dignidad y tu honor. Tu valentía y tu voluntad.

Que tus intenciones balanceen tu esfuerzo.

Siempre en movimiento.

Siempre en movimiento.

---

## Notas

<sup>29</sup> S. Stenudd, *Qi: increase your life energy*. Malmö, Suecia, Arriba, 2009.

## 21



### **Gánate la felicidad. Sostenerla no es fácil, así que trabaja tus duelos**

**R**eza un viejo adagio *zen* que, si vas en su búsqueda, no lo encontrarás. Tal vez por eso parece que mientras más nos empeñamos en ser felices, más se nos escapa la alegría entre los dedos. ¿Será que, efectivamente, la hierba crece sola y uno sólo debe estar ahí para observarla mientras lo hace? Creo que la respuesta no es una u otra, sino una mezcla. En ocasiones habremos de esforzarnos, y en otras deberemos quedarnos quietos y aguardar a que nuestras acciones rindan frutos. El punto está, me parece, en la cuidadosa observación del momento y sus requisitos.

Pero vayamos por partes. ¿Qué es la felicidad?

Ojalá cada uno de ustedes pueda componer su propia definición; sin embargo, voy a ofrecerles la que uso yo, en la vida y en la terapia: felicidad es un estado integrador en el cual se reúnen los diferentes estados de alegría y tristeza, bienestar y malestar, sin conflicto entre sí, de modo que el estado de ánimo se ordena y equilibra y el caos interno se calma y resuelve.

Como verán, para mí la felicidad no es la ausencia de dolor o tristeza, o un estado de permanente júbilo, sino, por el contrario, la intención consciente de incorporar los diferentes estados emocionales entre sí, con el objetivo de lograr congruencia entre todos. Es el estado del ser en el que el caos se resuelve, no porque hayamos logrado todo lo que queríamos o encontrado todo lo que buscábamos, sino porque hemos conseguido experimentar satisfacción con las cosas como son; hemos conseguido apaciguar las aguas de tormenta con la voluntad de estar plenamente presentes, en consciencia y gozo de lo

que hay.<sup>30</sup>

La felicidad no es una emoción ni un sentimiento. Es, más bien, un estado mental. Y no ocurre casualmente, al menos no como la alegría, una reacción emocional ante un estímulo agradable. Ocurre, más bien, cuando nos sentimos alineados e integrados, congruentes y satisfechos. Emerge cuando hemos hecho nuestra tarea, ni más ni menos, y hemos trabajado para ganárnosla. Efectivamente, cuando la buscamos no la encontramos, porque en la ansiedad de alcanzarla y poseerla generamos angustia – finalmente no es una cosa, un objeto–, pero si tampoco hacemos nada por ser felices, parece que nunca llega a nosotros. Aprendemos a ser felices, pues. A algunos nos enseñan esa forma de ser desde pequeños, y a otros no, pero sin duda todos podemos lograrla. Lo primero que hace falta es dejar de estar en conflicto.

Por conflicto me refiero a un estado emocional en el que mi ser se encuentra en pugna contra sí mismo. En el mismísimo estilo del psicoanálisis, cuando un pensamiento quiere ir en una dirección y otro en otra. Cuando nuestras voces internas están en tensión, jalando en sentidos opuestos, o en presión, chocando entre sí. ¿Cómo experimentar felicidad cuando, para empezar, no estoy en paz conmigo mismo? ¿Cuando la realidad es que ni siquiera me parezco lo suficiente a la persona que me gustaría ser? ¿Cuando mis acciones, pensamientos y sentimientos no están alineados entre sí? ¿Cuando en realidad no estoy haciendo cosas significativas con mi tiempo y mi vida? ¿Cuando lo que vivo, a diario, parece no tener el menor sentido? ¿Cuando la verdad es que me siento profundamente aburrido y, a veces, incluso me molesta el mismísimo acto de moverme o, simplemente, de estar? Si el caos, para efectos prácticos, es el estado de conflicto entre las cosas, entonces también, como verán, nuestra mente puede entrar en desorganización. Ocurre a menudo.

La respuesta entonces es una y una sola: cultiva el arte de pulirte a ti mismo.

Entrénate en la práctica de la virtud.

Confucio solía decir, en sus propias palabras, algo como esto: camina por el buen camino y más tarde llegarás a un buen lugar; es decir, sé la mejor persona que puedas ser, actúa bien, cultiva un Ser virtuoso y la felicidad te encontrará. Estoy de acuerdo.

¿Se necesita entonces hacer algo especial para alcanzar la felicidad? ¿Para lograr un genuino y duradero estado de paz y bienestar? Sí y no. Sé buena persona, punto, con eso basta. No conozco una sola persona que no sea feliz, y seguramente lo mismo te pasará a ti. Si practicas la virtud, si llenas tu vida de sentido y propósito, y luego vas en pos de ellos, no veo cómo podría ser posible que la felicidad no te encuentre en el sendero. Es bastante sencillo, a decir verdad.

He escrito un libro entero con respecto a la virtud y los principios (*Regreso al origen*),<sup>31</sup> que de hecho constituye la base filosófico-teórica de mi práctica terapéutica, así que no voy a repetirme en este apartado. Simplemente les diré esto: el ser humano requiere una brújula; un «compás de mar» que le indique el camino correcto y lo guíe con seguridad sobre las durísimas tempestades de la vida (las internas y externas por

igual). Esa brújula es la ética, la virtud y, si bien no es infalible, se acerca bastante a serlo. Se trata, en mi opinión, de la herramienta para lograr la siguiente etapa de nuestra evolución como especie (el humanismo), en la que por fin nos alejamos de la mera lucha por la supervivencia, a menudo individualista, y nos insertemos en la búsqueda de una prosperidad conjunta, como grupo, en la que tú, yo y todos los demás podemos estar y sentirnos bien.

