



IGNACIO NOVO

FRASES

PARA

CAMBIAR

TU VIDA

*Mensajes de inspiración
para alcanzar la felicidad,
lograr lo imposible,
tener equilibrio y ser tú mismo*

La vida

no se mide por las veces que

respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento



Índice

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Frases para vivir

Frases para amar y desamar

Frases para ser valiente

Frases para triunfar

Frases para ser feliz

Frases para ser optimista

Frases para tu esfuerzo

Frases para lograr lo imposible

Frases para ser tú mismo

Frases para ser más sabio

Frases para soñar

Frases para tener equilibrio

Epílogo

Relación de frases recogidas en este libro

Notas

Créditos

A ellas tres: Manuela, Laura y Marta.

A mi familia: a los que están, pero sobre todo a los que ya no están.

A mis amigos, claro. Un puñado muy selecto.

*A toda mi gente de Twitter, Facebook e Instagram, por el apoyo
y la devoción que me han mostrado, pero aún más
por el cariño que me han brindado en estos años.*

*Y a ti que sostienes este libro entre tus manos, por tener la bendita osadía de intentar ser
mejor en un mundo en el que priman y triunfan la mediocridad y la uniformidad y en el
que salirse de la senda trazada implica padecer la envidia y el menosprecio de los que
abarrotan la vía general. Gracias por ser tan valiente.
Tu historia será algo que valdrá la pena contar.*

Agradecimientos

Dos cosas más aprendimos en la lluvia: cualquier sed tiene derecho cuando menos a una naranja grande y toda tristeza a una mañana de circo, para que la vida sea, alguna vez, como una flor o una canción.

MARIO PAYERAS (Guatemala, 1940-México, 1995), filósofo, poeta, ensayista y líder de la guerrilla guatemalteca

A todos los autores citados en este libro por sus palabras, llenas de sabiduría y lucidez, que han pervivido mucho más allá del tiempo que les tocó vivir, convirtiéndose en inmortales consignas para el buen hacer humano.

A Ymelda Navajo, directora general, y a Mónica Liberman, directora literaria de La Esfera de los Libros, porque sin ellas no tendrías este libro en tus manos. Supieron ver lo invisible, más allá de lo evidente, lo que es una facultad de elegidos. Por ello merecen mi respeto, mi admiración y mi afecto. Gracias.

Introducción

Alguien debería decirnos, justo en el inicio de nuestras vidas, que nos estamos muriendo. Entonces podríamos vivir la vida al límite, cada minuto de cada día. ¡Hazlo!, digo yo. ¡Cualquier cosa que quieras hacer, hazla ahora! Hay un número concreto de mañanas solamente.

MICHAEL LANDON JR. (Queens, Nueva York, 31 de octubre de 1936-Malibú, California, 1 de julio de 1991), actor, escritor, director y productor estadounidense

¡Tu vida se acaba! No hoy ni mañana, ni espero que en tantos años como pretendas en tus más enardecidos sueños de longevidad, pero sí en algún momento. Y te entiendo perfectamente: a mí tampoco me gusta oírlo, pero tenerlo presente nos ayudará a no dilapidar en absurdas preocupaciones y naderías insustanciales el tiempo tasado del que disponemos.

La vida es apenas un rato. Un minúsculo hueco entre dos eternidades. Unas vacaciones, bien visto, para disfrutar de una aventura prodigiosa, repleta de instantes de infinito placer, alternados con experiencias dolorosas, cuando no dramáticas. Es decir, días en los que alcanzamos el éxtasis de la plena y absoluta felicidad, junto a otros que nos hacen plantearnos cuál es el sentido de tanta crueldad e injusticia. Un anverso sublime y un reverso satánico.

Pero aun siendo un corto suspiro, una vida bien aprovechada da para mucho. Toda ella representa un fértil campo de oportunidades para crear y construir, idear y erigir, planificar y desarrollar... para ¡HACER! Porque aunque algunos pretendan convertirla en una poética (bendita poesía, pese a todo) fábrica de sueños, la vida es, en realidad, una fábrica de HECHOS. En ella cuenta solo aquello que hacemos y el resto no deja de ser más que pura ornamentación o un simple despliegue de fuegos artificiales (policromos y vibrantes), pero cuyo efecto embriagador queda reducido a cenizas en instantes. Lo que digas, lo que pienses, lo que sueñes... no podrá nunca equipararse ni igualar en valor al más pequeño resultado que puedas mostrar en las palmas de tus manos al resto del mundo.

¡HACER!, en mayúsculas, sí, gritándolo, y entre admiraciones, porque resulta esencial que percibas la importancia de este verbo ya desde el principio del libro; el verbo cuya conjugación será capaz, a diferencia de casi cualquier otro, de garantizarnos algo tangible y real de todo aquello cuanto soñemos.

Hacer, y cuanto antes empieces, mejor. Porque si no te das prisa —ya te advertí antes que la vida es apenas un momento—, un día te encontrarás sin fuerzas, escaso de

valor y de ganas y notarás que te falta el aliento y el impulso precisos para poder emprender tu proyecto, sea el que fuere. Te habrás acomodado a un modo de vivir que, si bien jamás formó parte de tus mejores planes, a cambio no te origina problemas. Habrás renunciado a tus ideales, vencido, como tantos otros antes, no por el fracaso (disculpable y hasta elogiado), sino por la falta del coraje preciso para satisfacer tu más querida y noble ambición.

Cuentan que una bandada de águilas picoteaba comida en la tierra de un granjero. El granjero les arrojaba alimento y las águilas acudían a diario, mes tras mes, a recibir su sustento. Un día, una vieja águila voló cerca del grupo y contempló la escena con evidente desagrado.

—¿Por qué estáis en la tierra? —preguntó el águila anciana a la manada.

—El humano nos alimenta y no tenemos necesidad de ir a ningún otro lugar —respondieron ellas.

—Pero sois águilas y habéis olvidado cómo volar. Vuestro reino está en el cielo, no en la tierra.

¡Liberaos!

(Cuento popular).

Y así, viviendo, sobreviviendo o malviviendo, quién sabe, llegarás hasta el punto culminante de tu existencia, en el que habrás de encarar una frontera decisiva: la que separa, y ya sin enmienda posterior posible, me temo, el «¡puedo hacerlo!» del «pude haberlo hecho». La decisión que tomes en ese momento determinante y crucial te definirá para siempre e incidirá en la valoración global que otorgues a toda tu vida en conjunto cuando esta acabe.

Lee con máximo interés y suma pasión este libro. No por mí, sino por ti. Él te llevará a comprender que cualquier renuncia es temprana. Que no eres peor que otros que, con bastante menos talento y posibilidades que tú o con proyectos mucho más endebles o soportando mayores dificultades, consiguieron alcanzar su propósito. Te debes el esfuerzo de intentarlo, aunque solo sea por no desmentir todo eso de lo que presumes y que dices valer.

«El mundo exige resultados. No les cuentes a otros tus dolores del parto. Muéstrales al niño» (Indira Gandhi, política hindú).

He querido reflejar a lo largo de estas páginas un compendio de los mejores pensamientos de motivación de siempre, apoyados en muchas otras reflexiones propias, fruto de la observación y la curiosidad, y con decenas de anécdotas, artículos, referencias a investigaciones y estudios, amén de aleccionadoras historias (aquellas que es posible atribuir a alguien aparecen identificadas con su correspondiente fuente y autor, y como «anónimas» o «apócrifas» aquellas que es imposible, a pesar del esmero, imputar a una sola fuente concreta). Y todo ello con el fin de identificar aquello que te impulsa y fomentarlo, así como reconocer cuanto te frena y hacerlo desaparecer.

El peor sentimiento con el que puede terminar su experiencia vital un ser humano, créeme, es el de no haber sido capaz de desarrollar todo su potencial. No haber sabido —o no haber podido— sacar partido suficiente a sus habilidades, aptitudes y talentos innatos. Cada uno de nosotros es, por naturaleza, exclusivo, y la vida es tan sabia que

nos ha hecho competentes en diferentes destrezas, para que cada uno tenga al menos una probabilidad de brillar en algo por encima del resto.

Sí, porque yo estoy convencido de que disponemos de una facultad singular para hacer una labor mejor que otros y cuyo descubrimiento, práctica y buen ejercicio nos habrá de llevar, ineludiblemente, a un triunfo al que estamos abocados desde que nacemos, porque nacimos para brillar, por más oscuro que a veces se muestre el panorama. Dar con ella, si aún no sabes cuál es esa facultad, ha de ser tu empeño principal, y más vale que seas bueno buscando y que te apliques con esfuerzo e ingenio en esa tarea, porque en ello te va la vida, o al menos la que has soñado vivir.

«No permitas que el héroe que habita en tu alma muera en solitaria frustración por la vida que merecías, pero que no pudiste alcanzar» (Ayn Rand, filósofa y escritora estadounidense de origen ruso).

Una escueta recomendación antes de empezar, si me lo permites: si crees que en virtud de tu experiencia, competencia e ingenio ya no te cabe la menor duda sobre casi nada, conviene que empieces a deshacerte de alguna que otra certeza. Alabo la seguridad que tienes en ti mismo, pero piensa que cuanto has ido creyendo y construyendo hasta ahora te ha llevado justo hasta donde hoy estás, y si este es un lugar que te satisface, no hay problema, pero si no es así, habrás de cambiar de procedimiento o de ideas o de estrategia para acercarte a ese punto al que de verdad quieres ir.

En fin, espero que cualquiera de los múltiples pensamientos y reflexiones que encontrarás en este libro consigan «sacudirte» el corazón, para así lograr que te sientas más vivo y dispuesto que nunca. Que se dupliquen, como mínimo, tus ganas de salir ahí fuera (a la vida real) para alcanzar lo que pretendes. Y espero también convencerte de que debes ponerte ¡YA! en marcha, porque solo conseguirás lo que quieres cuando dejes de inventar excusas sobre por qué no lo tienes.

Una observación previa final que considero relevante. La popularización creciente de los conceptos de autoayuda y *coaching* —del verbo inglés *to coach*, «entrenar», método que consiste en dirigir e instruir a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir una meta o desarrollar habilidades específicas— ha llevado a ciertas personas a plantearse que cualquier problema psicológico, independientemente de su índole o gravedad, puede resolverse con un libro o con los consejos y el aliento de un entrenador espiritual. Es verdad que muchos contratiempos y dificultades pueden solventarse así, pero no ignoremos que hay otro tipo de problemas, de más honda raíz y gravedad, que precisan de estricta ayuda profesional (y resulta una clara temeridad no recurrir a ella).

Dicho esto, sí puedo afirmar que la autoayuda sirve y que su catálogo de utilidades es bastante amplio y más diverso de lo que se suele creer: mueve a la reflexión, enfatiza el pensamiento, atrapa el lado positivo de las cosas, nos hace conscientes de lo que nos pasa, nos moviliza para encontrar soluciones, nos proyecta hacia el cambio y es una disciplina de uso general, aunque bien es cierto que tal vez un poco más indicada para

quienes precisan de un pequeño estímulo que les ayude a encontrar el equilibrio, las ganas, la pasión... o quizá la vida que dejaron olvidada entre los pliegues de alguna decepción o revés.

Así que me gustaría que te regalases una oportunidad, esta oportunidad, de sentirte mejor y de crecer, de llevar la vida que quieres, de conseguir realizar tus deseos y de ser más feliz en la forma que elijas serlo. Y ojalá que lo logremos juntos. Nada me complacería más que encontrarme contigo más adelante y que me dijeras que este libro te sirvió de algo o de mucho y que algo en ti cambió para siempre con él.

Y lo que sí te puedo garantizar es que el que empiezas ahora será un viaje instructivo, pero también entretenido, porque el aburrimiento no conquista voluntades, solo desgana. Decía el director de cine estadounidense Howard Hawks: «Tengo diez mandamientos. Los nueve primeros dicen: ¡no debes aburrir!». En mi caso, el décimo también.

Espero que no seas el mismo, sino alguien mucho más preparado y motivado, más compasivo y mejor; más confiado y equilibrado; más humano, valiente y persistente cuando termines de leer *Frases para cambiar tu vida*.

¿Partimos ya?



«La vida no se mide por las veces
que respiras, sino por los momentos
que te dejan sin aliento»

Atribuida, entre otros, a KEVIN BISCH, guionista de la película Hitch.
Especialista en ligues, protagonizada por Will Smith

Si pudiera repetir mi vida, me atrevería a cometer más errores la próxima vez. Me relajaría más y no me tomaría a mí mismo, y mis asuntos, tan en serio. Sería mucho más elemental y despreocupado de lo que he sido hasta hoy en este viaje. Aprovecharía más oportunidades, o las buscaría con mayor ahínco si no aparecieran. Viajaría más, por supuesto. Subiría más montañas. Nadaría más ríos. Surcaría más océanos. Me comería más helados y menos verdura (lo siento). Y tendría más problemas reales, pero menos problemas imaginarios.

Yo soy, como tú mismo quizá, alguien que vive con rigor y cordura, hora tras hora y día tras día. Ordenadamente. Aunque también he tenido «mis locos momentos» y, si pudiera nacer de nuevo, ¿sabes qué?: aún tendría más. He sido demasiadas veces, y durante demasiado tiempo, una de esas personas que nunca va a ninguna parte sin un termómetro (o el botiquín entero), una bolsa de agua caliente (hasta en el trópico), un impermeable para atravesar el desierto y un paracaídas por si acaso en pleno vuelo el avión oscila. Si tuviera la oportunidad de hacerlo todo de nuevo, viajaría más liviano que en esta odisea ya avanzada. Nada de lo que cargué siempre me sirvió para mucho nunca.

Si pudiera vivir mi vida otra vez, también me gustaría liberarme de todos esos complejos y miedos que me impidieron hacer cuanto deseaba y llegar a donde debí llegar. Y no me quedaría sentado como un pasmarote esperando a que mi vida pasara; haría que sucediese. No aguardaría a que mis sueños brotaran, mágicamente, del jardín de la nada y como producto de un hechizo improbable; yo les daría aliento y forma (y agua) para que crecieran. Y, en fin, no frenaría mis expectativas ni renunciaría a mis sueños por contentar a otros; pensaría en mí y en mis anhelos (no lamento el egoísmo, por esta vez).

No interpretes que te hablo desde la resignación del que ya lo da todo por hecho y no espera más. Al contrario, te hablo desde la sensatez del que por fin despierta y se libera de estúpidas cadenas mentales, disponiéndose a hacer aquello que aún está a tiempo de hacer.

Pero vayamos de lo particular a lo general. En el fragor de nuestros días dedicamos excesivos pensamientos a establecer, con infinitos cálculos, las coordenadas de lo que nos ha de venir, desestimando, casi con desdén, el presente y lo que acontece en él. Es decir, vivimos en un mañana incierto, despreciando un hoy confirmado y, además, con la mente puesta en un pasado inapelable. Somos así de ingenuos.

Pero la vida nunca va más allá de ahora, y con el fin de que entendieras esto te

rogaría que te detuvieras un instante y apagasess el motor que activa cuanto te rodea (ponlo al menos al ralenti). Te pediría que postergases ahora cualquier reflexión latente que pudiera angustiarte sobre ese falso porvenir que te inventas o sobre el doloroso ayer que no olvidas, y que te concentraras en exclusiva en este día, el de hoy, el único que tendrás con el mismo diseño, desarrollo y resolución. Vendrán más, pero ninguno como este; con sus alegrías y tristezas genuinas; con sus satisfacciones, esperanzas y expectativas propias. Lo que te estoy pidiendo es que no establezcas el «piloto automático» para vivirlo. Que le des el rango privilegiado de único y soberano que se merece y que mañana hagas lo mismo con el siguiente. Así entenderás que la vida no te da jamás dos días idénticos y que es, por tanto, absurdo tratar de vivirlos exactamente igual.

Y si crees no disponer del estímulo vital suficiente para darle el colorido y la emoción que merece esta jornada exclusiva, búscalo a cualquier precio. Cueste lo que cueste, hemos de descubrir cuál ha de ser la finalidad de cada uno de nuestros afanes. Necesitamos una meta hacia la que ir, así como saber por qué hemos de llegar hasta ella. Piensa que si lo que hacemos carece de un sentido y de un propósito, será imposible establecer un buen rumbo que nos lleve hacia algo provechoso.