¿Idealista? Claro, y lo he dicho antes: creo que el mundo necesita bastante idealismo en este momento.

Ganarse la felicidad significa poder ser bueno, noble, ético, conducir una vida de principios, sin dejarse corromper por las necesidades absurdas e infantiles del ego, en un impulso vital por mejorar cada día, lustrando voluntaria y conscientemente nuestras partes burdas, rudas, mediante la disciplina y el autoconocimiento. Es hacer honor a las palabras de Confucio y simplemente caminar, todos los días, intentando ser la mejor versión de nosotros mismos, para que cuando llegue el final del día, un día de trabajo y empeño, podamos vernos en el espejo, con claridad, y decir: «buen trabajo». Y es saber, también, que si llegase la noche en que no podamos decir esas palabras, en que en realidad no nos empujemos al límite de nuestra capacidad, o la debilidad nos ha vencido (la verdad es que nos vence muy a menudo, eso también es ser humano), queda la esperanza de poder intentarlo de nuevo. No hasta mañana, ¿para qué esperar tantas horas?, sino en ese mismo momento.

El camino de la virtud nos dice: «¿fallaste? No importa. Inténtalo de nuevo, y de nuevo y de nuevo, tantas veces como sea necesario, hasta que te salga bien». Y lo bueno es que *bien*, en este caso, no significa perfecto, sino bienintencionado y bien practicado, porque hacen falta las dos. Tener una buena intención es el principio, el primer paso, pero si no se ejecuta en acciones concretas, para la mente va a ser imposible sentir genuina satisfacción. Es como idear un pastel maravilloso, de un diseño detallado y precioso, que no podemos comerlos porque no lo hemos cocinado aún.

Haz bien lo tuyo y te pasarán buenas cosas.

Haz bien lo tuyo y la voz interna del conflicto, poco a poco, irá guardando silencio. La tensión y la presión dejarán de ser las fuerzas que te motiven a actuar y serán más bien las de la integridad y la congruencia las que te impulsen a seguir.

Pero ten presente esto: ser bueno no te exime de que también te ocurran cosas que no esperas, o que te dolerán (qué digo doler, que te partirán en dos), así que deberás aprender a trabajar tus duelos, a dejar ir lo que pierdes, para aprovechar lo que ganas o al menos lo que está ahí, frente a ti, al alcance de tu mano. Somos parte del entorno, de la vida, estamos sujetos a las mismas reglas de la naturaleza que todos los demás y, por lo mismo, no hay garantías ni certezas; no hay un plan maestro que nos asegure que los buenos obtienen lo que quieren y los malos no. Más bien hay un terreno, llamado vida, lleno de obstáculos que deberemos sortear a diario para poder crecer y desarrollarnos. Las crisis tienen valor, ya lo hemos visto, y el esfuerzo su recompensa. Sí, a los buenos

les da cáncer, a los buenos les roban, a los buenos les mienten y los engañan, a los buenos se les enferman los seres amados, o los pierden, o se alejan, y también a los buenos les salen mal las cosas, aunque las hagan con las mejores miras o el esfuerzo más vigoroso. Es sólo que para los buenos es un poco más fácil ponerse de pie y seguir luchando. Para los buenos el camino es un poco más obvio: lucha, sigue luchando. Para los buenos la recompensa viene a diario, porque no es algo que se encuentra al final del túnel, sino en la práctica diaria, en las acciones que se hacen a cada momento. Olvídate de metas enormes, imposiblemente ambiciosas, y enfócate en cambio en las cosas pequeñas, alcanzables, que puedes hacer a diario.

Dignidad.

Humanidad.

Consciencia.

Honor.

Mejora continua. Un paso, luego otro y otro, hasta que hayas caminado no un maratón, sino ¡muchísimos!



¿Qué más, quisiera saber, necesita un ser humano para ser feliz? ¿Qué más le hace falta para equilibrar el caos, interno y externo, que integridad, congruencia, rectitud, honestidad, limpieza de corazón, firmeza de ánimo? Deja de colocar el control afuera, en el capricho de que el mundo sea como quieres y que las cosas salgan como esperas. No va a pasar, querido lector. No hoy, no mañana, nunca. El mundo es lo que es, lidia con ello. No es un mal mundo, si verdaderamente pones atención. Es sólo que está lleno de retos y personas que todavía no se han puesto a pensar realmente en estas cosas de las que estamos conversando tú y yo, en este momento. Y de pérdidas, oh por Dios. Qué lleno está de pérdidas.

Deja de lamentar de una vez que las cosas no salen como quieres y las personas no son como esperas, y coloca el control en el único lugar que verdaderamente es susceptible de manejo: dentro de ti. Gánate la felicidad, a diario, con trabajo y ahínco. Tomando buenas decisiones, realizando buenas acciones y caminando el camino de la virtud. Aprende a disfrutar cada momento, a gozar cada instante y a aprovechar cada

privilegio que te dé la vida, así sea dejar ir lo que amas o salir al encuentro de ese maravilloso regalo que sí te mereces porque te lo ganaste tú. Vivir así, con semejante plenitud y congruencia, no va a eliminar el dolor de tu camino, pero te prometo que hará lo bueno, mejor, y que lo bello será, a tu vista, precioso.

---

## Notas

<sup>30</sup> Si ponen atención, verán que mi definición de felicidad se parece muchísimo a la de espiritualidad que he usado en la introducción de este libro. Hay una razón, que veremos hasta el final.

<sup>31</sup> J. Cantero, *Regreso al origen*, México, Ediciones B, 2012.



## **El universo no conspira a tu favor, ni en tu contra. La naturaleza está en pro de la vida**

**N**o creo en la ley de la atracción. Según yo la entiendo bien, pero me parece esencialmente equivocada. Creo en la armonía, en el balance, la cooperación, y eso forzosamente implica la interacción de dos posiciones; la proporción y correspondencia adecuada entre las diferentes partes de un conjunto. Así, para que sea posible la armonía, para que sea necesario un acto de balance, es preciso que existan dos o más posiciones diferentes. El equilibrio entre arriba y abajo está en el medio, pero sin una fuerza que jale en una dirección y otra en la inversa, ¿cómo sabríamos dónde está el medio para empezar?

No puedo creer en un universo que «conspira» a nuestro favor. Me es imposible pensar en un universo que responde a nuestros decretos y que además existe una forma correcta de verbalizarlos, porque de lo contrario no recibirás lo que quieres o, peor aún, serás golpeado por la carencia. En la misma línea, me cuesta acreditar a un Dios que ayuda a los que rezan con ahínco, pero ignora a los demás. No puedo creer en un Dios que diseña un conjunto de reglas aplicables a todo y que después simplemente decide ignorarlas, o alterarlas, para satisfacer su propio antojo o servir a sus mejores y fieles seguidores.

Imaginen a un profesor de escuela. Llega el primer día de clases y después de presentarse ante el grupo, les explica las reglas: tareas, participaciones, exámenes, grados, calificaciones, conducta. Luego empieza el curso. Al final de la primera evaluación se acercan a él dos alumnos, el más indisciplinado y el más ordenado. Ambos reprobaron el

examen porque tuvieron un problema en casa y ambos, también, le piden ayuda. Obvio, ninguno quiere reprobar el curso. ¿Qué creen que haría nuestro profesor hipotético? ¿Castigaría al «malo» con una nota reprobatoria y al «bueno» con la oportunidad de hacer un nuevo examen?

Espero que no, por el bien de ambos.

Probablemente el profesor diría algo así como «lo lamento, no puedo ayudarte de alguna forma especial. Aún tienes unos cuantos meses por delante. Estudia, prepárate y podrás levantar la calificación. ¿Necesitas que repasemos algo para que llegues mejor preparado al siguiente examen?»

Sabemos que un profesor de escuela tiene que ser justo, que debe hacer que las reglas se cumplan y no debe tener preferencias. Sin embargo, esperamos que Dios, o la naturaleza, las tengan, y a capricho –no de él o de ella, sino del solicitante– se modifiquen en la dirección más propicia.

La noción de que Dios o la vida nos da lo que merecemos, de que habremos de ser castigados o premiados, es parcial y carece por completo de armonía. Está basada en la noción de que la fuerza creadora es como una persona, emocional y voluble, y por tanto tendenciosa y corruptible. Además, coloca todo el peso en el sujeto, aumentando su culpa, enseñándole que debe tener miedo a actuar mal, a equivocarse, a fallar. Y que la bondad y el bienestar tienen precio, así que gana el que tiene más.

La naturaleza no tiene favoritos. Las reglas de la naturaleza dan a todos el mismo tratamiento, a ti y a mí, y sin duda no promueven la vida de los justos ni la destrucción de los injustos. El que seas útil, amable y bondadoso no te salvará de una enfermedad, o de un asalto, y el que seas egoísta, envidioso y agresivo no te generará cáncer o te dará un infarto al corazón. Al menos no siempre. La naturaleza no tiene un interés en hacerte la vida fácil, o difícil, o en que seas feliz o no. La naturaleza simple y llanamente es este campo, esta arena, este mundo, en donde interactúan las fuerzas que habrán de dar forma a la realidad, y a veces tenderán a acomodarse en una dirección, luego en otra, en un constante intento por generar el mejor resultado posible, no para ti en específico, o para mí, sino para todos y todo. Por cierto, todos y todo incluye al universo completo, del que sólo somos una infinitesimal partícula de polvo dentro de un sistema que está siempre en movimiento y cambio. ¿Has visto alguna vez el tamaño del universo? Infinito. Una esfera de inimaginable antigüedad –13.8 billones de años–, en constante expansión. Sí, somos pequeños, y sí, estamos sujetos a las reglas del cambio, el movimiento y la adaptación. Eso quiere decir que a veces ganas y a veces pierdes. Que nuestra relación con el universo no es vertical, de sumisión o poder, sino horizontal, de cooperación y estabilidad; de contrapeso y elegancia.

De verdad, la vida es hermosa, si la observas con atención y sin prejuicio. Si dejas de criticarla y sólo la contemplas, como quien ve una obra de arte en el mejor de los museos.

La naturaleza está en pro de la vida, así que hará lo necesario para promoverla. Hace

lo que puede con mi cuerpo, sus predisposiciones, sus enfermedades y su salud, así como con las consecuencias de las decisiones que he tomado a lo largo de mi existencia y que han modificado mi ser, mi entorno. Hace lo que puede para que, en relación con las posibilidades disponibles, en un genuino acto de balanceo, el resultado sea el mejor posible.

Perdonen que repita algo que ya he dicho en capítulos anteriores, pero es necesario:

¿Morir es el mejor resultado posible? Sí, a veces.

¿Que te rompan el corazón? También.

¿Enfermar? ¿Quebrar? Sí, desde luego.

Tanto como vivir, enamorarse, gozar de salud o de prosperidad económica.

La naturaleza es moralmente neutra. Se dobla y altera, siguiendo sus propias reglas, sin importar demasiado quién está de por medio o no.