En mí resulta decisivo, para ser feliz, disponer de una pasión que me impulse a levantarme cada mañana con un cierto brío. Una pasión que me saque de la cama sin lamentos y que me haga salir motivado de casa para enfrentar la jornada con saludable y positiva actitud. Sin una pasión a la que entregar lo mejor que tengo, la vida se convertiría para mí en una especie de muerte cotidiana pagada a cómodos plazos. Y no quiero morir así o, por mejor decir, no quiero vivir así.

Una pasión a la que entregarse, sí, y aun sin el aval de que ir tras ella nos conceda el éxito, la felicidad o lo que quiera que sea que persigamos. Alguna vez he pensado que sería estupendo poder ir construyendo nuestros días mediante ensayos previos, que nos permitieran probar si lo que pretendemos hacer saldrá bien o será un fracaso. Así, experimentaríamos todo con suficiente antelación, en modo borrador, y acabaríamos haciendo solo aquello cuya eficacia hubiésemos sido capaces de contrastar previamente. Pero no. Nunca tendremos todas las certezas por anticipado y, cuando nos aventuremos en una empresa, siempre existirá un posible margen de error o de descalabro. Un buen amigo me decía: «Si quieres garantías, compra un tostador». Y es cierto: nada en la vida nos dará tantas garantías como un electrodoméstico.

«Vive la vida con plenitud» sería mi sagrada exhortación inicial, porque si cierras los ojos a la vida y la vives solo parcialmente y con miedo, al final de la «película» no van a devolverte el dinero. La muerte es segura, mientras que la vida no.



«La vida es dulce o amarga; es corta o larga. ¿Qué importa? El que la goza la halla corta, y el que la sufre la halla larga»

RAMÓN DE CAMPOAMOR (Navia, Asturias, 24 de septiembre de 1817-
Madrid, 11 de febrero de 1901), poeta español del Realismo.

Uno de los requisitos fundamentales de la orden religiosa de cierto monasterio es que los jóvenes deben mantener un estricto silencio como forma de disciplinar el espíritu. La oportunidad de hablar está programada una vez cada dos años, momento en el que se les permite expresar tan solo una frase.

Un joven iniciado en dicha orden, y que había completado ya sus dos primeros años de formación, fue invitado por el superior a que pronunciara sus primeras palabras de presentación. «La comida es terrible», dijo. Dos años más tarde, fue una vez más conminado a hablar, y el joven utilizó esta vez su potestad para exclamar: «¡La cama abultada!». Al llegar a la oficina del superior de la orden dos años después, le espetó: «Me rindo». El superior le dijo: «Sabes, no me sorprende ni un poco. Todo lo que has hecho desde que llegaste es quejarte, quejarte y quejarte».

(Anónimo).

Si dispusiéramos de una especie de contador interno capaz de estipular, con precisión matemática y al término de cada día, el número de veces que expresamos una queja, nos sorprenderíamos. No somos conscientes, pero protestamos tan a menudo y ante tan pequeñas y absurdas contingencias que nuestros días se van a la cama cargados de negatividad, y nosotros, es evidente, con ellos.

¿Repasamos juntos la retahíla? Madrugar, la primera queja. El café demasiado caliente en el desayuno, el siguiente lamento. El tráfico, evidentemente, motivo de protesta universal. Un trabajo que no gusta (nueva queja). Al llegar a él, tratar con un jefe impredecible o hurafío o unos compañeros maniáticos o cargantes (más lamentos). Las noticias, que nos enojan; las facturas, que nos desazonan... y si no tenemos motivo de queja por nada de lo anterior, siempre nos quedará un clima de mil demonios, en el que a nuestro parecer siempre hará demasiado calor o excesivo frío, o lloverá (y es una lástima), o no lo hará (y es un desastre...).

La queja debilita y, cuando damos refugio a la amargura y hacemos puerto en ella con lamentos, llantos y desesperanzas, el desánimo nos come y la felicidad (yo haría lo mismo en dicho trance) busca otro lugar un poco más amable donde atracar.

Hay gente que nunca alcanzará un mínimo de contento en sus vidas porque se quejan despiertos y cuando duermen sueñan con aquello de lo que se lamentarán mañana... y así, qué quieres que te diga: es imposible. De hecho, conozco personas que solo se sienten vivas cuando hablan sobre sus problemas (seguro que tú también conoces a más de una). En fin, que hay quienes eligen vivir quejándose, mientras otros optan, simplemente, por vivir.

Hay una manera sencilla de entrenarnos para afrontar la adversidad: trabajar con quejas pequeñas. Por ejemplo, si quedamos atrapados sin remedio en el asiento del medio del avión (cuestión que a nadie le entusiasma), es muy tentador pensar, de manera inmediata, en nuestra maldita mala suerte y acabar torturados, frustrados e incómodos durante las siguientes horas de viaje. Es decir, optamos por sentirnos bien, pero por el hecho de sentirnos agraviados. A eso se le llama «quedar enganchado».

«Estar enganchado» implica que algo que provoca en nosotros una respuesta airada no queremos dejarlo ir. Sabemos que las consecuencias de nuestro enfado no van a ser buenas, pero no podemos resistirnos al enojo y a la réplica furiosa. ¿Solución? Darse cuenta de que uno mismo posee el control sobre sus emociones y que, por tanto, las reacciones a tales emociones también están dentro de nuestro ámbito de dominio y responsabilidad. Tú mandas, por decirlo de manera más rotunda. Y como tienes el control, desengánchate, no te ofusques, y cada vez que ocurra algo que te encrespe, déjalo estar. Invoca la calma.

Reflexión final: «Nacemos llorando, vivimos quejándonos y morimos desilusionados» (Thomas Fuller, historiador y capellán del rey de Inglaterra).



«Lo más importante es aprender de la vida»

DORIS LESSING (nacida en Kermanshah, Persia, actualmente Irán, el 22 de octubre de 1919), escritora británica, ganadora del premio Nobel de Literatura en 2007.

Con humildad, no hay otra manera. Aceptar con modestia que no sabemos demasiado sobre nada y entender que la vida es un proceso de aprendizaje constante y que cada día es una lección que debemos estudiar y aprender. Esa es la forma apropiada de mejorar gradualmente y alcanzar nuestra plena maduración como seres humanos algún día... y eso con bastante suerte.

Educarse para vivir no es una tarea ni fácil ni breve. Abarca mucho más que un periodo escolar; en realidad, todos los años vividos en su conjunto. Las pruebas de la asignatura «Vivir» nos son planteadas en el momento preciso y no cuando nosotros ilusamente pretendemos estipularlas. Y a veces, porque la vida no es estrictamente justa, habremos de efectuar el examen sin haber acabado de estudiar el libro y, además, sin poder plantear una protesta formal por ello... o sí, pero dará igual, porque nadie nos hará excesivo caso.

Un estudiante de artes marciales fue hasta su maestro y le dijo con seriedad:

—Maestro, estoy completamente decidido a estudiar su sistema. ¿Cuánto tiempo me tomará dominarlo?

La respuesta del profesor fue instantánea:

—Diez años.

Impaciente, el estudiante respondió:

—Pero quiero dominarlo más rápido que todo eso. Voy a trabajar muy duro. Voy a practicar todos los días, diez o más horas, si tengo que hacerlo. ¿Cuánto tiempo, si hago todo eso, me llevaría entonces aprender?

El profesor pensó un momento y contestó:

—Veinte años.

(Fábula oriental).

¿Cómo aprender bien a vivir (fíjate que no digo a vivir bien)? Desde luego, con aplicación y, sobre todo, paciencia. Sin alterar los ritmos propios de la vida, que ha pulido sus métodos de enseñanza a lo largo de siglos y siglos de humana presencia en el planeta.

Partamos de la idea de que somos una especie de «caja vacía», caja que vamos colmando, a través de un aprendizaje continuo, con experiencias diversas, algunas de ellas espectaculares y memorables (hasta incluso épicas, si me apuras), pero la mayor parte, no nos engañemos, vulgares o irrelevantes, porque cada día no descubrimos América, mal que nos pese.

¿Y qué es, por tanto, lo que nos otorgará una buena vida? Pues más que llenar esa caja aludida de lo innecesario: proyectos infundados, trastos tecnológicos o deseos indeseables, vaciarla de todo lo superfluo y dejar en ella únicamente lo sustancial. Y si me preguntaras qué es de entre todo lo que posees lo más primordial, te contestaría que TU PROPIA ESENCIA. Es decir, lo que eres en realidad y no lo que otros quieren ver en ti. Ese legítimo YO al que deberías venerar y que, no obstante, sepultas bajo capas y capas

de disimulo, con el fin de difuminarlo en el paisaje común y así sentirse uno más del grupo. Y lo haces así, quizá, para olvidar una triste evidencia: que hasta hoy te ha faltado el coraje para convertir tu vida en todo lo que debería haber sido, en virtud de la excelencia, capacidad, talento, pasión y genio que atesoras. Pero solo hasta hoy...

A continuación, enumero algunos pensamientos que te pueden ayudar, si meditas en profundidad sobre ellos, a dejar aflorar definitivamente esa parte de ti renuente a aceptar la evidencia de tu grandeza.

Acerca de la vida:

1. No es lo que haces, sino cómo lo haces.
2. Si no estás recibiendo las respuestas que buscas, hazte mejores preguntas.
3. Cuando te conozcas a ti mismo, estarás siempre en casa.
4. El fracaso es una actitud, no un resultado.
5. Nada es eterno, ni siquiera los problemas.
6. En la vida te tratan tal y como tú enseñas a la gente a tratarte.
7. Lo que ves siempre está tamizado por el filtro de lo que sientes.
8. No pretendas cambiar a nadie más que a ti mismo. Es al único al que podrás cambiar.
9. El sabor de la vida está en tu paladar.
10. No te merece quien te lastima.
11. ¿Cuántas veces has oído ya que lo más valioso de tu vida jamás lo podrás comprar?
12. Se puede empezar con nada. Y de la nada, de alguna manera, una forma se hará.
13. Busca lo bueno de lo malo. Lo feliz de lo triste. La ganancia en el dolor.
14. El pasado es un sitio de referencia, no un lugar de residencia.
15. Si no te planteas hacerlo de otra manera, no tendrás oportunidad de hacerlo mejor.
16. No necesitas a nadie que te haga feliz, sino a alguien con quien compartir felicidad.
17. No anticipes tribulación alguna. El problema que piensas no es el problema que es.
18. No dejes que nadie te haga sentir que no mereces lo que quieres.
19. No pienses en lo que no tienes. Piensa en lo que puedes hacer con lo que hay.
20. Sé tú e intenta ser feliz, pero sobre todo sé tú.

Con la última propuesta quizá ya sería bastante.

Reflexión final: «Trata de aprender algo de todo y todo acerca de algo» (Thomas Huxley, biólogo británico).



«La muerte es una vida vivida.»

La vida es una muerte que viene»

JORGE LUIS BORGES (Buenos Aires, 24 de agosto de 1899-Ginebra, 14 de junio de 1986), escritor argentino, uno de los autores más destacados de la literatura del siglo XX.

Bronnie Ware es una escritora y compositora australiana que además trabajó durante varios años en la Unidad de Cuidados Paliativos para enfermos terminales de un hospital en Australia. A partir de su propia experiencia y observación, logró recopilar valiosas confesiones de personas que se encontraban en el tramo final de su existencia.

Bronnie constató la excepcional lucidez de los seres humanos cuando nos hallamos cara a cara con nuestra propia muerte. En su libro *Regrets of the Dying* (*El lamento de los moribundos*) Bronnie Ware describe los cinco pensamientos o remordimientos más frecuentes antes de morir. Son los siguientes:

- «Me hubiera gustado haber tenido el valor de vivir una vida fiel a mis principios y no la vida que otros esperaban de mí».
- «Me hubiese gustado no haber trabajado tan duro».
- «Me hubiera gustado tener el valor suficiente para manifestar mis sentimientos».
- «Me hubiese gustado mantener más contacto con mis amigos».
- «Me gustaría haber sido más feliz».

(*The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing*, Hay House Publishing. También disponible en *The Guardian*: www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying).

En los momentos cercanos al final de nuestra vida parece ya evidente que no tiene ningún sentido engañarnos y dejamos caer por completo la careta durante tanto tiempo sostenida, disponiéndonos a ser sinceros con nosotros mismos y con los demás por última vez. Solo a la fuerza (mira que somos testarudos) y ante un inminente desenlace irreversible (mira que somos estúpidos) mostramos cómo somos en verdad y deja de importarnos el qué dirán. Es al final de la vida cuando acaba por disolverse el ego en una solución de franqueza terminal y lo único que se pretende ya es alcanzar la paz antes de partir.

Y es justo ahí cuando mucha gente experimenta el pesar insoportable de comprender lo tarde que se ha hecho ya para casi todo. Que no habría habido nada que les hubiera detenido si se hubieran decidido de verdad a cumplir sus sueños. Que nadie podría haberse interpuesto en el camino hacia su felicidad y que no hay más culpable que ellos mismos de su vida desaprovechada. Pero ¿por qué narices (con perdón) esperamos toda la vida para alcanzar una conclusión tan nefasta? Y, sobre todo, ¿por qué

reconocemos la verdad cuando no queda margen de maniobra para intentar rectificar ya nada?

No somos eternos. Y esta verdad inmutable ya nos debería remover, por sí misma, las entrañas, hasta el punto de hacernos reaccionar y provocar una especie de frenesí vital que nos llevara a zambullirnos en la vida, sin temores infundados ni arrepentimientos vanos. Probándolo todo y aspirando a cumplir cada uno de nuestros sueños, por más ingenuos e inalcanzables que pudieran parecer.

La vida nunca —¡NUNCA!, disculpa que grite— ha de ser la simple espera de la muerte. Crear nuevas experiencias, cultivar pasiones inéditas, conocer gente distinta, viajar (por fuera y por dentro de uno mismo), huir de la rutina como de la peste... son conceptos, todos ellos, que hemos de manejar a diario, sofocando cualquier asomo de apatía o cualquier atisbo de inapetencia vital.

¿Y hay algo más que hacer hasta alcanzar el momento solemne de irnos de aquí? Sí. ¡Arriesgar! Hacer siempre, y en primer lugar, aquello que nos da miedo o lo que nos han inculcado que es pecaminoso hacer: gozar, probar, oler, sentir... bailar hasta el final del día (o de la vida) y disfrutar del sol y de su calor, antes de que nieve eternamente. (Y nevará, créeme).

Decía el escritor estadounidense Robert Brault, escritor independiente que, durante más de cuarenta años, ha publicado decenas de artículos en diferentes revistas y periódicos de EE. UU. (www.robertbrault.com):

¿Por qué debo cargar con ese concepto llamado «esperanza de vida»? ¡Es solo una estadística! ¿Qué importancia tiene en realidad? ¿Es que acaso voy a hacerme cargo de una dotación de días que nunca tuve y nunca se me han prometido? ¿Tengo que tachar cada día de mi vida que pasa y restarlo de un imaginario tesoro? Creo que no. Al contrario. Lo que voy a hacer es añadir cada día que viva al tesoro de los ya vividos y así, con cada nuevo día, mi tesoro crecerá en vez de disminuir.

La muerte se encuentra en el menú desde el principio, por lo que no tendría que sorprendernos su llegada ni deberíamos temerla. ¿Temer qué? Temer acaso la vida no vivida. Temer no estar saciados de vivir cuando nos vayamos.

Reflexión final: «Se habla mucho del derecho a la vida, pero no de lo importante que es el deber de vivirla» (José Luis Sampedro, escritor, humanista y economista español).



«Nunca serás feliz si continúas la búsqueda de en qué consiste la felicidad. Nunca vas a vivir si continúas buscando el significado de la vida»

ALBERT CAMUS (Mondovi, Argelia, colonia francesa, 7 de noviembre de 1913-Villeblevin, Francia, 4 de enero de 1960), novelista, ensayista, dramaturgo, filósofo y periodista francés.

A un importante jugador de béisbol no identificado (aunque algunas fuentes señalan que fue Babe Ruth, tal vez el jugador más grande de dicho deporte) le preguntaron qué le habría gustado que le dijeran al principio de su carrera, cuando comenzaba a jugar. Él respondió: «Hubiese deseado que alguien me hubiera dicho que, cuando alcanzara la cumbre, no encontraría nada ahí».