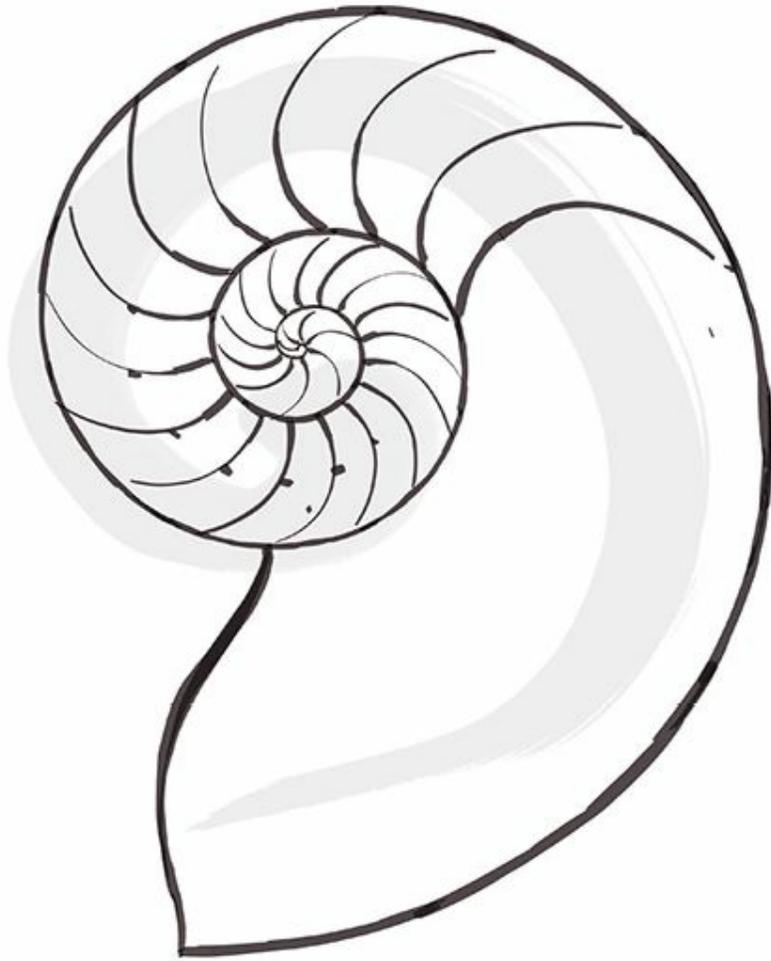
Nosotros, por otro lado, no somos moralmente neutros. Poseemos ética, principios y éstos son nuestra brújula. Algunos tienen un sistema de valores empático, bondadoso, basado en el bien, y otros egoísta, narcisista, basado en el individualismo y el autoservicio. Todos, unos y otros, tomamos decisiones apoyándonos en esos códigos y presupuestos, para después cosechar los resultados. Porque la causalidad, la relación entre causas y efectos, efectivamente, es una de las reglas de la naturaleza, y es tan imparcial como todas y cada una de ellas. La pregunta que me hago constantemente es: ¿por qué parece tan difícil para nosotros doblarnos y adaptarnos a la vida, conforme es necesario? ¿Por qué somos tan deficientes para prestar atención a lo que ocurre a nuestro alrededor, para juzgar el momento y cooperar con él? ¿Será porque nos aterra ser tan pequeños y saber que poseemos tan poco control? Tal vez. Pero podemos cambiar esta tendencia, volvernó más perspicaces, más conscientes, más observadores y poner más atención. Dejar de juzgar a la naturaleza como algo contra lo que debemos pelear –la vejez, la muerte, el deterioro, el peligro, las crisis, los conflictos–, y tomarla más bien como un infinito mar de posibilidades en las que podremos prosperar y ser felices, según las elecciones que tomemos. Trabajar juntos.

¿Recuerdan cuando les explicaba que nuestra visión económica tal vez nos ha predispuesto a ver la vida desde un paradigma de escasez? ¿Creyendo que hay menos en lugar de más, allá afuera, para nosotros? En verdad creo que éste es el mejor momento para regresar ahí, porque si hemos de aprender cómo cooperar con la naturaleza y buscar la armonía, también debemos tratar de confiar en ella. Darnos cuenta de que hay mucho para nosotros si simplemente estamos dispuestos a vernos como participantes en esta danza conjunta en lugar de sólo receptores –de malestares o bienestares–. Cuando digo que la naturaleza está en pro de la vida, me refiero a que ella va a hacer su parte. Si nosotros cuidamos nuestro cuerpo, el entorno, procuramos nuestras relaciones, trabajamos en construir vínculos cooperativos con los demás, cultivamos la reciprocidad indirecta y la bondad, sin duda se encargará de sacar provecho de todas las semillas que hemos sembrado. A ella le conviene, al resto de los seres vivos también y, en última

instancia, a ti. O podemos hacer lo contrario: comer mal, mantenernos ridículamente sedentarios, promover el individualismo egoísta, destruir nuestros vínculos amorosos, depredar al medio ambiente. No me cabe la menor duda de que la naturaleza hará lo mejor que pueda con esos recursos, e intentará llevar el mundo al mejor término posible, pero eso tal vez implique una o dos enfermedades por ahí, uno y otro cataclismos por allá, y muchos más malestares por acá.

E incluso, rayos, así seamos las personas más sanas en el libro de las personas sanas, las personas más buenas del código de las personas buenas, nuestra vida es corta, nuestro cuerpo frágil. Debe serlo. Para vivir necesitamos órganos, y esos órganos, alimento, energía; la energía proviene de una única fuente, la transformación, y ésta, a su vez, requiere la compensación entre polaridades, negativa y positiva. La genética es una ruleta imperfecta.

Basta de culpar a Dios o a la naturaleza por nuestras desavenencias o, peor todavía, por nuestras decisiones. Basta de religiosidades pueriles que se basan en el miedo para educar, o de filosofías *new-age* desenfrenadamente ignorantes, que sólo sirven para sacar dinero. La mejor religión, la mejor espiritualidad, es la que te hace sentido a ti y sólo a ti. La que trae paz a tu espíritu, a tu mente y alienta tu corazón a vivir y prosperar, incluso si eso, para algunos de ustedes, implica el escepticismo. Basta de hacernos diminutos, en temor, creyéndonos triviales e inútiles. Ser pequeños, en el gran esquema del universo, no nos vuelve insignificantes. Somos polvo de estrella, dicen algunos, y eso es más que poesía. Eso somos, partículas de la creación; somos, realmente, uno con el universo, con la vida, con la naturaleza y, sí, con Dios. Estamos aquí para ser libres, y eso implicará errores y caídas, así como éxitos y ascensos. Toma lo que hay, sé tan bueno como puedas y permite que la naturaleza haga el resto, contigo, con aquellos que amas y el mundo que te rodea.



Si la naturaleza está en pro de la vida, ¿por qué tú no?  
Es tiempo de vivir.  
Hoy. Ahora. Vive.

## 23



### **El amor es la clave. Hazlo todo con amor, recíbelo todo con amor**

**H**emos dejado lo mejor para el final. La lección más importante de todas, la que contiene mayor trascendencia; la que engloba absolutamente todo lo que hemos conversado hasta ahora, en un solo lugar. Si realmente existe una expresión universal de salud, bienestar, bondad y serenidad, es el amor. La fuerza que mueve al mundo, resuelve los conflictos, armoniza las tensiones, resuelve los duelos, apacigua al ego y propulsa la evolución humana hacia el siguiente nivel, no de supervivencia sino de prosperidad. Si hay una fibra capaz de sacar lo mejor de nosotros y convertirnos en genuinos humanos es el amor.

No es tan difícil definir el amor como parece. Yo tengo mi propia definición:

*El deseo, la intención y el acto voluntario, consciente, de procurar el bien a otro y a ti mismo.*

Si ponen atención, verán que no se trata sólo de una idea, subjetiva y relativa. No es un sentimiento ni una emoción, pues ambos desaparecen después de un tiempo determinado, y mucho menos nos referimos a algo que se tiene o no, como se puede tener cualquier otra cosa material. Aunque es curioso, porque si bien es un acto voluntario, claro que es alimentado por sentimientos y emociones, y no obstante es una cuestión de consciencia, posee una base material en el cerebro, en la presencia de oxitocina, dopamina, serotonina y en la ocurrencia de un fenómeno extraordinario llamado «resonancia límbica», en el que dos o más personas sienten, casi al pie de la letra, lo mismo.<sup>32</sup> Además, es susceptible de ser visto, porque depende de acciones que

generan cambios cuantificables, allá afuera, en el mundo, en la gente, en nuestras personas queridas, y aquí dentro, en nuestro cuerpo, su salud, su funcionamiento, la calidad de sus pensamientos.

Amor es una palabra bellísima, pero también una fortaleza enorme. Es el transformador definitivo. ¿Tienes rabia? Usa el amor. ¿Sientes un profundo dolor? Usa el amor. ¿Necesitas motivación? Usa el amor. ¿Quieres mejorar tus relaciones con otros? Usa el amor.

*Usa el amor.*

Porque en verdad, si quieres, puedes hacer y recibir todo con amor.

A menudo me preguntan cuál es mi técnica para poder dar consulta todo el día; atender la variada colección de malestares, ansiedades, depresiones y situaciones estrujantes para el alma, con las que convivo a cada momento. «Tengo mis técnicas», suelo contestar, pero en realidad se trata sólo de una: suspiro, a veces al final de cada sesión, a veces minuto tras minuto, y enfoco mi mente en una sola cosa: generar amor.

Suena cursi, pero no tiene nada de eso. Simplemente tomo lo que siento y enfoco en ello la mejor intención con la que cuento. La más amable, benefactora o humana, y permito que crezca. O enfoco esa mejor intención en las palabras del otro e intento recibirlas con la mayor neutralidad y buen corazón posible. O me concentro en decir y hacer lo mejor que puedo, en servicio del otro, quienquiera que sea, procurando su bien. Y claro, regreso a mí, a mi centro, y también me procuro bienestar y cuidado. Acepto a mi observador, como es, sin condiciones, a las cosas que me rodean, aunque no me gusten, y a mí mismo, aquí y ahora, momento a momento. Como verán, me concentro en estar constantemente en un ejercicio interno y externo, de bien y bondad.

«¡Ser psicoterapeuta debe de ser un trabajo tan difícil!», me dicen.

No más que el tuyo, querido lector. El que quiera que sea. Todas las ocupaciones, todas las labores, poseen su grado respectivo de complejidad, a lo cual debemos sumar los retos comunes a la vida de cada quien. Claro que es difícil. Así que podemos hacerlo, tú y yo, de la forma grata o la desagradable, permitiendo que la negatividad invada nuestra mente o yendo un poco más lejos, apelando no a la supervivencia, a los instintos más básicos y primitivos, sino a la evolución, la prosperidad. A la humanidad.

Permitir que el miedo nos motive es lo más obvio. Lo hemos hecho toda la vida, y nos sale muy bien. Cuando niños, aprendimos que debíamos hacer la tarea y las labores en casa para evitar el regaño de nuestros padres. Como adultos, hacemos dieta para no vernos feos (y ser rechazados por los demás), seguimos las reglas sociales para evitar sanciones, vamos a terapia para curar la ansiedad, trabajamos para poder pagar las deudas y así sucesivamente. ¿Por qué no cambiar el paradigma? ¿Por qué no hacer las cosas distintas? ¿Por qué no permitir que nos motive el bien y el amor? Si vas a cumplir con tus tareas, hazlo para ser un mejor ser humano. Si vas a hacer dieta, hazlo para sentirte saludable. Si tomas terapia, hazlo para sentir bienestar y felicidad. Si vas a seguir las reglas sociales, piensa en que eso construye un mejor mundo para ti y para todos, y si

trabajas, amigo mío, si trabajas hazlo porque amas tu trabajo, o cuando menos porque deseas mantenerte activo, ocupado, creativo, pasando tu tiempo de manera afirmativa, útil, es decir, porque te amas a ti mismo.