(Anécdota atribuida a Babe Ruth).

Muchas ambiciones revelan su vacío solo después de que se han desperdiciado años en su búsqueda voraz. Y entonces, ¿qué sentido le damos a lo que hacemos? (Perdona la trascendencia, pero es necesaria). Preguntémonos: ¿de qué trata la vida? ¿Quiénes somos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Puede entenderse la vida? ¿Debe entenderse? ¿Tiene sentido mi vida o lo debo construir? ¿Cuál es el origen de la vida? ¿Cuál es su propósito? ¿Cuál es su valor? ¿Para qué estamos viviendo? ¿Qué es el ser? ¿Qué es la esencia? ¿Qué es la nada? ¿Qué es la eternidad? ¿Somos alma? ¿Somos materia? ¿Somos fruto del azar? ¿A dónde vamos? No te turbes, que no te estoy pidiendo que contestes a estas cuestiones (por otra parte, serías el primero en hacerlo con total solvencia); solo te estoy pidiendo que seas consciente de las preguntas.

Las respuestas a estos y otros planteamientos de índole similar han sido abordadas a lo largo de la historia desde los ámbitos teológico, filosófico, científico y psicológico... ¿Resultado? Un puñado de sentencias magistrales, sujetas a mil interpretaciones diferentes; veredictos muy dispares entre sí, o resoluciones interesadas... dependiendo de la disciplina o religión que las sostenga. Nada concluyente, ni nada excluyente.

¿Sabes qué me planteo? Que quizá todo esto, la vida en sí misma, carezca de un sentido concreto y estemos tras una entelequia irresoluble: una especie de rompecabezas de ejecución inacabable y en el que siempre, hagamos lo que hagamos, faltaría una pieza para dar noción a todo el conjunto. Y que sin esa pieza resultará imposible para el ser humano resolver el enigma. Como me decía un amigo, no sin sorna: «¿El sentido de la

vida? Para allá».

«Hay una teoría que afirma que si alguien descubriera lo que es exactamente el universo y el porqué de su existencia, desaparecería al instante y sería sustituido por algo aún más extraño e inexplicable. Hay otra teoría que afirma que eso ya ha ocurrido» (Douglas Adams, escritor y guionista radiofónico inglés).

En un estudio publicado en el *Diario de la Psicología Humanista** tres académicos analizaron 238 citas célebres sobre la vida, pronunciadas a su vez por 195 grandes personajes de la historia, desde Rousseau hasta Bob Dylan, en un intento de encontrar una pista sobre el significado que tenía para los más ilustres y preclaros hombres de la historia la propia existencia.

De dicho análisis se extrajeron, a modo de conclusión, diez pistas sobre el posible para qué de la vida:

- La vida es para ser disfrutada (17 por ciento de la muestra).
- Estamos aquí para amar y ayudar a otros (13 por ciento).
- La vida es un misterio (13 por ciento).
- No hay un significado cósmico (11 por ciento).
- Estamos aquí para servir y adorar a Dios (11 por ciento).
- La vida es una lucha (8 por ciento).
- Debemos hacer una contribución a la sociedad (6 por ciento).
- Nuestra misión es buscar la sabiduría o la verdad (6 por ciento).
- Debemos crear un significado para nosotros (5 por ciento).
- La vida es absurda o una broma (4 por ciento).

Como comprobamos, un heterogéneo compendio poco unánime. Si acaso hubiera un concepto que despuntara por encima del resto en las conclusiones, sería el del goce y el disfrute plenos que han de ser inherentes al hecho mismo de vivir. Es decir, descartemos que estemos aquí para sufrir. Por el contrario, estamos para disfrutar cuanto nos permitan los límites de satisfacción y de placer que nosotros mismos establezcamos, disipada o racionalmente. Así que cualquier otra cosa que nos aleje del goce de vivir es una pérdida irrecuperable y un imperdonable despilfarro del prodigio que hizo posible que tú y yo estemos hoy aquí.

Reflexión final: «La vida es aspirar, respirar y expirar», decía el pintor surrealista Salvador Dalí. Un cofre inmenso lleno de posibilidades. No es cuánto tiempo tienes, es qué vas a hacer con él, porque de nada sirve una longevidad vacía. La vida es amplitud, no longitud. Acaso ese sea, al final, su verdadero sentido.



«Si vives cada día de tu vida como si fuera el último, algún día realmente tendrás razón»

STEVE JOBS (San Francisco, California, 24 de febrero de 1955-Palo Alto, California, 5 de octubre de 2011), empresario y magnate de los negocios del sector informático y de la industria del entretenimiento estadounidense.
Cofundador y presidente ejecutivo de Apple Inc.

Si una misión específica hemos de cumplir en nuestro trayecto vital, como ya dije al principio de este capítulo cuando hablaba de nuestro YO oculto, es la de cristalizar las expectativas y convertirnos en esa persona excepcional (por incomparable) de la que somos un simple esbozo al nacer.

Pensemos: si acaso convertirnos en ese alguien muy, muy concreto no fuera el destino al que estamos abocados, la humanidad no sería más que un ejército uniforme, un conjunto de almas clonadas sintiendo todas hambre a las 15.45 horas o queriendo copular a las 16.27 horas, y aunque esto último pueda parecer divertido, no resulta operativo a medio plazo. ¿Para qué entonces habrían valido millones de años de esmerada evolución en la confección y perfección de esta amalgama de células, rebosante de talentos, habilidades y capacidades únicas, que nos dan nuestra exclusiva e irreproducible forma (por ahora)?

«¿Ser nosotros mismos? ¡Menuda cosa!», clamarán algunos. Sí, ya sé que cierto tipo de gente considerará el empeño de «ser uno mismo» un reto baladí en relación a los grandes portentos que albergan, pero para los más sensatos ser lo que uno es, y no un pálido remedo de otros, es la mayor aventura con la que podrán comprometerse jamás. De hecho, incluso algo tan crítico como la salud mental depende de ello, ya que los expertos señalan que esta se encuentra vinculada a nuestra capacidad de amarnos más allá de limitaciones e imperfecciones. Es decir: reconocernos y aceptarnos tal cual somos, con virtudes y taras, es muy saludable.

¿Y cómo dar con ese YO que hemos de dejar aflorar o parir con dolor, si fuera el caso? ¿Cómo nos descubrimos? Una de las maneras más eficaces de saber, en parte,

quiénes somos es plantearnos de qué manera encauzar nuestra carrera profesional: ¿qué es aquello que te entusiasma y haces mejor que nadie, sin esfuerzo aparente, con reconocimiento consensuado y aunque no saques, de momento, ningún rendimiento material por ello? Eso que te es tan propio y que es tan tuyo debería convertirse a largo plazo en tu sustento. Quizá aún no sepas cómo, pero terminarás, si no te rindes antes como hace la mayoría, hallando una forma.

Si te apasiona lo que haces no estarás trabajando, sino jugando. Y estarás tan concentrado e imbuido en ese «juego» que entrarás en estado «de flujo» (*flow*), en el que podrás realizar hasta la tarea más compleja sin aparente esfuerzo. Es lo que el escritor británico Ken Robinson llamó «el elemento»: «Un estado de excepcional lucidez en el cual trabajamos sin cansancio y con gran creatividad».

Si no aceptamos el desafío de descubrir cuál es nuestro particular «elemento», viviremos realquilados en un mundo ajeno, guiados por la voluntad de otros, que se encargarán de ordenarnos lo que debemos hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo. ¿Te suena? (Hay infiernos menos calientes, ya te lo digo yo).

Debemos asomarnos al corazón, aunque nos produzca vértigo, y ver qué hay dentro. Es trascendental extraer de él nuestra verdadera naturaleza y no vivir suplantando una personalidad, un comportamiento, un carácter o unos ideales que no son nuestros, sino adoptados. La vida no es solo para sobrevivirla; al menos para ti, que puedes hacer algo muy valioso con ella; otros millones de seres humanos no gozan de esa inmensa fortuna.

He querido recuperar parte de un discurso que Steve Jobs, el recordado cofundador y presidente ejecutivo de Apple, ofreció en la Universidad de Stanford durante la apertura del curso académico del año 2005. Este discurso ha sido visto más de dieciocho millones de veces en YouTube y es bastante inspirador. Te recomiendo que lo veas completo.

El fragmento que transcribo a continuación te hará meditar sobre lo esencial que es recuperarse pronto de cualquier revés o sinsabor. Y también te hará recapacitar sobre la importancia crucial de seguir el camino de lo que uno siente como propio, desafiando lo estipulado, lo conveniente o lo que dicen que es más razonable.

A veces, la vida te golpea en la cabeza con un ladrillo. No perdáis la fe. Estoy convencido de que lo único que me mantuvo en marcha fue mi amor por lo que hacía. Debéis encontrar algo que realmente os apasione. Y esto vale tanto para tu trabajo como para el amor. El trabajo ocupará una parte importante de tu vida, y la única manera de sentirse realmente satisfecho es hacer lo que consideras un trabajo genial. Y el único modo de tener un trabajo genial es amar lo que hagas. Si no lo has encontrado aún, sigue buscando. No te conformes. Como en todo lo que tiene que ver con el corazón, lo sabrás cuando lo hayas encontrado. Y como en todas las relaciones geniales, las cosas mejoran y mejoran según pasan los años. Así que... sigue buscando hasta que lo encuentres. No te conformes.

[...]. Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida de otro. No te dejes atrapar por el dogma que implica vivir según los resultados del pensamiento de otros. No dejes que el ruido de las opiniones ajenas ahogue tu propia voz interior. Y lo que es más importante, ten el coraje de seguir a tu corazón y tu intuición. De algún modo él ya sabe lo que realmente quieres llegar a ser. Todo lo demás es secundario.

(Discurso que Steve Jobs, CEO de Apple Computer y de Pixar Animation Studios, dictó el 12 de junio de 2005 en la ceremonia de graduación de la Universidad de Stanford).

Quizá hayas de romper con todo alguna vez para empezar mejor y más fuerte en otra parte. Procura no hacerte daño al recoger los restos del estropicio, pero por lo demás no tengas miedo. La vida volverá a colocar todo en su lugar, o en un lugar mejor.

Reflexión final: «Siempre sé tú mismo, exprésate como eres, ten fe en ti, no salgas en busca de una personalidad exitosa para duplicarla» (Bruce Lee, destacado artista marcial, actor y filósofo de origen chino).



«La vida no es complicada.
Nosotros somos complicados.
La vida es simple, y lo simple
es lo correcto»

OSCAR WILDE (Dublín, entonces perteneciente al Reino Unido, 16 de octubre de 1854-París, 30 de noviembre de 1900), escritor, poeta y dramaturgo irlandés.

Muchas veces debatimos en el seno familiar o con amigos sobre las dificultades inherentes al propio hecho de vivir. Intercambiamos, por lo general, desazones y amarguras varias, consecuencia probablemente de la pobre lectura que hacemos de lo cotidiano. Y así, acabamos siempre con pesadumbre nuestros diálogos, concluyendo que o bien todo es demasiado funesto y complicado o bien nosotros somos tan estúpidos que lo complicamos todo hasta hacerlo inviable. Pero escúchame bien: esto no puede ser tan difícil. Vivir, quiero decir.

Tendemos a enredar la vida de forma extraña y, en vez de buscar una salida simple a los asuntos, como si creyésemos indigno (ironía modo ON) que algo pudiera resultar sencillo, nos complicamos la existencia y creamos problemas hasta en ámbitos en los que jamás hubo fricción y en los que todo discurría sin apenas contratiempos.

Por ejemplo: si sabemos que en nuestro día a día nos encontraremos con personas tanto positivas como negativas, ¿por qué no dejamos a estas últimas atrás, si no nos importan, o cesamos de empeñarnos en una cruzada por cambiarlas, si es que nos conciernen? Si hay entretenimientos, tareas, proyectos, aficiones, que nos hacen felices y otras labores que nos resultan ingratas, ¿por qué no fomentamos las primeras y tratamos de descartar o reducir a la mínima expresión las que nos provocan insatisfacción y angustia vital? ¿Por qué nos sentimos obligados a hacer aquello que nos empobrece o nos menoscaba o nos aburre o nos desgasta...?

Si sabemos que la vida no es una carretera llana, sino repleta de altibajos, y en la cual unas veces estaremos cerca del cielo y otras a orillas del infierno, ¿por qué nos agobiamos cuando descendemos, o anticipamos un pronto fin cuando estamos arriba? ¿Por qué no nos limitamos a gozar los buenos momentos, sin más, y a sobrellevar con serenidad los peores?

Y así podríamos continuar *ad eternum*. Si sabemos que nadie tiene la razón absoluta, ¿por qué nos contrariamos ante los argumentos de otros si no coinciden con los nuestros? Si el pasado, pasó, ¿por qué nos empeñamos en volver a él cuando nada podremos hacer jamás para cambiarlo? ¿Por qué vivimos en el futuro, como si en él estuviera la solución definitiva para nuestros males, despreciando el «presente continuo» constantemente? ¿Por qué si nadie es infalible evitamos perdonarnos errores a nosotros mismos y nos sentenciamos por tales errores a una condena de la que no quedamos nunca absueltos?

Un amigo me decía que envidiaba la capacidad de los GPS para recalcular su rumbo tras una equivocación, sin reproches ni mirar atrás. Creo que a todos nos gustaría disponer «de serie» de esa práctica cualidad.

No hagamos nuestra existencia más ardua y laboriosa de lo que ya es. Si lo piensas bien, solo se trata de «estar» en este mismo momento, ahora mismo, sin hacer proyecciones hacia ese futuro que planteas tan feliz (nada más sencillo que poner la felicidad allá donde no la vemos), ni vagar por ese pasado insatisfecho al que si te dieran la más mínima oportunidad (que no te la van a dar, ya te lo digo yo) cambiarías de aspecto de arriba abajo.

Terminemos el primer capítulo espiritualmente. En las religiones indias un *acharya* es un guía o instructor en materia religiosa, o un hombre muy sabio, o el título que se otorga a los hombres cultos.

La atención correcta (Orden Acharya de budismo chan/zen, según un texto apócrifo que se distribuye entre los alumnos budistas):

1. ¿Abriste? Cierra.
2. ¿Encendiste? Apaga.
3. ¿Ataste? Desata.
4. ¿Ensuciaste? Limpia.
5. ¿Usas algo? Trátalo con cariño.

6. ¿Lo rompiste? Repáralo.
7. ¿No sabes arreglarlo? Llama a alguien que sepa.
8. ¿Vas a usar lo que no te pertenece? Pide permiso.
9. ¿Pediste prestado? Devuelve.
10. ¿No sabes cómo funciona? No intervengas.
11. ¿Es gratis? No lo desperdicies.
12. ¿No te llamaron? No te entrometas.
13. ¿No lo sabes hacer mejor? No critiques.
14. ¿No viniste a ayudar? No perturbes.
15. ¿Prometiste? Cumple.
16. ¿Ofendiste? Discúlpate.
17. ¿No te preguntaron? No opines.
18. ¿Lo dijiste? Asúmelo.

Decía el escritor y filósofo Fernando Savater: «El secreto de la felicidad es tener gustos sencillos y una mente compleja; el problema es que a menudo la mente es sencilla y los gustos son complejos». Mi consejo, si lo quieres, sería este: simplifica, sintetiza, reduce, aminora, abrevia, no compliques nada. La vida es elemental; es la forma en que la vivimos lo que la hace indescifrable.

Reflexión final: «Lo malo de la vida es que no es lo que creemos, pero tampoco lo contrario» (Alejandra Pizarnik, poetisa argentina).