Tú decides: seguir concentrando tu consciencia en una lógica totalmente negativa o en una lógica positiva. En disminuir grados de malestar de tu vida o en aumentar grados de bienestar a ella. En restar o en sumar.

El amor suma.

El amor mejora la calidad de todo lo que haces.

*El deseo, la intención y el acto voluntario, consciente, de procurar el bien a otro y a ti mismo.* Es el tinte con el que deseas ver las cosas, el color con el que pintas el mundo. Es la bondad que permites que llegue a ti y la que proyectas a los demás. Es el cuidado que imprimes a lo que haces y el cariño con el que tratas la realidad que te rodea, que en primera y última instancia, es en la que vives; el único lugar, realmente, en el que puedes «hacer lo tuyo». Procurar bien al entorno y a quienes viven en él es procurarte bien a ti mismo, circularmente. Hacer lo bueno por lo bueno en sí mismo. No se me ocurre una actividad más automotivante que ésta.

Y además, debemos recordar algo importante. Todo lo que puedas imaginar, todo lo que puedas tener y todo lo que te pueda ocurrir es efímero, temporal, caduco. Recuérдалo siempre: todo pasa, todo se acaba. Como dicen los maestros, si estás cayendo, ¿para qué agarrarte de los objetos que caen contigo? Mejor aférrate a algo que puedes generar, constantemente, con tu voluntad y que además te volverá más resiliente. Mejor tomar el amor como bandera y dejar que te cure, a diario, y se difunda a tu alrededor. Viniste a este mundo a contribuir, que no se te olvide.

¿Quieres que te diga la verdad? Sí, el amor te hará un poco más vulnerable. A veces mucho. Te hará más ingenuo e inocente, un poco más simple; mejorará tu compasión y empatía y, por ende, el sufrimiento de los demás te dolerá un poco más. Sentirás más afecto general, te vincularás con mayor profundidad y por tanto padecerás más ante la pérdida. Sangrarás un poco más, pero no sólo eso, sino que serás más consciente de ello. Todos los caminos serán más largos y pedirá de ti mayor tesón llegar al final.

Pero el amor te hará fuerte. Muy fuerte. Te hará aguantador y resistente ante la adversidad. Te permitirá sorprenderte ante la vida, por lo pequeño y lo grande, y lo atesorarás más. Verás maravillas en lo común, como la hoja de un árbol, el amanecer y las nubes, y en lo complejo, como el nacimiento de otro ser humano o la paz de las naciones. Mientras duren, tus vínculos serán ricos, intensos y entrañables, y su sabor te acompañará a lo largo de toda tu vida, o tu memoria. Te sentirás menos agredido por el mundo, por la gente, e incluso notarás con mayor facilidad que hay más personas allá afuera dispuestas a ayudarte que a perjudicarte. Eso te dará confianza. Y cuando sangres, lo harás orgulloso de ti mismo. La dignidad habrá envuelto tu ser, podrás ponerte de pie, junto a tus hermanos, para reclamar tu lugar en la vida. Todo estará bien. Tardarás un poco más en llegar, pero por Dios, cuando llegues, será porque ahí debes

estar. Porque ahí decidiste estar.

Sé un poder para el bien en este mundo. Créeme, regresa, sobre todo cuando te deja de importar si lo hará.

No viniste a este mundo a sobrevivir y ya. A estar y ya. Viniste a ser luz.

Aplica toda tu fortaleza en ese punto, y sentirás el valor de tu trabajo y de tu propia vida. No hay llamado alguno cuando no te esfuerzas, pero el progreso universal creativo aumenta y aumenta conforme cada individuo realiza su llamado. Deshazte del pesimismo que insiste en que a pesar de lo mucho que un individuo pueda tratar, las grandes fuerzas del mundo no van a cambiar. Si sólo una persona se convierte en una mejor persona, el universo está mejor al menos por esa persona. Una sola luz ilumina diez mil, y juntas pueden volverse el poder que ilumina al mundo. Para crear un mejor mundo tenemos que empezar por nosotros mismos.

Son las palabras de Koichi Tohei. Me llenan a diario. Y la poesía... ah, la poesía...

No entres dócilmente en esa buena noche  
que al final del día debería la vejez arder y delirar.  
Enfúrcete, enfúrcete ante la muerte de la luz.  
Dylan Thomas, *Do not go gentle into that good night*

Y mi favorito, ese que sigue impulsándome cuando peor me siento y que ha estimulado mis mejores inspiraciones:

No importa cuán estrecho sea el camino,  
cuán cargada de castigos la sentencia;  
yo soy el amo de mi destino.  
Soy el capitán de mi alma.  
William Ernest Henley, *Invictus*

¿Quién nos ha dicho que el amor sea pasividad, docilidad sosa o que se reduzca a la contemplación con cara de tonto del horizonte?

El amor es energía pura. Y arde, arde con fuerza.

No está hecho para los débiles. Eso me queda claro. No está hecho para quienes prefieren ocultarse detrás de la máscara del poder. Para quienes prefieren destruirse a sí mismos, rápidamente, en una bola de fuego, furia o pesar. No, señor.

El amor No está hecho para disminuirnos, hacernos tibios, vacilantes, enclenques e impotentes. No es algo de lo que tengas que defenderte. No es algo a lo que deberías temer.

Por el contrario, está aquí para hacernos poderosos y humanos. Para llenar nuestra mente de propósito y nuestro corazón de esperanza.

Para que cada día sea una celebración, la página en blanco que llenas de buenas palabras y que te hace feliz. Profunda y merecidamente feliz.

Ama, querido lector. Ama.

Ama y permite que el amor llegue a ti.

De eso se trata todo.

---

## Notas

<sup>32</sup> T. Lewis, F. Amini y R. Lannon, *Una teoría general del amor*, Barcelona, RBA, 2001.

# Outro



Completamente presente

Son las 6 de la mañana. He estado escribiendo desde las 3 a.m.

Efectivamente, como otros amantes de las letras, soy un animal nocturno. Bueno, ahora más bien un animal de amaneceres, para ser honesto. Prefiero ver salir el sol que esperar a que se oculte.

Me levanté, pesaroso, y me preparé un café, como siempre. ¿Qué haría yo sin el café? En serio, la mejor de las herencias familiares. Luego me senté aquí, en mi escritorio, pantalla al frente, y empecé a golpear las teclas. Lo hago rápido, fuerte, como si aún trabajara en aquella máquina de escribir mecánica con la que aprendí a usar mis dedos índice y anular hace lo que a veces me parece una eternidad (sólo escribo con esos dos dedos) y poco a poco me fui llenando de energía. Siempre busco mi centro y, como ya he platicado, me gusta ir en pos de la inspiración a través del movimiento, de la acción.

En todo momento, en verdad, *todo* momento, hay una presencia aquí, a mi lado. Está acostada en la alfombra, enroscada y no se me aparta.

*Dixie* es nuestro décimo perro. Por eso se llama así. Por *dix*: diez en francés. Lindo, ¿no? Pero su nombre siempre me ha hecho referencia a una niña sureña, de acento decididamente ranchero. *Diiix-ieee*, suena en mi mente, cuando pienso en ella. *¡Yijaa!*  
*¡Dixie!*

Hace poco menos de un año nos dejó su mamá adoptiva, la primera chihuahua que llegó a nosotros: *Mandy*. Se fue en paz, un poco antes de lo deseado –como siempre– y de forma completamente natural. De hecho, lo hizo viéndome a los ojos, más o menos como suele hacerlo *Dix*, mientras yo le acariciaba la cabeza. A esa pequeña la adoraba con todo el corazón, y parece propicio, de ninguna manera casual, que ahora sienta este mismo cariño desenfrenado y absurdo por la border collie que ella, la mamá prototípica, adoptó al final de su vida.



*Dixie* es sagaz, como todos los perros de su tipo. Dicen que es la raza más inteligente del mundo. No lo dudo. Uno de mis mejores amigos insiste en que si le enseñara a jugar ajedrez, me ganaría. Estoy seguro de que tiene razón. Este perro es hábil, ingenioso, obstinadamente energético y le fascina jugar. Cuando voltea a verte sabes que está pensando y que si hace algo no es por puro instinto y obediencia, sino porque así lo elige.

Pero ¿saben qué es lo mejor de ella?

Siempre está presente. Completamente presente.

Cuando te ve, realmente está viéndote. Cuando está jugando, lo hace con todas sus fuerzas, y cuando duerme, se entrega por completo al descanso. Su comportamiento carece de ambigüedades e incongruencias y su cariño es contundente. Duda cuando algo le asusta, claro, pero hasta en eso es de una pieza: no intenta esconder su miedo con excusas; se lamenta y pide ayuda si la necesita. Tan simple como eso. *Dixie*, como mis otros nueve perros, es genial. Absolutamente envuelta en lo que está, fluyendo eternamente, a cada momento, en cada presente.

Claro, *Dix* carece de consciencia de sí misma. O al menos eso asegura la ciencia – este perro es tan listo que parece desdecirla–. Eso le ayuda a no hacerse preguntas de imposible respuesta, o a torturarse con el mañana. Recuerda el pasado, eso está claro, pero tampoco le molesta. Su capacidad simbólica y de realización de abstracciones es bastante elevada, pero no lo suficiente para ponerle nombre a las cosas y luego confundirlas con ella y, claro, carece de lenguaje verbal (ah, pero esos ojos, ¿qué más necesita para «hablar»? ). ¿Será que por eso ella es tan diferente a mí en el sentido de su total presencia? O, como dice Prem Dayal, el discípulo de Osho en México, ¿«de su total comunión con Dios»?<sup>33</sup>

La realidad es que sí.

Pero creo fielmente que podemos cambiar esta respuesta. Creo con todo mi ser que estamos destinados a algo mejor, como raza humana, y que es nuestra obligación, nuestro deber, realizarnos de esta forma.

¿Saben? Amo a *Dixie* y a sus hermanos adoptivos. Pero no quiero ser como-un-perro. Quiero ser un Ser Humano. Eso es lo que quiero. Un sólido, honesto, por encima de todo reproche posible, *Ser Humano*. Quiero usar mi intelecto, mi consciencia de mí mismo, mis sentimientos, mis sencillísimas emociones y mis sofisticadas acciones, para seguir haciéndome preguntas y continuar transformando el mundo, pero quiero hacerlo con ética, con principios y, sobre todo, con alivio en el corazón. A gusto, feliz, próspero. Quiero vivir y morir con plenitud.

Y me encantaría que ustedes puedan hacerlo también. Para eso he escrito este libro, y para eso quiero que lo tengan.

No sé qué tan lejos estamos de lograrlo, porque lo cierto es que he aprendido a dejar de preguntarme cuándo o cuánto; prefiero responder cómo. Efectivamente, prefiero hacer el camino a la forma de Machado, andando. No es que no me importe el mañana. Me importa tanto que estamos ustedes y yo aquí, teniendo esta conversación, pero me llama la atención como una posibilidad, sólo eso; como un lugar que veré, o tal vez no, y ya. Me concierne más el presente, con sus colores y sabores, con su basta complejidad y sus sensaciones experienciales.