Píldoras de sabiduría

1. ¿Una buena forma de aprovechar tu vida al máximo? Pon en número las puestas de sol que crees que te quedan por vivir. No son tantas, ¿verdad?
2. ¿El mejor sueño? Soñar que vivirás mientras estés vivo y que no morirás sino solo cuando ya estés muerto.
3. Es nuestra única vida. El universo continuará indiferente a nuestra breve existencia. No dejes que nadie te robe la alegría.
4. Cuando un día pienses que todo te está saliendo mal, razona y pon las cosas en su sitio: es solo un mal día, no una mala vida.
5. La aventura de la vida es aprender; su propósito, crecer; su naturaleza, cambiar; su secreto, atreverse, y su desafío, superarse. ¿Vives?
6. Hablamos en dos idiomas: «¿Qué temo?» y «¿Qué amo?». El que hagas prevalecer en tu vida determinará el tamaño de tu felicidad y de tu éxito.
7. Tómate un respiro. Todo continuará ahí cuando vuelvas a encenderlo. No pienses siempre en lo siguiente; la vida transcurre solo en el presente.
8. La muerte no es la pérdida más grande de la vida. La mayor pérdida es lo que muere dentro de nosotros mientras vivimos.
9. Esta vida te pega duro y, a veces, hasta te patea el estómago, pero eso es solo para recordar a tus pulmones lo importante que es respirar.
10. Mi vida no es perfecta, pero mi objetivo no es la perfección, sino la felicidad... aun modesta, aun a ratos, aun en soledad, aun imperfecta.



*Frases para amar
y desamar*

«El amor es algo que absorbe las
veinticuatro horas, te impide
concentrarte en otros asuntos. Eso
es lo que más me atrae y lo que más
me horroriza»

PEDRO ALMODÓVAR, director de cine español

—Te quiero. ¿Cuál es el protocolo en estos casos?

Si has estado enamorado, habrás padecido la terrible paradoja que supone creerse invencible y a la vez inmensamente vulnerable. Poderoso y débil. Pensar que tienes la fuerza suficiente para conquistar el mundo conocido (y hasta el desconocido, si se tercia) o carecer del más mínimo ánimo para aventurarte hasta la siguiente esquina de tu calle, por temor a encontrarte con él o con ella y no saber qué decir o cómo comportarte. Placer y angustia en el mismo plano y en el mismo espacio temporal. «Crear que un cielo en un infierno cabe, dar la vida y el alma a un desengaño; esto es amor: quien lo probó lo sabe», citando a Lope de Vega.

Lo llamamos amor, pero luego aparece esa persona que lo cambia todo y el amor ya no es amor; ahora lleva su nombre. Cuando te enamoras, de repente decides —no se sabe muy bien debido a qué absurdo delirio mental— abrir las ventanas de tu alma de par en par y desnudar tus más íntimos sentimientos a alguien que aún no conoces muy bien y que de mala fe podría arrancar de ahí cuanto quisiera... y lo aterrador es que a veces lo hacen.

Y ese es solo el principio, porque después compruebas cómo una vida tan ordenada y tan cabal como la tuya (o como la mía) se desbarata, transformándose de pronto en una espiral de emociones que lo altera todo. Y constatas, inerme, cómo esas líneas defensivas que fuiste levantando para evitar el «contagio» durante años con tanto esmero y pulimento se abaten con estrépito. Y cómo esa armadura que tejiste con hilo de hierro y presta a protegerte de cualquier amenaza romántica se descose y te deja a la intemperie y a expensas de una fiebre que te inhabilita el buen juicio y cuyo origen y curso no acabas de entender muy bien. Y ello a causa (no nos engañemos) de una persona normal, que no es muy diferente de cualquier otra persona normal, y que se adentra en tu vida normal para revolucionarla y convertirla en cualquier cosa... menos en algo normal.

No en vano, es parte del gracejo popular la teoría de que el cerebro es un órgano portentoso, y no solo por cuanto sabemos de él y de sus casi inabarcables capacidades, sino por su perfecta fiabilidad: funciona con total brillantez y sin síntoma de fatiga desde que nacemos... hasta que nos enamoramos.

Ironías aparte, profundicemos en el sentimiento. Lamento señalar, en primer término y sobre todo por el que piense otra cosa en su bendita idealización del amor, que este no es ni ansiedad ni excitación ni ese deseo irrefrenable y vehemente por otra persona a cada momento del día que padecemos en los albores de todo romance.

Tampoco es despertar agitado en medio de la noche imaginando a esa persona contigo. No te decepciones, pero eso es «solo» estar enamorado: un proceso químico que tiene fin.

La «embriaguez» del enamorado es producida por las sustancias que fabrica nuestro cerebro y que provocan, entre otros síntomas, euforia, pérdida del apetito y la obsesión de estar con el ser amado a cualquier precio (que en algún caso llega a ser muy alto). Como dijo la escritora mexicana Ángeles Mastretta: «Me enamoro como se enamora una persona inteligente: como un idiota».

Los investigadores han determinado que cuando alguien se enamora, hasta doce áreas de su cerebro trabajan de manera conjunta para liberar las sustancias químicas que inducen al entusiasmo, como la dopamina, la adrenalina y la norepinefrina. De hecho, las investigaciones han descubierto que el sentimiento amoroso aumenta el flujo de sangre hacia el centro de placer del cerebro, de modo similar a lo que sucede cuando nos hacemos adictos a una determinada droga.

Helen Fisher, profesora de investigación de la Universidad Rutgers de Nueva Jersey y una de las mayores expertas en el estudio de la «ciencia del amor», distribuyó carteles en toda su facultad con el fin de conseguir voluntarios para una de sus investigaciones, con el siguiente texto: «¿Acabas de enamorarte locamente?». Más de ochocientos universitarios de diversas edades y razas respondieron al anuncio, y todos ellos pasaron por una prueba de resonancia magnética nuclear que, finalmente, y según las conclusiones de la profesora Fisher, demostró que el amor es universal y apenas se diferencia de unos a otros. «Cuando vi por primera vez las imágenes del cerebro enamorado, con las regiones activas iluminadas de amarillo brillante y naranja, sentí una admiración sobrecogedora», declaró Helen Fisher.

El amor pasional («amarillo brillante y naranja») va decreciendo en intensidad a medida que el tiempo reposa los ánimos, porque sería imposible vivir de forma prolongada en el escalofrío perpetuo que implica la primera etapa de un idilio (¿enamorarse?, los dos minutos más bellos de la vida). Pero el amor en sí es lo que queda cuando el poderoso arrebató inicial y ese conglomerado hormonal desquiciado se apacigua y el deleite se torna menos físico y químico, dando paso a la ternura y a la sensualidad, que nos proveen de otras sustancias también muy satisfactorias, aunque menos efusivas.

En verdad, y si lo pensamos bien, no debería de ser: «Sí, quiero». Debería ser: «¿Y luego, qué...?». ¡Bienvenido a mi corazón! ¡Por favor, no rompas nada!



«He venido hasta aquí porque
me he dado cuenta de que
quiero pasar el resto de mi vida
con alguien. Y quiero que el
resto de mi vida empiece ya»

NORA EPHRON (Nueva York, 19 de mayo de 1941- 26 de junio de 2012),
productora, directora de cine estadounidense y guionista de la película *Cuando
Harry encontró a Sally*.

«Cine: cuatrocientas butacas por llenar», en definición pragmática de Alfred Hitchcock, o «la verdad veinticuatro veces por segundo», en una más poética de Jean-Luc Godard. Me quedo en todo caso con la manera en la que, entre los grandes directores de cine, explicaba el estadounidense de origen polaco Billy Wilder la esencia del séptimo arte: «Si el cine consigue que un individuo olvide por dos segundos que ha aparcado mal el coche, no ha pagado la factura del gas o ha tenido una discusión con su jefe, entonces ha alcanzado su objetivo».

La cita inicial proviene de una divertida comedia romántica de los ochenta: *When Harry Met Sally* (*Cuando Harry encontró a Sally*), pero más que hablar de la película en sí, emplearemos el cine a lo largo de buena parte de este capítulo como coartada perfecta para hablar del amor y del desamor.

Detente de nuevo por un instante en la frase de cabecera y piensa en lo que expresa con apabullante belleza: el momento exacto en el que percibes, como una especie de revelación, que llega algo que va a ser trascendente para ti de ahí en adelante en tu vida y deseas empezar a vivirlo cuanto antes.

En ese momento tienes tantas certezas (el amor y sus parciales cegueras iniciales, tú ya me entiendes) que te abalanzas con pasión a la aventura, desoyendo todo posible argumento en contra y siguiendo nada más que el instinto básico de lo que anhela tu corazón. Y allá que nos vamos, ¡sin red!, y al final, depende de cómo nos haya ido, hasta sin dientes.

No siempre asoman en el inicio de una relación clamorosas e indubitables razones para entregarnos a ella sin pensar. De hecho, son muchas más las veces que titubeamos sobre la viabilidad u oportunidad de un idilio (gato escaldado del agua fría huye, dice el refranero). Pero si en algún momento experimentas algo similar a lo que expresa la frase del principio y llegas a pensar que «eso» que te soplan tan nítidamente tus sentidos es lo

que has estado esperando desde siempre... sigue con ímpetu su rastro. (Ya veremos más adelante cómo recomponer el estropicio, si es que se da el caso).

¿Y cómo saber si un amor es el adecuado o solo una mera fábrica de dolor? Pues yo creo que o de inmediato, o jamás. Siento no poder ser más específico, pero no me pidas milagros porque no es fácil responder a ciertas cuestiones. Por ejemplo: ¿por qué el encuentro con una persona concreta nos conmueve y nos hace pensar que nacimos para dar el uno con el otro? O ¿por qué apostamos por causas aparentemente perdedoras (amores inviables), si la razón nos demanda que la apuesta sea otra más segura? No, no existe lógica en el amor. Es un visitante impredecible. Cuando se va, es inalcanzable. Si regresa, ya no lo hace con el mismo entusiasmo. Si lo simpatizamos, nos hace felices. Si lo defraudamos, desgraciados. Si queremos retenerlo, se aleja. Si lo rechazamos, insiste. Si fracasa, nos da nuevas oportunidades. Si lo buscamos, no lo encontramos. Si lo interpretamos, no lo definimos. Entonces ¿qué es el amor?, se preguntó el poeta. ¡Qué importa! El que sabe amar, ama, porque no sabe hacer otra cosa, lo mismo que el que odia.

En fin, si sientes que debes compartir tu vida con alguien porque crees haber descubierto a la persona perfecta y además te corresponde (esto es crucial, porque a veces nos enredamos al interpretar la reciprocidad del sentimiento y no conviene), hazlo sin dudarle un solo instante. Inténtalo por cualquier medio. Déjate la piel y jirones de tu vida en ello e insiste cada nueva vez con independencia del resultado anterior. Porque si no lo haces, habrás de vivir para siempre con la eterna duda de si quizá por cobardía, por vergüenza o por dar crédito a las voces ajenas, dejaste marchar el amor más real y mejor que tuviste y que tendrás ya jamás.

Te quiero cuando tienes frío estando a 21 grados; te quiero cuando tardas una hora para pedir un bocadillo, adoro la arruga que se te forma aquí cuando me miras como si estuviera loco; te quiero cuando después de pasar el día contigo mi ropa huele a tu perfume y quiero que seas tú la última persona con la que hable antes de dormirme por las noches.

Y eso no es porque esté solo ni tampoco porque sea Nochevieja. He venido aquí esta noche porque cuando te das cuenta de que quieres pasar el resto de tu vida con alguien deseas que el resto de tu vida empiece lo antes posible.

(Título original: *When Harry Met Sally*. Director: Rob Reiner. Año: 1989. Productora: Castle Rock Entertainment / Nelson Entertainment).

Reflexión final: «Nunca hay un tiempo y un lugar para el amor verdadero. Sucede por casualidad, en un instante, en un parpadeo único, en un latido inesperado» (Sarah Dessen, escritora estadounidense).



«No vuelvas, no escribas, no
llames, hazme caso. Hagas lo
que hagas, ámalo; como
amabas la cabina del cine
Paradiso»

GIUSEPPE TORNATORE (nacido en Bagheria, Italia, el 27 de mayo de 1956),
guionista y director de cine siciliano.

¡Qué extraña es esa forma de amar que nos hace cortar la rosa o encarcelar al pájaro, simplemente por amarlos!

Sí, hay gente que tiene una manera muy extraña de querer. O mejor dicho, quieren, pero de un modo tan particular que confunde y que acaba por dar la sensación de que, más que amar, lo que hacen es odiar disimuladamente. Y así demuestran que alguien les importa haciéndoles daño. ¡Que los compre quien los entienda!

Siempre me ha fascinado lo que cuenta la siguiente historia, que se halla dentro de la excepcional película *Cinema Paradiso*, filme del año 1988, escrito y dirigido por el cineasta italiano Giuseppe Tornatore, que retrata la Italia de la posguerra y que es, en buena parte de su metraje, toda una apasionada declaración de amor al cine o de amor a la vida, que es más o menos lo mismo...

—Te voy a contar una cosa. Una vez un rey dio una fiesta. Invitó a las princesas más bellas del reino.

»Un soldado de la guardia vio pasar a la hija del rey. Era la más bella de todas. Él se enamoró enseguida, pero ¿qué podía hacer un pobre soldado ante la hija del rey?

»Finalmente un día consiguió encontrarla, y le dijo que no podía vivir más sin ella. La princesa se quedó tan impresionada por ese fuerte sentimiento que le respondió al soldado: «Si sabes esperar cien días y cien noches bajo mi balcón, entonces yo seré tuya».

»¡Caramba! El soldado fue allí y esperó un día, dos, diez días, veinte días. Todas las noches ella lo controlaba por la ventana. Él no salía de allí. Con lluvia, viento o nieve él continuaba allí... Los pajaritos le cagaban encima, las abejas se lo comían vivo, pero él no se movía.

»Después de noventa noches él estaba transformado. Había adelgazado mucho y estaba pálido, le caían lágrimas de los ojos y no podía contenerlas, porque ya no le quedaban fuerzas ni para dormir... y la princesa

continuaba mirándole.

»Cuando llegó la noche noventa y nueve, el soldado se levantó, agarró la silla y se fue.

—¡Pero cómo! ¿Al final?

—Sí. Casi al final de todo, Totó. Y no me preguntes el significado, ¡yo no lo sé! Si lo entendiste, explícamelo tú...

(Título original: *Nuovo Cinema Paradiso*. Director: Giuseppe Tornatore. Año: 1988. Productora: Coproducción Italia-Francia; Les Films Ariane / Cristaldifilm / TFI Films / RAI).

¡Fascinante! Estarás de acuerdo conmigo en que nadie que te obligue a hacer un sacrificio extremo a cambio de su amor lo merece. Nadie que sea capaz de permanecer impasible mientras te deshaces y que no se compadezca o corra a tu lado para darte auxilio y consolar tu sufrimiento merece ni un solo pensamiento de amor.

El valiente soldado de esta historia se probó que podía superar el reto y ganó el combate contra sí mismo. Y además, demostró a la indolente princesa, con una lección que ella nunca olvidaría, que, a partir de ese momento y por más hombres que llegara a conocer, jamás ninguno se acercaría a su valor, a su coraje, a su determinación, a su humildad y a la fortaleza de su corazón; un corazón capaz de amar más que ningún otro.

Reflexión final: «No hay mejor amor que el que nunca ha sido. Los romances que alcanzan a completarse conducen inevitablemente al desengaño, al encono o a la paciencia; los amores incompletos son siempre capullo, son siempre pasión» (Alejandro Dolina, escritor, músico y actor argentino).



«Miénteme. Dime que me has esperado todos estos años»

PHILIP YORDAN (Chicago, 1 de abril de 1914-La Jolla, California, 24 de marzo de 2003), guionista y productor de cine estadounidense.

Del protagonista de la película *Johnny Guitar* (Johnny Logan) a su viejo y gran amor Vienna.

Duele el amor. Los más sensibles afirmarán que más que cualquier otra aflicción que hayan experimentado en sus vidas (al amor siempre le sienta bien un poco de

exageración). Aun así, estoy convencido de que pese a la congoja que conllevan sus múltiples pesadumbres y a pesar de las profundas cicatrices que deja en el alma su alborotado paso, aquellos que lo sintieron en plenitud y lo lloraron con desconsuelo cuando se fue estarían abiertos de nuevo a explorarlo. Moraleja: se pasa muy mal, pero no hay nada en absoluto comparable.

Y si bien el sentimiento de partida puede que sea el mismo, lo cierto es que nadie ama de forma idéntica. El amor está conformado no solo por lo que somos, sino incluso por aquello que soñamos ser, porque si bien se nutre de lo que ve, también lo hace de lo que inventa. Y aunque las señales puedan ser comunes e incluso el propio desarrollo de la «enfermedad» (estar enamorado es estar enfermo) posea una «sintomatología» semejante, amamos como somos y no hay por ello pasiones ni amores equivalentes.

La frase del principio, para no perder la esencia de este capítulo, también es cinematográfica. Nos remontamos hasta el año 1954, fecha del estreno de la película *Johnny Guitar*, dirigida por el director, guionista y actor estadounidense Nicholas Ray y que contiene una de las más extrañas declaraciones de amor de la historia del cine.

Tan solo unos pocos antecedentes: Johnny Logan (el actor Sterling Hayden) es un portentoso pistolero que ha cambiado su revólver por una guitarra. Con su guitarra a cuestas se dirige hacia la casa de juegos de Vienna (la actriz Joan Crawford), en donde le espera un trabajo como músico... y también un viejo e imborrable amor.

Johnny: ¿A cuántos hombres has olvidado?

Vienna: A tantos como mujeres tú recuerdas.

Johnny: ¡No te vayas!

Vienna: No me he movido.

Johnny: Dime algo agradable.

Vienna: Claro. ¿Qué quieres que te diga?

Johnny: Miénteme. Dime que me has esperado todos estos años. Dímelo.

Vienna: Te he esperado todos estos años.

Johnny: Dime que habrías muerto si yo no hubiese vuelto.

Vienna: Habría muerto si no hubieses vuelto.

Johnny: Dime que aún me quieres como yo te quiero.

Vienna: Aún te quiero como tú me quieres.

Johnny: Gracias. Muchas gracias.

(Título original: *Johnny Guitar*. Director: Nicholas Ray. Año: 1954. Productora: Republic Pictures).

«Todo lo que sabemos del amor es que el amor es todo lo que hay» (Emily Dickinson, poeta estadounidense) o «El amor es una fuente inagotable de reflexiones: profundas como la eternidad, altas como el cielo y grandiosas como el universo» (Alfred Victor de Vigny, poeta, dramaturgo y novelista francés). Y así, citando sentencias amorosas, podría agotar las páginas de quince libros completos. Miles de frases elocuentes escritas a lo largo de la historia para intentar, solo intentar, definir el más sublime y complejo de los sentimientos.

Pero lo importante del amor no es hablarlo, escribirlo, dibujarlo o meditarlo; lo

fundamental es sentirlo, como el único modo de poder llegar a entenderlo. Porque el amor, mi querido amigo, es el que hace la diferencia entre la pura y simple existencia y la VIDA. Es decir, entre existir y vivir.

Reflexión final: «Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor» (Cayo Cornelio Tácito, historiador, senador, cónsul y gobernador del Imperio romano).



«Es hielo abrasador, es fuego helado, es herida que duele y no se siente, es un soñado bien, un mal presente...»

FRANCISCO DE QUEVEDO (Madrid, 14 de septiembre de 1580-Villanueva de los Infantes, Ciudad Real, 8 de septiembre de 1645), escritor español del Siglo de Oro.

El amor toma rehenes. Llega hasta lo más profundo dentro de ti. Te va carcomiendo y te deja llorando en la oscuridad; una frase tan simple como «quizá deberíamos ser solo amigos» se convierte en una astilla de vidrio que se te va hundiendo en el corazón. Duele. No solo en la imaginación. No solo en la mente. Es un alma herida, un verdadero dolor que se te mete dentro y te rasga en pedazos. Odio el amor.

(Neil Gaiman, autor británico de historietas y escritor de fantasía. Frase pronunciada por Rose Walker, personaje ficticio de la serie limitada de historietas *The Sandman*, creada por Neil Gaiman y publicada por la editorial Vértigo).

Y de vez en cuando el amor ocupa por asalto nuestras vidas, aunque, bien pensado, en verdad ya lo impregne todo y lo mejor de cuanto hacemos proceda de él, en sus diversos «embalajes».

Ciñéndonos en exclusiva al aspecto romántico, y si nos viéramos en la tesitura de tener que dar una descripción del amor, podríamos definirlo como «el desarrollo de un afecto profundo hacia otra persona, con la que establecemos un nexo emocional único, a través de un conjunto de sentimientos con diferentes grados de intensidad y que abarcan

múltiples expresiones de aprecio». Esta sería la explicación racional de lo que sentimos. (Curioso que apele a la racionalidad en algo, en sí mismo, tan disparatado).

Pero bien, sigamos buscando la lógica del sentimiento. Pese a que el amor contiene una asombrosa gama de emociones, casi tantas como personas diferentes lo experimentan, de acuerdo con la psicóloga estadounidense Elaine Hatfield, toda esa pirotecnia incontrolable de sensaciones físicas y psíquicas se reduce en exclusiva a dos tipos básicos de amor: el amor compasivo y el amor apasionado.

El amor compasivo se caracterizaría por el respeto mutuo, el apego, el afecto, la confianza y, por lo general, se desarrolla a partir de los sentimientos de comprensión recíproca y de respeto mutuo el uno por el otro.

El amor apasionado se representaría por intensas emociones, como la atracción sexual, la ansiedad y el afecto, que siendo correspondidas desatan la euforia y la entrega y, cuando no, la desesperanza y la desesperación, y tiene una fecha de caducidad establecida entre los seis y los treinta meses.

Lo ideal sería que el amor apasionado condujera al amor compasivo, que es mucho más duradero, pero aunque la mayoría de la gente desea relaciones que combinen la seguridad y la estabilidad de la «compasión» con la intensidad del amor apasionado, Hatfield sugiere que esto es raro.

La explicación de Elaine Hatfield resulta teóricamente perfecta, pero buscando una manera todavía más simple de definir el amor la encontré cuando un día me contaron la peculiar historia de un grupo de profesores que decidió —en mitad de una discusión sobre lo que es o no es el amor y sin ponerse de acuerdo sobre una definición consensuada de este— que al día siguiente preguntarían a varios de sus alumnos, con edades comprendidas entre los cuatro y los ocho años, lo que significaba el amor para ellos. Así lo hicieron, y las respuestas que obtuvieron de aquella improvisada encuesta fueron más amplias y profundas de lo que nunca podrían haber esperado.

Estas fueron algunas de las «infantiles» explicaciones del amor:

- «Amor es el primer sentimiento que hay antes de que todas las cosas malas aparezcan».
- «Cuando alguien te ama, la forma en que esa persona dice tu nombre es diferente. Sabes que tu nombre está seguro en su boca».
- «Amor es lo que te hace sonreír cuando estás cansado».
- «Amor es cuando besas todo el tiempo, luego te cansas de besar, pero aún quieres estar junto a esa persona y entonces se hablan más».
- «Amor es cuando le dices a un muchacho que te gusta su camisa y él la usa todos los días».
- «Cuando a mi abuelita le dio artritis y ella ya no podía agacharse a pintarse las uñas de sus pies. Entonces mi abuelito lo hace por ella todo el tiempo, aun teniendo artritis en sus manos. Eso es amor».
- «Amor es cuando mi papá hace café para mi mamá y toma un sorbo antes de dárselo para asegurarse de que sepa bien».
- «Amor es cuando tu cachorrito lame tu cara, aunque lo hayas dejado solo todo el día».

Como decía James Barrie, el autor de *Peter Pan*: «Nunca se debería mandar a los

niños a la cama, porque cuando despiertan un día son mayores...».

Reflexión final: «El amor no es sino la acuciante necesidad de sentirse con otro, de pensarse con otro, de dejar de padecer la insoportable soledad del que se sabe vivo y condenado. Y así, buscamos en el otro no quien el otro es, sino una simple excusa para imaginar que hemos encontrado un alma gemela, un corazón capaz de palpitar en el silencio enloquecedor que media entre los latidos del nuestro, mientras corremos por la vida o la vida corre por nosotros hasta acabarnos» (Rosa Montero, periodista y escritora española, *Bella y oscura*, Seix Barral, Barcelona, 1993).



«Enviar una carta es una excelente manera de trasladarse a otra parte sin mover nada, salvo el corazón»

PETRONIO (nacido en algún momento entre los años 14 y 27 y fallecido aproximadamente en el año 65), escritor y político romano.

La historia me encandiló desde el primer momento: «Una carta de amor es entregada finalmente a su destinatario, cincuenta y tres años después de que fuera enviada», explicaba el titular de aquella noticia.

La misteriosa carta, escrita en 1958 por una universitaria estadounidense y dirigida a su novio de entonces, llegó a su destino después de cinco décadas de «viaje». Hallada tras unos viejos archivos, resultó una ardua tarea encontrar una manera de poder entregarla a su destinatario. «No te olvidaré nunca y te amo mil veces más de lo que piensas. Por favor, escríbeme muy pronto», decía uno de sus fragmentos más apasionados.

El hecho de que esta carta nunca llegase a su destino ¿significó que la historia de amor que contaba no fuera posible? Pues no. Al menos en este caso no fue así. Pese a que la carta acabó acumulando polvo tras los armarios, los dos protagonistas se casaron

ese mismo año, tuvieron cuatro hijos y luego, eso sí, se divorciaron ocho años después.

Y si bien uno de los personajes de la historia no quería saber nada de la carta y se molestó, incluso, porque se hubiera hecho pública, el otro se lo tomó más «deportivamente» y solo mostró sorpresa. Pero en cualquier caso, es curioso (doloroso también) comprobar cómo lo que sentimos una vez de manera desgarradora y casi fanática pasado el tiempo se convierte en una simple inconveniencia o, como mal menor, en algo que nos es indiferente.

Parece que no somos capaces de aislar el dolor que provoca, por ejemplo, una separación tormentosa y conservar a salvo de improperios y mutuas acusaciones los buenos momentos y la profundidad e intensidad de los sentimientos vividos junto a alguien, que deberían pesar más que el final de la relación y sus múltiples miserias. Preferimos sepultar del todo lo que vivimos con gozo y emoción, bajo el peso posterior de los agravios, el desinterés o la desesperanza.

Esa carta de amor perdida nos recuerda, y cualquiera de nosotros tendrá algún recuerdo similar, que una vez llegamos a amar con locura y que en aquel momento y a pesar de lo que vino después, ese sentimiento fue real. Podrás considerar los daños como irreparables; podrás establecer que jamás volverás a sentir nada (y nada es NADA) por aquel a quien una vez amaste con delirio; podrás incluso inventar que todo aquello no existió en realidad, pero lo cierto es que ese amor, en ese instante, fue tuyo y te resultó imprescindible otorgarlo y recibirlo.

Desconectemos el dolor y confinémoslo en la urna de las experiencias desagradables, pero salvemos el recuerdo y el perfume de lo que una vez hubo y se fue. Como dice el clásico: sonrío porque sucedió, no llores (ni maldigas su estampa) porque terminó.

Reflexión final: «Es tan corto el amor y es tan largo el olvido» (Pablo Neruda, poeta chileno). Esta cita puede encontrarse en el vigésimo poema de los *Veinte poemas de amor y una canción desesperada*.



«¿Quieres que te diga algo
realmente subversivo?
El amor es tan bueno como

parece. Realmente vale la pena luchar, ser valiente y arriesgarlo todo por él»

ERICA JONG (nacida en Nueva York el 26 de marzo de 1942), escritora de *best-sellers* estadounidense. Autora, entre otros, de grandes éxitos como *Miedo a volar*, *Fanny* o *El diablo anda suelto*.

¿Qué misteriosa fuerza nos impulsa hacia los brazos de una persona, mientras que nos aleja de otra que podría parecer igual de valiosa, o incluso más, a ojos de cualquier observador imparcial? (¡Tantos conjuntos de átomos danzando por la vida y tenías que atraerme tú!).

De los muchos factores que influyen en nuestra idea de la pareja perfecta, uno de los más significativos, de acuerdo con John Money, profesor emérito de Psicología Médica, especializado en sexología, en la Universidad John Hopkins, es lo que él llama nuestro «*lovemap*»: un grupo de mensajes codificados en nuestro cerebro que describe lo que nos gusta o nos disgusta. El *lovemap*, que todo ser humano posee, explica la razón de nuestras preferencias en cuanto al cabello, el color de los ojos, la voz, el olfato o la estructura corporal de otra persona. También registra el tipo de personalidad que nos atrae, ya sea del tipo cálido y acogedor o del tipo fuerte y silencioso.

En pocas palabras, perseguimos a las personas que con más claridad se ajustan a nuestro *lovemap*, que se empieza a gestar ya en la infancia. De hecho, a los ocho años de edad el patrón de una pareja ideal ya ha comenzado a flotar en nuestros tiernos y aún escasamente desarrollados cerebros.

Resulta curioso saber que tenemos una idea preconcebida de la pareja desde niños. Pero me pregunto: ¿es igual en todas partes? ¿El amor es tan universal como aparenta ser? ¿El amor significa lo mismo para nosotros que para los esquimales? ¿Entienden de parecida manera el amor los bosquimanos y los norcoreanos, por poner un ejemplo?

Hace casi tres décadas la psicóloga (ya antes mencionada) Elaine Hatfield, de la Universidad de Hawái, y la socióloga Susan Sprecher, de la Universidad del Estado de Illinois, desarrollaron un cuestionario de quince ítems que clasifica a las personas a lo largo de lo que las investigadoras llaman «la escala de pasión-amor». Hatfield realizó dicho test en lugares tan remotos, y culturalmente tan dispares entre sí, como Estados Unidos, las islas del Pacífico, Rusia, México, Pakistán y, posteriormente, la India, y encontró que no importa dónde se mire: ¡el amor apasionado existe! «Pareciera que solo la gente en Occidente era lo suficientemente “tonta” como para casarse por amor apasionado —dice Hatfield—, pero en todas las culturas que he estudiado la gente ama

locamente».

Lo que los científicos, por no mencionar al resto de la humanidad, desean saber es: ¿por qué nos volvemos locos de amor? «Solo tenemos una comprensión muy limitada de lo que es el romance en un sentido científico —admite John Bancroft, director emérito del Instituto Kinsey en Bloomington, Indiana, Estados Unidos—, pero esa comprensión limitada está en expansión».

Los científicos ya son capaces, por ejemplo, de distinguir el idilio en ámbitos físicos específicos: visuales, auditivos, olfativos, táctiles, y todos los procesos neuroquímicos que hacen que sea posible. Pero esto, que puede ser necesario para la procreación simple de la especie, parece, además, también resultar esencial para algo mucho más grande que aún los seres humanos no hemos podido comprender. ¿Cuál es ese fin más elevado del amor que desconocemos? Me temo que la respuesta a esta pregunta queda como tarea pendiente para futuras generaciones.

Estaba teniendo una mañana muy ajetreada, cuando, alrededor de las 8.30, un anciano llegó a mi consulta. Me dijo que llevaba prisa porque tenía una cita ineludible a las 9.00. Mientras curaba la pequeña herida sangrante que le había traído hasta mí, le pregunté si la cita era con otro médico y por ello su gran prisa. El señor me dijo que no, que tenía que ir al asilo de ancianos para desayunar con su esposa. Pregunté de inmediato por la salud de su señora y me dijo que estaba internada allí desde hacía bastante tiempo y que padecía la enfermedad de Alzheimer.

Continuamos hablando sobre la enfermedad y sus consecuencias y le pregunté si a ella (a su mujer) le molestaría que ese día llegara un poco más tarde. Él me respondió que, en realidad, ya no sabía quién era él y que no lo había reconocido en los últimos cinco años.

Me sorprendió su respuesta y le pregunté: «¿Y usted todavía va todas las mañanas, a pesar de que ella no sabe ya quién es?». Él sonrió, me acarició la mano y me dijo: «Ella no me conoce, pero yo todavía sé muy bien quién es ella».

(Anónimo).

Reflexión final: «He descubierto la paradoja de que si amas hasta que duele, no puede haber más dolor, solo más amor» (madre Teresa, monja católica de origen albanés nacionalizada india).



«Si la pasión, si la locura no
pasaran alguna vez por las

almas... ¿qué valdría la vida?»

JACINTO BENAVENTE (Madrid, 12 de agosto de 1866-Galapagar, 14 de julio de 1954), dramaturgo, director, guionista y productor de cine español, premio Nobel de Literatura en 1922.

*An Affair to Remember (Tú y yo en España)*** es una película romántica (de hecho, la más romántica de la historia, según el Instituto de Cine de América), estrenada el año 1957. Dirigida por Leo McCarey e interpretada por Cary Grant y Deborah Kerr, cuenta la relación de un seductor galán y una cantante de club nocturno que se encuentran en un transatlántico y se enamoran apasionadamente a primera vista.