Nunca apostaré a la contemplación pasiva del mundo. Jamás recomendaré conformarnos, estoicamente, porque no hay nada mejor. Ni ahora ni después instaré a agachar la cabeza, rendidos, subordinados, ante la injusticia, el dolor, la indecencia, o la depravación. Y si el sufrimiento se hace presente, *cuando* el sufrimiento se haga presente, no persuadiré a nadie a soportarlo, si es que puede resolverlo y sobreponerse a él. La respuesta no está en la apatía, así que no me queda duda de que si hay un espíritu en nosotros, una inspiración, un aliento, un alma, ésta quiere brillar.

¡Preferiría ser cenizas que polvo! Preferiría que mi chispa se queme en una brillante hoguera a que sea extinguida por seca desintegración. Preferiría ser un espléndido meteoro, cada átomo en mí en magnífico resplandor, que un soñoliento y permanente planeta. La real función del hombre es vivir, no existir. No desperdiciaré mis días tratando de prolongarlos. Usaré mi tiempo.

La espiritualidad no debe ser una excusa para la pobreza de espíritu. Por el contrario, es la vía para enaltecerlo. Se trata de acciones. De buenas acciones que ayudan a organizar el caos del mundo. Que otorgan sentido a la vida. Por eso, *por eso* es que las definiciones de espiritualidad y felicidad que uso son, prácticamente, intercambiables, idénticas, puesto que en el corazón se trata de lo mismo. Organizar, integrar, resolver... trascender.

Quiero ser un humano completo, presente, y me encantaría acompañarlos en esta lucha. Con un poco de suerte, de alguna forma, este pequeño libro, con sus sencillas lecciones, les habrá dado herramientas para ser los guerreros de la vida que el mundo necesita: arrojados y pacientes, cruciales y humildes, inconquistables y vulnerables. Una maravillosa paradoja, de lustre y humanidad.

Una paradoja que se resuelve a cada paso, en cada elección, en cada decisión, en cada movimiento. Una paradoja en la que no hay verdadera contradicción, sino pura vida, puro amor.

Tal vez ustedes tomaron este libro de la librería con la expectativa de encontrar felicidad o, al menos, bienestar. ¿No es eso lo que todos queremos? Y en lugar de un libro de consejos para atenderse a sí mismos, o con *tipos* para aligerarse el día a día, se encontraron con una filosofía que los obligará, de por vida –si deciden practicarla– a mirar hacia afuera, lejos de su ego. A servir a otros. A hacer el bien y, con esa bondad, traer orden a la locura interna.

Tal vez sólo necesitan poner un poco más de atención y luego moverse mucho, muchísimo más. Tal vez, sólo tal vez, la respuesta es estar completamente presentes.

Tal vez no existe una fórmula.

O tal vez sí.

Tal vez... tú eres la fórmula.

¿Qué tal si sales allá afuera a intentarlo? En una de esas la felicidad te encuentra a ti.

Ha sido divertido, querido lector.

Nos vemos pronto.

*Ciudad Satélite,  
Febrero de 2017*



---

Notas

<sup>33</sup> «Relajación, respiración y meditación» en *Diálogos en Confianza (saber vivir)*, programa transmitido por Canal Once, 14 de mayo de 2014. Última consulta: 20 de febrero de 2017, en <https://www.youtube.com/watch?v=EPbZKaA6bLE>

## Acerca del autor

**JORGE CANTERO** es psicólogo clínico especializado en Psicoterapia psicoanalítica. Tiene estudios en Psicología positiva, Terapia breve y Budismo. Ha sido conferencista y expositor en temas de desarrollo humano para diferentes compañías y universidades de México. Actualmente ofrece consulta privada para adultos, adolescentes y parejas, e imparte cursos de *mindfulness* y meditación.

Es autor de *Enfréntate al miedo*, *Regreso al origen*, y de la novela *El rincón oscuro de su mente*.

Paralelamente ha practicado Artes Marciales desde hace más de veinte años, explorando disciplinas como Kung-fu, Karate, Iaido y Tai Chi. Esa experiencia lo ha acercado al Budismo Zen, que es pieza clave de su técnica terapéutica y su filosofía de vida.

Diseño de portada: Genoveva Saavedra García  
Imagen de portada: © Shutterstock / Fukuro  
Ilustraciones de interiores: Jorge Cantero  
Diseño de interiores: Mónica Díaz Robles

© 2017, Jorge Cantero  
Cedidos los derechos a través de Zarana Agencia Literaria

Derechos mundiales en español  
Publicado mediante acuerdo con Zarana Agencia Literaria, República  
Argentina 90, At. 2a., 08912 Badalona, España.

© 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](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición: agosto de 2017  
ISBN: 978-607-07-4241-5

Primera edición en formato epub: agosto de 2017  
ISBN: 978-607-07-4235-4

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 este 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](http://Planetadelibros.com)



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

# Índice

Portadilla	2
Contenido	4
Dedicatoria	6
Agradecimientos	7
Introducción	9
Capítulo 1	15
Capítulo 2	19
Capítulo 3	24
Capítulo 4	29
Capítulo 5	33
Capítulo 6	40
Capítulo 7	44
Capítulo 8	49
Capítulo 9	53
Capítulo 10	59
Capítulo 11	63
Capítulo 12	68
Capítulo 13	73
Capítulo 14	78
Capítulo 15	85
Capítulo 16	90
Capítulo 17	95
Capítulo 18	100
Capítulo 19	108
Capítulo 20	113
Capítulo 21	119
Capítulo 22	125
Capítulo 23	130

Outro	135
Acerca del autor	141
Créditos	142
Planeta de libros	143