Ambos poseen compromisos en firme con otras personas, así que se plantean, con el fin de aclarar si su amor es algo transitorio o perdurable, dejar que transcurra un tiempo prudencial tras el cual, si continúa la mutua añoranza, emprenderían ya sí una vida en común. Acuerdan que si al cabo de seis meses siguen sintiendo lo mismo el uno por el otro se encontrarán de nuevo para refrendar su amor en lo alto del Empire State Building de Nueva York... Sin embargo, algo pasará que impedirá aquella reunión.

Y hasta aquí puedo leer para que no se me acuse de hacer *spoiler* (palabra inglesa derivada de *spoil*, que significa «echar a perder», «estropear», «arruinar» o «descomponer» contando una parte importante de una trama). En cualquier caso, que nadie se inquiete por el destino final de este romance, porque no hay nada que no pueda arreglar un buen guion hollywoodiense.

Un hermoso relato y una bella película que nos predispone a pensar que el amor todo lo puede y que, cuando se presenta en la vida, supone la mayor bendición que podamos experimentar. Pero cuidado, porque esa pasión amorosa que para la mayoría suele ser sinónimo de plenitud y de una felicidad ilimitada, para otros implica el padecimiento de un trastorno rayano en la enfermedad, y es que así de dispares podemos llegar a resultar los seres humanos a la hora de procesar nuestros sentimientos.

Existe una dolencia llamada «síndrome de Bovary» (aludiendo al personaje del mismo nombre de la célebre novela del escritor francés Gustave Flaubert *Madame Bovary*) que afecta a quienes sufren de insatisfacción afectiva crónica y dedican sus vidas a la búsqueda de un amor tan ideal, tan perfecto y tan sublime que, en realidad, es imposible que exista. Personas que se vuelven adictas al romance y enlazan frustración tras frustración, viviendo cada nuevo amor con una brutal intensidad. La consiguiente vuelta a la normalidad, una vez acaba la «poesía» o simplemente se calma la pasión inicial, suele resultar para ellos devastadora. (Quien persigue un amor de película, seguramente acabará con un drama de cine). Los expertos vinculan dicho síndrome a un abandono durante la niñez, así como a la consecuencia directa de experiencias

traumáticas vividas, que conducen a una necesidad de sobreatención por parte de los demás.

¿Cómo veía la «auténtica» *madame Bovary* (la de la historia de Flaubert) el amor? Cito textualmente del libro: «El amor, creía ella, debía llegar de pronto, con grandes destellos y fulguraciones, huracán de cielos que cae sobre la vida, arranca las voluntades como si fueran hojas y arrastra hacia el abismo el corazón entero...».

Pero también existe el reverso de esa pasión amorosa superlativa tipo *Bovary*, la llamada alexitimia, un trastorno neurológico que implica la pérdida de la capacidad de amar y que impide a las personas afectadas (¡al parecer una de cada siete!) identificar las emociones que experimentan, así como expresarlas verbalmente. No estamos hablando de personas sin emociones, las tienen sin duda, pero su dificultad es que no saben ni reconocerlas ni interpretarlas, ni tampoco expresarlas con palabras o gestos. Explicado de una forma más simple, la alexitimia sería la incapacidad de una persona para decir: «Te quiero».

En fin, ríndete por completo al amor cuando a ti llegue y comparte y disfruta plenamente, con la pareja de turno que corresponda en cada etapa, el hermoso proceso de enamoramiento y sus consecuencias, algunas incómodas y otras celestiales. Ese sentimiento estará entre los recuerdos más fabulosos que puedas llegar a crear a lo largo de los años.

Y no te ofusques cuando remita la pasión, ni pienses que el mágico proceso inicial que lo desencadena todo durará a perpetuidad. Sé consciente de la finitud del arrebato... pero también, y a la vez, de la posibilidad real y eterna (infinita) del amor. (Disculpa este ataque romántico de última hora: no me he podido contener).

Reflexión final: «El amor es como llevar un piano entre dos por una escalera: el que lo deja primero no sale herido» (Andreu Buenafuente, humorista, presentador y productor español).

Píldoras de sabiduría

1. No renuncies al amor solo porque no haya funcionado antes y recuerda que nunca estás herido por el amor que das, sino por el que esperas.
2. La vida es oscuridad sin pasión. Y la pasión, ciega sin conocimiento. Y el saber, vano sin trabajo. Y todo, inservible si no hay amor.
3. Nacemos con amor; el miedo lo aprendemos aquí.
4. La indiferencia es una forma de pereza, y la pereza, uno de los síntomas del desamor. ¡Nadie es haragán con lo que ama!
5. Resulta descorazonador pensar que todo objeto de plástico dura mucho más que cualquier amor eterno.
6. El amor no siempre es lo que parece: hay personas que fingen amarse toda la vida y otras que en toda la vida admitirán que se aman.

7. El amor que más tiempo permanece en el corazón es el que no se devuelve. Si te aman y amas, ama. No silencies jamás el amor que sientes.
8. Los efectos benéficos del amor: amar te da coraje; que te amen, fuerza. Y por ello, si amas y te aman, te crearás capaz de todo... y lo serás.
9. No conocerás la felicidad hasta haber amado de verdad y no entenderás lo que es realmente dolor hasta que no hayas perdido ese amor.
10. El proceso de recuperación puede parecer interminable, pero con el tiempo el amor te reencontrará. Solo ocúpate de suturar bien la herida.

Frases para ser valiente



«Una gota de pura valentía vale más
que un océano cobarde»

MIGUEL HERNÁNDEZ, poeta español

El mundo está lleno de personas que creen que su talento se ha visto frustrado por un destino cruel. Y que están convencidos de que hubieran podido escribir, pintar o quizá sobresalir en la música, si su vida se hubiera ordenado de forma diferente. Pero lo cierto es que carecen de la resolución precisa para tomar las decisiones que son necesarias. No son mentirosos, pero probablemente se están engañando a sí mismos. El talento que no está respaldado con la suficiente resolución para asegurar su expresión es solo de dudosa existencia.

(Alice Curtayne, escritora británica).

¿Qué podría decirte en este preciso momento que pudiera motivarte y que te empujase de inmediato a demostrar a todos tu valía? Se me ocurre que una buena forma —aunque un tanto abrupta, lo reconozco— de estimularte sería hacer que recordaras que no tienes tanto tiempo como tiendes a pensar; que tanto a ti como a mí nadie nos puede garantizar que mañana vaya a llegar. También podría decirte que despertaras de una buena vez y te pusieras ya definitivamente en marcha y que no te quedaras por más tiempo sentado en la pista aguardando a que alguien llegase para empujar tu avión, porque eso «no-va-a-suceder-jamás». Te diría, en fin, que cambiaras la actitud de espera y expectativa por una de acción inmediata. Es decir: «Muévete y el mundo se moverá contigo. Detente y el mundo se moverá sin ti...».

¿Que para todo eso hace falta atreverse y ser valiente? Pues obviamente, ¿o es que acaso pensabas que alguien te iba a regalar tus deseos sin arriesgar nada por ellos?

Si lo que te impide ir en pos de tus sueños es el miedo no te inquietes, que no estás solo: TODOS tenemos miedo. Es más, tenemos miedo desde el principio de los tiempos. Miedo atávico, quiero decir. Algunos miedos, como por ejemplo el temor a las alturas, son comunes a todos los mamíferos y se desarrollaron durante el periodo mesozoico (la era de los dinosaurios). Otros miedos ancestrales, como el miedo a las serpientes, son frecuentes en los simios y surgieron, se cree, durante el periodo cenozoico (la era geológica que se inició hace más de sesenta y cinco millones de años). E incluso otros temores tan humanos como el pavor a ratones e insectos pudieron evolucionar durante el Paleolítico y el Neolítico, cuando estos animales transmitían importantes enfermedades infecciosas y muy dañinas a través de los alimentos almacenados.

Según diferentes encuestas (que corroboran lo antedicho), las fobias más extendidas en la actualidad son por este orden: el terror a las arañas, a las serpientes, a las alturas, al agua, a los espacios cerrados, a los túneles y puentes, al rechazo social, al fracaso, a hablar en público... Demasiados miedos acumulados para vidas tan cortas como las

nuestras, ¿no crees?

Parece, según observamos, que tenemos el miedo incrustado en nuestro ADN. Pero una cosa es tener un miedo genético, insoslayable y localizado, y otra permitir que el miedo se extienda como una mancha de tinta incontrolable empapando toda nuestra vida y convirtiéndola en una experiencia trémula, cegándonos cualquier atisbo de gozo y sumiéndonos en la angustia constante. No podemos dar al miedo tanta relevancia como para que todo lo que hagamos, o dejemos de hacer, gire en torno a su presencia o a su ausencia.

Partamos de una palmaria evidencia: nuestros miedos son completamente imaginarios. Si yo te dijera: «Dame tu miedo», no serías capaz de depositarlo en mis manos. Por tanto, es bastante lógico inferir que el miedo solo existe en nuestra mente y es ahí donde o bien lo dejamos estar, o bien lo expulsamos.

Por ejemplo, en muchas ocasiones experimentamos el miedo de un modo absurdo y sin disponer de apenas información con la que acreditar el porqué de ese temor que sentimos. Imaginamos lo que nos puede pasar en una determinada situación, y en nuestra mente (¡qué casualidad!) siempre ocurre el peor desenlace posible. Más tarde la realidad —y lo habrás comprobado decenas de veces— se muestra bastante más benigna que el triste y trágico drama épico que nos habíamos prefigurado.

Como dice un proverbio escocés, acaso solo exista un remedio universal que consigue aplacar los miedos, cuando no extinguirlos: ¡enfrentarse a ellos!

En cierta ocasión un león se aproximó hasta un lago de aguas transparentes para calmar su sed y, al acercarse, vio su rostro reflejado en el agua y pensó: «¡Vaya! Este lago debe de ser de este león. Tengo que tener mucho cuidado con él». Atemorizado, se retiró de la orilla, pero tenía tanta sed que regresó al poco. Y allí estaba otra vez ese león. (¿Qué hacer? La sed lo estaba matando y no había otro lago cercano). Retrocedió de nuevo.

Unos minutos más tarde, impelido una vez más por la necesidad de beber, volvió a intentarlo y esta vez sí abrió las fauces amenazadoramente, pero al comprobar que el «otro» león hacía lo mismo, sintió terror. Salió corriendo, ¡pero era tanta su sed! Lo intentó varias veces, aunque siempre acababa huyendo despavorido.

Como el ansia de beber era cada vez más intensa y la alternativa era morir deshidratado, tomó finalmente la decisión de beber agua del lago, sucediera lo que sucediese. Así lo hizo. Y al meter la cabeza en el agua: ¡milagro! ¡El «otro» león desapareció!

(Fábula popular africana).

Este capítulo trata sobre la conjura de los miedos y sobre nuestra capacidad para afrontarlos; no con valentía suicida (que a nadie, ni a nosotros mismos, se le debe exigir algo así), pero sí con inteligencia, constancia y sin renuncias.



«Un barco se encuentra seguro en su amarra del puerto. Pero no ha sido construido para eso, sino para hacerse a la mar»

GRACE HOPPER (Nueva York, 9 de diciembre de 1906-Condado de Arlington, 1 de enero de 1992), científica especializada en matemáticas y también militar norteamericana, con grado de contraalmirante, considerada una pionera en el mundo de la informática.

La frase de apertura de este capítulo es la metáfora perfecta para hacernos comprender que no basta solo con disponer de las mejores cualidades, las mayores capacidades y los más prodigiosos talentos para alcanzar el éxito, sino que, además, habrá que emplearse a fondo para sacar el máximo rendimiento de tales aptitudes.

En el día a día el individuo medio huye de los sobresaltos. Es más, yo diría que le espanta cualquier cosa que se salga de su guion cotidiano, establecido y pautado, desde que se levanta de la cama y hasta que vuelve a ella. Tiende a vivir en compartimentos estancos, seguros y ahormados ya a un estilo de vida poco o nada cambiante.

De vez en cuando le tienta la idea de viajar a otros mundos (no es de piedra), pero resulta que en el suyo —construido con laboriosidad durante tantos años— no se pasan grandes incomodidades y se está a salvo y nunca expuesto a una inclemencia «climática», capaz de constiparle o de contagiarle quién sabe qué.

Por fortuna, de vez en cuando surge alguien audaz que atenta contra la obstinada costumbre, impulsado por el incontenible deseo de hacer de su vida algo más grande y mejor. Alguien que extrae valor suficiente de entre sus legítimos miedos, para aventurarse en pos de un destino diferente. Y que encuentra el coraje para proyectarse, en vez de continuar, como la mayoría, plácidamente mecido al son de ese tipo de sueño tranquilo que adormece para siempre. Alguien capaz de darnos esperanza al resto.

La más trascendente de tus conquistas vitales, llámalo si quieres «tu aspiración máxima» o «tu sueño culminante», se encuentra en lugares a los que jamás llegarás sin

riesgo. Solo será, para que me entiendas, en mitad del océano donde hallarás la «isla de tu tesoro» y no en el seguro puerto en el que la mayor parte de las veces anclamos nuestras vidas hasta el fin.

Podrás fallar cuando lo intentes, claro que sí —no en vano estamos hablando de arriesgar—, pero eso es la vida, intrépido marino: lanzarse a navegar a mar abierto y no permanecer quietos (congelados, petrificados, aletargados...) en la seguridad del paseo marítimo de turno, en el que si llueve, te guareces; si hace frío, te refugias, y si te falta agua o alimento, tienes un bar cercano en el que calmar hambre y sed.

La capacidad de crecer más allá de lo que hoy somos se logra rebelándonos contra la dulce monotonía sin amenazas instalada en nuestras vidas y arriesgándonos en lucha sin cuartel por lo que queremos. ¿Quién osa quejarse de lo que no tiene, si nunca estuvo dispuesto a exponerse en forma alguna para alcanzarlo?

¿Riesgos? ¿Para qué? Cualquiera capaz de asumir un riesgo será tomado hoy en día por iluso, incapaz de asumir aún la mecánica real de la vida.

Lo razonable es la seguridad y la estabilidad absolutas. No colocarse en disposición de perder jamás el pie, y con ello el equilibrio.

Hoy lo que se estila es la gente que entiende que...

Hacer algo por alguien es arriesgarse a involucrarse.

Expresar sentimientos es arriesgarse a mostrar nuestro verdadero yo.

Exponer nuestras ideas y nuestros sueños es arriesgarse a perderlos.

Reír, arriesgarse a parecer tonto.

Llorar, arriesgarse a pasar por sentimental.

Amar, arriesgarse a no ser correspondido.

Esperar, arriesgarse a desesperar.

Atreverse y lanzarse, arriesgarse a fallar.

En definitiva, vivir es arriesgarse a morir.

(Anónimo).

Que cada uno haga memoria y evoque lo mejor que haya conseguido hasta ahora en su vida y establezca cuánto de verdadero valor obtuvo sin haber asumido algún mínimo riesgo en el trance de intentar alcanzarlo.

Reflexión final: «Atreveos: el progreso solamente se logra así» (Victor Hugo, poeta, dramaturgo y escritor romántico francés).



«Se buscan hombres para viaje peligroso...»

SIR ERNEST SHACKLETON (Kilkea, Irlanda, 15 de febrero de 1874-Islas Georgias, 5 de enero de 1922), explorador y autor de un anuncio publicado en *The Times* en 1914: «Se buscan hombres para viaje peligroso. Salario bajo, frío agudo, largos meses en la más completa oscuridad, peligro constante y escasas posibilidades de regresar con vida. Honores y reconocimiento en caso de éxito».

¿Quién hubiera, en su sano juicio, respondido a un anuncio de estas características? Salario bajo, frío, oscuridad, peligro de muerte..., aparentemente lo más parecido a un viaje al mismísimo infierno y sin garantía alguna de retorno. Pues resulta que más de cinco mil personas contestaron a tal propuesta suicida y tan solo se necesitaban cincuenta y cinco tripulantes. Siempre hubo gente para todo. De hecho, hace poco tiempo se apuntaron setenta y ocho mil personas, ¡en tan solo dos semanas!, para hacer un viaje sin retorno a Marte a partir del año 2023.

Ernest Shackleton, explorador angloirlandés, tuvo una vida de leyenda y pasó a la historia como un líder genuino capaz de agrupar y cohesionar a un gran equipo y prepararlo para soportar, hasta el extremo, las peores condiciones posibles de supervivencia y las mayores adversidades que cualquier navegante podía padecer en los albores del siglo XX.

En aquella época el interés de los exploradores se centraba en el Antártico, y más en concreto en alcanzar el Polo Sur; hazaña lograda por Roald Amundsen en el año 1911. Esta hazaña, que debería haber puesto punto y final a las expediciones antárticas, no hizo más que avivar el interés por ellas, lo que permitió a sir Ernest Shackleton financiar y armar una nueva expedición: la «Imperial Trans-Antártica».

El barco de Shackleton, *Endurance* («resistencia» en español), que partió de Inglaterra el 8 de agosto de 1914, empezó a tener problemas en enero de 1915, cuando el buque quedó atrapado en el hielo invernal.

Pasaron las semanas y, con el barco encallado, sin presentir la llegada de un próximo deshielo, la situación se agravó, hasta el punto de llevar a Shackleton a dar la orden de abandonar la nave, cargando con ellos los botes salvavidas y preparándose para resistir el más duro ejercicio de resistencia (*endurance*) al que podía enfrentarse un ser humano en aquella época.

Durante dos meses los tripulantes permanecieron sobre un bloque de hielo a la deriva, esperando que las corrientes los acercasen casualmente a alguna isla. Como tal cosa no sucedía, zarparon en los botes para llegar tras un viaje de una semana a la inhóspita isla Elefante, batida por incesantes lluvias y vientos, fuera de toda ruta

marítima y con escasas fuentes de alimento.

Tras unos meses más de estancia en aquel «islote del diablo», Shackleton tomó conciencia de que esperar más tiempo allí solo les llevaría, inevitablemente, a la muerte, así que decidió conformar un reducido grupo de hombres para emprender una de las mayores locuras de la historia: navegar mil trescientos kilómetros, a mar abierto, en un bote de siete metros, en mitad de olas gigantes y vientos huracanados, hasta la isla Georgia del Sur.

Y aquella expedición suicida, un último recurso fruto de la desesperación, consiguió su objetivo de alcanzar zona habitada contra todo pronóstico. Sin embargo, los intentos posteriores de Shackleton para regresar a la isla abandonada y salvar a los hombres que aún permanecían allí no fueron sencillos. Al fin, el explorador logró su propósito de arribar a la costa de la isla Elefante, donde pudo finalmente rescatar a los veintidós miembros de su tripulación. Ni uno solo de ellos había muerto.

El bote pronto se aproximó lo bastante cerca como para que Shackleton, que estaba de pie en la proa, gritara y fuera escuchado por uno de los hombres que se encontraba en la isla: «¿Estáis bien?». A lo que el marino respondió: «Todos seguros, todos bien». Shackleton suspiró aliviado: «¡Gracias a Dios!». Aquellos hombres, que integraban el grueso de su tripulación, habían sobrevivido en un lugar inverosímil durante ciento cinco días interminables de soledad y en unas condiciones muy improbables para la vida.

(Alfred Lansing, *Endurance: Shackleton's Incredible Voyage*).

Justo cuando creamos que todo está perdido y nos sentimos extenuados, al borde de la renuncia, es cuando debemos encontrar una provisión de fuerza que nos permita seguir adelante. Podemos tener de nuestro lado la razón e incluso contar con una tonelada de argumentos racionales y consecuentes para abandonar la pelea, pero rebelarse contra ese destino cruel indeseado y no permitir que las circunstancias nos abatan nos hará más fuertes y mejores para siempre y evitará que lo que podría ser solo una pérdida puntual se convierta en el simple prelude de la derrota eterna.

Reflexión final: «La perseverancia es invencible. Por ello el tiempo, en su acción, destruye y derriba toda potencia» (Plutarco, historiador, biógrafo y ensayista griego).



«El miedo es mi compañero»

más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro»

WOODY ALLEN (nacido en Brooklyn, Nueva York, el 1 de diciembre de 1935),
director, guionista, actor, músico, dramaturgo, humorista y escritor.

La noticia, he de confesarlo, me subyugó al instante: «Científicos aseguran que el miedo se puede borrar de la mente», anunciaba el titular con cierto alarde tipográfico. Pensé *ipso facto*: «¡Qué buen hallazgo!», aunque después, y tras una reflexión un poco más profunda, concluí que quizá no tanto.

La información decía lo siguiente: «Investigadores de la Universidad de Upsala, en Suecia, han demostrado con éxito en ratones que, si se interfiere la memoria del miedo en el momento justo y los recuerdos son recientes, se puede debilitar su impacto en el cerebro».

El trabajo, publicado en la revista *Science* (www.sciencemag.org/magazine) e impulsado por el investigador Thomas Agren, empleó una técnica de resonancia magnética funcional para observar los efectos del miedo en personas, llegando a descubrir que después de un impacto traumático el recuerdo y su consolidación se fijan en la amígdala cerebral, al igual que pasaba con los ratones. De este modo, lo que ha conseguido Agren y su equipo ha sido demostrar que «es posible borrar la huella de los recuerdos temerosos en la memoria de las amígdalas cerebrales y debilitarlo al interrumpir el periodo de reconsolidación en el cerebro».

Según estos científicos, y esa es la parte más positiva de la noticia, la investigación supone un gran avance para conocer más sobre la memoria humana y podría ayudar a mejorar los tratamientos de problemas como la ansiedad o las fobias.

¿Por qué si en principio este parece un hallazgo impecable, en razón de los efectos positivos antes descritos, después yo mismo razoné que tal vez no fuera algo tan favorable? Pues por la propia tipología del miedo. Si bien existe un tipo de miedo ilusorio, que nos trunca sueños, nos aminora entusiasmos y nos impide celebrar la vida como debemos y experimentar todo cuanto nos gustaría y deseáramos hacer, también existe un miedo positivo y útil para la pura y simple subsistencia.

Este último es la clase de miedo que nos permite reaccionar de manera espontánea ante el peligro y, con ello, activar nuestras defensas para que se desplieguen con rapidez ante una amenaza concreta o velada, salvándonos acaso de una muerte segura. El mismo tipo de temor que nos lleva a preocuparnos cuando alguien importante para nosotros está en peligro real y se nos dispara un resorte interno para procurarle ayuda inmediata.

Y como existen dos modelos básicos de miedo: uno provechoso y otro

completamente inútil, ya no tengo tan claro que borrar íntegramente el miedo, en genérico, de nuestra mente, sea una buena decisión.

Y por si el hallazgo científico no resultara ya de por sí polémico, me encuentro, además, con otra noticia en la que se anuncia que el Pentágono estadounidense (Departamento de Defensa de los Estados Unidos) está buscando la fórmula perfecta de unas pastillas con las que será posible eliminar el miedo por completo.

Según la revista *Wired* (www.wired.com), el Pentágono está invirtiendo hasta 11 millones de dólares con la esperanza de que la D-cicloserina (DCS) se pueda emplear para deshacerse de los recuerdos espantosos. La finalidad sería «reescribir» esos malos recuerdos, para que resultaran menos estresantes al evocarlos el paciente.

Se dice que dicha píldora podría tener utilidad contra la depresión, la esquizofrenia, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno de estrés postraumático. Pero seamos honestos: en un centro bélico creado casi *ex profeso* para la guerra, como lo es el Pentágono, el interés procede de la eficacia de esas píldoras para eliminar el miedo del cerebro, lo cual también resultaría efectivo para lograr que un combatiente afrontara sus misiones sin dudas limitantes y, por tanto, sin sentimientos.

¿Un ejército sin miedo? Mala idea.

Reflexión final: «El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente» (Alonso de Ercilla y Zúñiga, poeta y soldado español).



«Hay tres cosas que nunca
vuelven atrás: la palabra
pronunciada, la flecha lanzada
y la oportunidad perdida»

PROVERBIO CHINO.

Uno de los más grandes cantantes de todos los tiempos —el inolvidable Frank Sinatra—

se ganaba la vida como camarero, antes de que el mundo tuviera conocimiento de su prodigiosa voz.

Quizá, porque a veces sucede así, toda su vida hubiera seguido ejerciendo tan noble oficio y jamás hubiéramos gozado con su homenaje a Nueva York o con su celeberrimo «My way», de no haber mediado la visita al local en el que trabajaba de uno de los grandes próceres de la industria musical de entonces. Estoy hablando de los años treinta del siglo pasado.

Sinatra, reconociendo la oportunidad sentada frente a él en la mesa que atendía, se aclaró la voz y sin mediar palabra empezó a cantar, decidiendo con ello ignorar que si su apuesta no salía bien, lo más probable es que debiera buscar trabajo en otra parte al terminar aquella espontánea representación. En este caso, la historia concluyó de manera feliz, porque había que estar literalmente sordo para no reconocer, de inmediato, las ilimitadas posibilidades de una de las voces más formidables de la historia de la música.

Y ahora hablemos de ti: ¿sabes reconocer una oportunidad? ¡Sí! ¡Excelente! Porque de entre todas las cualidades que te acercarán al triunfo, distinguir una ocasión manifiesta que puedas transformar en ventaja es de las más importantes.

Con los años la vida te demostrará que resulta esencial estar dispuesto para ese instante, la mayor parte de las veces inopinado, en el que se puede presentar ante nosotros una ocasión perseguida, con brío y sin suerte, durante mucho tiempo. Es como un salto de nivel gratuito en el videojuego más complejo. Como si de repente ascendieras tres mundos, porque sí, en *Super Mario Bros*. Un atajo regalado que se nos brinda para recorrer en poco tiempo lo que nos hubiera costado años conseguir.

Volviendo a Frank Sinatra y a su sentido de la oportunidad, a mediados de la década de los sesenta había una canción por la que los grandes *crooners* (cantantes que suelen poseer una voz grave y que se hacen acompañar por una orquesta) de la época pugnaban: «Strangers in the night». Sinatra se enteró de que el cantante Jack Jones iba a lanzar la canción el 13 de abril de 1966, y solo quedaban tres días para tal fecha.

La Voz se movió con rapidez, reservó el estudio de grabación (United Recording) y contrató a una orquesta. En tan solo una noche, la del 11 de abril de 1966, grababa, y quedaba editada para su comercialización, el *track* de la canción «Strangers in the night».

Al día siguiente, 12 de abril, el *single* era enviado y difundido por las principales emisoras de Estados Unidos convirtiéndose, muy pronto, en el mayor éxito que Sinatra había tenido en once años y alcanzando el número uno en las listas de popularidad de todo el planeta.

«Solo se vive una vez, y de la manera que vivo, con una basta», dijo Francis Albert Sinatra (Hoboken, 1915-Los Ángeles, 1998), cantante de música ligera y actor estadounidense.

Ante una oportunidad manifiesta, zambúllete sin recelo. No hay nada seguro en cualquier empeño que pretendamos, porque siempre existirá una porción de riesgo en el

intento de hacer algo (la nada nada teme). Así que, en ocasiones, nos corresponderá tomar decisiones que ni sabemos dónde acabarán ni con qué fortuna, pero que debemos adoptar, porque tras ellas están los mayores progresos... «Si quieres seguridad total, ve a la cárcel. No tendrás que preocuparte por la alimentación, la vestimenta, la atención médica... Solo te faltará la libertad» (Dwight Eisenhower, militar y político estadounidense y trigésimo cuarto presidente de Estados Unidos).

Reflexión final: «¿Sabes cuál es tu oportunidad? ¡Tómala todas! Intenta todas las que se te presenten... Te aseguro que vas a encontrar la tuya» (Héctor Tassinari, escritor mexicano).



«Si llevas cuidado, nunca harás nada grande en la vida»

GEORGE LOIS (nacido en el Bronx, Nueva York, el 26 de junio de 1931),
director de arte, diseñador y autor.

Un curioso y, por otra parte, excepcional personaje es el autor de la frase de cabecera. Nacido en Nueva York en 1931, ha ejercido de director de arte, diseñador y escritor. Pero George Lois es reconocido, principalmente, por las casi cien portadas que diseñó para la revista *Esquire* (www.esquire.com) y que están consideradas entre las imágenes más memorables, icónicas y provocativas de la historia de la publicidad en cualquier medio de todos los tiempos.

La declaración completa de la cual parte la cita es la siguiente:

Cuando llevaba solo seis meses instalado en el Bronx, veía el dedo de Dios de la pintura de Miguel Ángel en mi techo. Y bajaba la mano para decirme: «¡George, lleva cuidado!». Después, mis padres me lo decían. Mis hermanos. Mis camaradas en la guerra de Corea. Mis compañeros de baloncesto. Y todavía aún hoy me lo dicen: «¡George, lleva cuidado!». ¡Y una m...! Si llevas cuidado, nunca harás nada grande en la vida. Tienes que hacer cosas arriesgadas.

Es comprensible que el afecto que sentimos hacia una persona nos haga

recomendarle prudencia, al considerar que el peligro se cierne sobre aquel que intenta aventurarse en algo nuevo e inexplorado. Pero ¿y si la verdadera amenaza fuera permanecer inmóviles sin intentar lo que nos proponemos?, ¿y si quitándole determinada idea de la cabeza a quien está convencido, por ejemplo, de emprender un proyecto, le estamos arruinando su futuro?

Estoy con George Lois: la vida se exprime en toda su extensión cuando estamos dispuestos a correr riesgos, porque si nos agobiamos por anticipado con las posibles consecuencias, si siempre estamos —lo que es peor— pendientes del qué dirán; si para dar un simple paso tenemos que disponer de la información previa completa sobre la ruta y sus contingencias, nunca haríamos nada distinto u original... Nunca haríamos nada, realmente. ¿Pero me quiere alguien explicar quién lo sabe todo antes de empezar nada?

Retornando a la figura de George Lois, él cuenta una anécdota significativa que denota su carácter y genialidad. El MOMA (Museo de Arte Moderno de Nueva York) seleccionó treinta y dos de sus míticas portadas para la revista *Esquire* en una retrospectiva de su obra en el año 2008, un más que merecido homenaje. Tras asistir a la presentación, dijo Lois en unas declaraciones en rueda de prensa que reflejaron muchos medios:

Mirando la exposición en conjunto, la conclusión que sacas es bien sencilla: todo se reduce a una cosa, la sorpresa. Publicidad, diseño... Todo es lo mismo, capacidad para sorprender. En el instituto un día nos dieron triángulos, rectángulos y círculos para que diseñáramos algo. Todo el mundo se puso a juntarlos y a darles vueltas... Y yo quieto. El profesor estaba furioso conmigo. Cuando acabó el ejercicio le di la hoja de papel en blanco, con mi nombre justo en el borde, y se la entregué. Al día siguiente, me felicitó. Porque siempre, siempre debes sorprender a la gente. Haz algo diferente. Y nunca hagas revistas para los lectores, hazlas para ti. Porque hay miles de publicaciones: ¿y por qué te van a comprar? Pon pasión.

Es lógico que, cuando nos exponemos ante lo desconocido, nuestras posibilidades de equivocarnos se incrementen de manera exponencial. Pero, aun así, hay que probarse, y aunque sea solo con el fin de acallar esa irritante voz interior a la que si no hacemos caso, acabaremos por abominar de tanto y tanto recordarnos a lo largo de nuestra vida todo aquello que debimos pero nunca nos atrevimos a hacer.

Reflexión final: «Si no quieres correr riesgos en la vida, ya has decidido que no deseas crecer» (Shirley Hufstедler, política estadounidense)... y ser «alto» tiene muchas ventajas, ¿verdad?



«La manera más efectiva de hacerlo es hacerlo»

AMELIA EARHART (Kansas, 24 de julio de 1897-desaparecida en el océano Pacífico el 2 de julio de 1937), aviadora estadounidense, célebre por sus marcas de vuelo y por intentar el primer viaje aéreo alrededor del mundo sobre la línea ecuatorial.

Con el fin de reforzar nuestra motivación es conveniente que revisemos la biografía de aquellos que osaron intentar lo que parecía imposible para la mayoría, y que se emplearon a fondo en el afán de cumplir con un sueño en el que ellos, y generalmente solo y exclusivamente ellos, creían. De esta forma, tal vez estemos más predispuestos a perseguir unas metas, las nuestras, bastante más amables y asequibles por comparación.

Hay veces en las que debemos mostrar coraje para enfrentarnos al instinto natural de conservación, que nos mantiene atados a una vida amurallada y segura y que nos impide soltar amarras y echar a volar. Amarras que nos mantienen ligados al suelo de la prudencia, en un hangar seguro de la vida, pero también falto de cualquier resquicio de épica y gloria con la que adornar nuestro trayecto vital.

Amelia Earhart, piloto pionera de la aviación femenina, pasó buena parte de su infancia con sus abuelos maternos y desde pequeña dio muestras de una personalidad inquieta y audaz. A modo de pasatiempo, seleccionaba y agrupaba recortes de periódicos que hablaban de mujeres famosas que sobresalían en actividades tradicionalmente protagonizadas por hombres.

Durante la Primera Guerra Mundial se enroló como voluntaria en labores de enfermería, atendiendo a los pilotos heridos en combate. En esa época aprovechó su trabajo para visitar un campo del Cuerpo Aéreo Real y consiguió que la llevaran a bordo de un biplano con el que voló durante diez minutos sobre la ciudad de Los Ángeles. Sus palabras acerca de esa experiencia fueron proféticas: «Tan pronto como despegamos ya supe que tendría que volar de ahí en adelante».

En abril de 1928 Amelia recibió una llamada que cambiaría su vida: el capitán H. H. Railey le preguntó si quería ser la primera mujer en cruzar el océano Atlántico, travesía que realizaría junto a otros dos pilotos. Respondió que sí a la propuesta y a raíz de ese viaje comprobó cómo su fama crecía como la espuma en los medios de comunicación.

Tras esa primera gran experiencia sintió que era la oportunidad de hacer un vuelo en solitario por el Atlántico; vuelo que efectuó desde Harbour Grace, Terranova, hasta Gran Bretaña.

Los reconocimientos se acumularon. Hizo un *tour* por Europa; en Nueva York

protagonizó un desfile bajo lluvia de confeti; el presidente de Estados Unidos, Herbert Hoover, la condecoró con la medalla dorada especial de la National Geographic Society; recibió las llaves de varias ciudades; fue votada la mujer más destacada del año 1932. El Congreso de Estados Unidos la distinguió con la Distinguished Flying Cross, otorgada por primera vez a una mujer...

Y una vez hubo reposado toda aquella cascada de agasajos, Amelia contempló la idea de dar la vuelta al mundo volando; una hazaña única que se propuso realizar junto a Fred Noonan, un acompañante escogido por su familiaridad en el vuelo sobre el océano Pacífico.

Emprendieron el largo viaje sin mayores incidencias y llegaron hasta Lae, Nueva Guinea, el 29 de junio de 1937 con 22.000 millas recorridas y solo 7.000 más por delante. Se cree que el avión de Amelia disponía de 1.000 galones de combustible para unas veinte o veintiuna horas de vuelo, pero la situación atmosférica no era la más favorable para continuar la travesía. Sin embargo, despegaron de nuevo.

A partir de aquel momento ya hubo escasas y muy breves comunicaciones desde tierra con el avión. Determinaron, horas después del último contacto, que el aparato pudo haberse estrellado en el mar y de inmediato comenzó la búsqueda. El presidente Franklin D. Roosevelt autorizó la partida de nueve barcos y sesenta y seis aviones para localizar a Amelia; una operación que costó más de 4 millones de dólares de aquella época, una verdadera fortuna.

Amelia escribía cartas con regularidad a su marido, y en una de ellas le exponía lo siguiente: «Debes saber que soy consciente de los peligros, pero quiero hacerlo porque lo deseo. Las mujeres deben intentar hacer cosas como las que hacen los hombres».

La vida que anhelas vivir no está exenta de peligros y tal vez incluso puedas perecer en el intento de vivirla tal y como la has soñado. Es una gran decisión. Pero si optas por hacer el viaje alrededor de tu mundo, aun a bordo de ese pequeño aeroplano del que hoy dispones, tu vida, te lo garantizo, no será un correcto, formal e insípido pasar de los años, sino una experiencia única y trascendente. Una historia a la que alguien, un buen día, ponga tal vez música de fondo y también una letra que cuente con emoción quién fuiste y lo que hiciste, para deleite e inspiración de futuras generaciones.

Reflexión final: «Decide si por el objetivo vale la pena pasar los riesgos que vas a correr. Si es así, deja de preocuparte» (Amelia Earhart).

Píldoras de sabiduría

1. Todo el mundo sabe estar bien. No hay dificultad en el gozo y el placer. El verdadero valor es la capacidad de sonreír a través del dolor.
2. Cuando tus botas se llenen de lluvia y la decepción te llegue a las rodillas, ten valor y agrádeclo. Te estás haciendo más fuerte y mejor.

3. Sé fuerte y valiente. Los problemas temen a quien los afronta. Créeme: es mejor encontrar el valor para luchar que la fuerza para correr.
4. El miedo es ilusorio, no puede vivir. El valor es eterno, no puede morir.
5. Valor es poder dejar ir lo conocido y adentrarte en lo que desconoces. Es difícil, incómodo y arriesgado, pero el premio es renacer.
6. Coraje es nada menos que el poder de vencer el peligro, la desgracia, el miedo y la injusticia, sin dejar de afirmar la belleza de la vida.
7. Ganarás fuerza, coraje y confianza en cada experiencia en la que seas capaz de mirar al miedo de cara. No rehúyas el horror, oponte a él.
8. A caer y levantarte, fracasar y volver a empezar, hallar el dolor y tener coraje de afrontarlo, no lo llames adversidad, llámalo sabiduría.
9. No es miedo a las alturas, es miedo a la caída. No es miedo a jugar, es miedo a perder. No es miedo a decir TE AMO, es miedo a la respuesta.
10. No tengas miedo de tus miedos. No están ahí para asustarte. Están ahí para hacerte saber que algo vale la pena. ¡Ve a por ello!



Frases para triunfar

«Lo que te hace ganar es querer ganar y querer hacer todo lo que toca para ganar. Querer trabajar cuando no te apetece»

y que la mente esté preparada para
asumir las dificultades
con el fin de poder superarlas. Sin
lugar a dudas,
todos los que ganan tienen eso»

RAFAEL NADAL, tenista español

Cuenta la leyenda que Diógenes de Sinope (filósofo griego perteneciente a la escuela cínica, nacido en el 412 a.C.) se encontraba pidiendo limosna a una estatua y, al ser preguntado sobre por qué lo hacía, él contestaba invariablemente: «Me ejercito en fracasar».

Diógenes vivió como un vagabundo en las calles de Atenas, convirtiendo la pobreza extrema en una virtud. Se dice que no tenía casa propia y vivía dentro de una tinaja y que de día caminaba por las calles gritando que buscaba «hombres honestos» (no parece una forma muy amable de vivir para un hombre tan lúcido... o sí, quién sabe).

Cuántos disgustos nos ahorraríamos si supiéramos, como Diógenes, entrenar el fracaso. Si hiciéramos de las derrotas algo tan inherente a la propia vida como los anocheceres o los amaneceres. Si admitiéramos, sin duelo y sin drama, que se gana y se pierde, como se corre y se para, como se asciende y se baja, como se vive y se muere...

Alcanzar el éxito, así, expresado en genérico, ha de encontrarse en los primeros puestos del *hit parade* de los sueños más recurrentes, si hubiera establecida una jerarquía a tal efecto y si todo el mundo fuera sincero a la hora de revelar sus verdaderas intenciones sobre qué les gustaría alcanzar en la vida.

¿Lo material, lo profesional, lo familiar, lo espiritual...? La variedad de posibles respuestas a la pregunta directa: ¿en qué cifras el éxito?, nos daría pistas sobre lo difícil que es encontrar un cierto consenso al respecto. Ni siquiera ser feliz podría ser admitido como una respuesta universal, porque algunos vinculan el hecho de serlo a obtener previamente determinados bienes o a experimentar ciertos sentimientos muy definidos, sin los cuales no serían capaces de ser felices.

Es obvio que el éxito no significa lo mismo para todos y que cualquier opción que uno elija para proclamar que ha triunfado en la vida es igual de legítima que el resto y no menos valiosa e importante. Si te gusta lo que haces y eres feliz con ello, ya tienes, por ejemplo, lo que para muchos (yo incluido) es el más grande de los triunfos posibles. Ya podrías esmerarte en prometerme los mayores tesoros de cuantas islas de cuento cupieran en tu imaginación, que no lo cambiaría por la sensación de placer que te otorga el dedicarte a lo que amas.

Pero ¿y si te pidiera ahora mismo que pensaras en el nombre de algunas personas que, en tu opinión, disfrutaban de un merecido éxito? ¿Y si a la vez aspirase a que me dieras tu interpretación sobre qué es aquello que los hace tan buenos y especiales para ti? ¿Qué me contestarías? Con probabilidad, harías alusión al talento de alguien o a su genio

excepcional o a su portentosa brillantez... Me estarías describiendo, por tanto, unas cualidades innatas y exclusivas de una persona. Pero me temo que esas capacidades extraordinarias que atribuyes a los triunfadores no explican, en sí mismas, su éxito... o al menos el mayor porcentaje de él.

Creemos, o nos interesa creer, más bien, que en la lotería del ADN a las personas de éxito les ha tocado el mayor premio y a nosotros uno de consolación. Y que ahí reside la principal diferencia entre su gloria y nuestra miseria. Pero no, las aptitudes congénitas no son exactos predictores del éxito (el mundo está lleno de genios sin lámpara). Son el esfuerzo, la fuerza de voluntad, la pasión y el entusiasmo, la capacidad de persistir, el tesón, la resistencia..., destrezas todas ellas también maravillosas pero más al alcance de todos, las que aparecen vinculadas al currículum de las personas exitosas.

Y además, desde ahora, habrá que sumar a todas ellas ser «buena gente». Resulta, quién lo iba a pensar, que ser buena persona es un factor que contribuye al éxito. Mary Ellen Tribby, de Working Moms Only (organización de madres trabajadoras estadounidenses: www.workingmomsonly.com), escribió un artículo, bastante difundido y valorado, en el que establecía las características generales, rasgos principales y comportamientos más comunes de las personas de éxito, frente a los de gente que carece de él, y agrupó todo ello en una tabla denominada «El indicador del éxito» («The Success Indicator»).

Entre los atributos que acompañan a la persona exitosa, según Tribby, se encuentran: tener sentido de la gratitud, perdonar a los demás, aceptar la responsabilidad de los errores, asumir el cambio, leer todos los días, querer que otros tengan éxito, aprender continuamente, poseer metas y planes de vida y compartir información, entre otras virtudes.

En cuanto a los que no alcanzan el éxito, y en la misma tabla aludida, se señala que son en su mayoría envidiosos, culpan a los demás de sus propios fracasos, dejan sus obligaciones para última hora, critican en secreto, quieren que al resto les vaya mal, creen saberlo todo, hablan de otras personas continuamente, no saben qué es lo que quieren ser, exudan ira, nunca fijan metas y le tienen miedo al cambio.

Me parece que en este capítulo toca esforzarse. Un amigo mexicano me decía: «El éxito solo se logra rompiéndote la madre; de otra manera serías un *suertudo*, no una persona exitosa». Poco científico, pero preciso.



«Las batallas no siempre las gana el más fuerte o el más veloz; tarde o temprano el hombre que triunfa es aquel que cree que puede triunfar»

VINCENT LOMBARDI (Brooklyn, Nueva York, 11 de junio de 1913- Washington D. C., 3 de septiembre de 1970), entrenador de fútbol americano estadounidense de ascendencia italiana.

La convicción de poder alcanzar nuestros retos resulta fundamental para poder lograrlos. Con esta afirmación no estoy inventando la rueda, ni mucho menos descubriendo algo que no haya sido constatado por la propia experiencia de cada uno de nosotros, pero somos tan «sordos» que, para no olvidar algunos preceptos básicos de la vida, estos han de ser repetidos una y otra vez.

Vincent Thomas Lombardi fue el entrenador de fútbol americano más importante de la historia; de hecho, el trofeo otorgado al campeón de la Super Bowl, partido final del campeonato de la National Football League (NFL), lleva su nombre. Su habilidad para enseñar, motivar e inspirar a sus jugadores ayudó a que los Packers de Green Bay se convirtieran en uno de los mejores equipos de todos los tiempos.

A alguien que poseía un talento natural para entrenar, como se describe a Vince Lombardi en sus diferentes biografías, podría pensarse que triunfar no le conllevó excesivo esfuerzo, y sin embargo, nada más lejos de la realidad. El talento es moneda tan corriente que pierde su valor si solo se tiene a sí mismo. «Cuando el resto de los entrenadores dormían... había en una casa una luz encendida. Era la de Vince Lombardi» (Vince Lombardi hijo).

Más allá del genio innato que sin duda poseía, el secreto que encumbró profesionalmente a este inolvidable entrenador fue un afán de constante innovación en su oficio. Es decir, no conformarse con lo establecido e intentar buscar nuevos modos de hacer las cosas, que se habían hecho siempre de la misma forma. Y también, y vuelvo al principio del comentario, lo que construyó definitivamente su leyenda fue la indestructible confianza que tenía en sí mismo. La plena convicción de poder alcanzar lo que pretendía sin importarle los altibajos, que para él no dejaban de ser la mera y lógica consecuencia de las alternativas que han de acontecer en todo buen aprendizaje.

Una película protagonizada por Al Pacino y en la que el genial actor neoyorquino

encarna la figura de un entrenador de fútbol comienza con una frase de Vince Lombardi: «Creo firmemente que el mejor instante del hombre, la mayor satisfacción de todo lo que ha querido, es cuando ha entregado su corazón a una buena causa y yace exhausto en el campo de batalla, victorioso».

En ese mismo filme, *Any Given Sunday* (*Un domingo cualquiera*), hay también una escena insuperable. En el descanso de un partido que su equipo va perdiendo, Al Pacino (Tony D'Amato en la película) se dirige a sus jugadores, alicaídos tras la parcial derrota, y con el fin de que reaccionen en la segunda parte. Al parecer, el discurso está inspirado en la manera en la que Vince Lombardi motivaba a sus pupilos. Este es un resumen del *speech* cinematográfico:

La verdad es que no sé qué decir. Quedan tres minutos para la batalla más grande de nuestra vida profesional. Todo se reduce a hoy. O bien nos rehacemos como equipo o nos desmoronamos. Centímetro a centímetro, jugada a jugada, hasta que estemos acabados. Estamos en el infierno, caballeros. Creedme. Y podemos quedarnos aquí y que nos den una puta paliza, o bien podemos luchar y abrimos paso de nuevo hacia la luz. Podemos salir del infierno centímetro a centímetro.

[...]. En este equipo luchamos por ese centímetro. En este equipo nos dejamos la piel y destrozamos a todo el mundo a nuestro alrededor por ese centímetro. Arañamos con nuestras uñas por ese centímetro. Porque sabemos que sumando todos esos centímetros vamos a marcar la puta diferencia entre GANAR o PERDER, entre VIVIR o MORIR.

Escuchad lo que os digo: en cualquier batalla es el tío que esté dispuesto a morir el que va a ganar ese centímetro. Y sé que si voy a vivir un poco más es porque conservo la voluntad de luchar y morir por ese centímetro, porque VIVIR es eso. Los seis centímetros que tienes delante.

Yo no puedo obligaros a hacerlo. Tenéis que mirar al tipo que tenéis a vuestro lado. Miradle a los ojos. Veréis a alguien que recorrerá ese centímetro con vosotros. Veréis a alguien que se sacrificará por este equipo porque sabe que, llegada la hora, vosotros haréis lo mismo por él.

Eso es un equipo, caballeros. O bien nos rehacemos ahora, como un equipo, o nos desmoronamos como individuos. Eso es el fútbol, chicos. Nada más. Decidme, ¿qué vais a hacer?

(Título original: *Any Given Sunday*. Director: Oliver Stone. Año: 1999. Productora: Warner BROS. Discurso pronunciado por Al Pacino [Nueva York, 25 de abril de 1940], actor de cine estadounidense, formado en el Actor's Studio; trabajó en el teatro y, desde 1969, en el cine).

Los que logran salir a flote en mitad de la adversidad son los que, a pesar de que la vida les devuelva derrotas a cada intento de superarse, jamás bajan los brazos. Los que, a pesar de que en su día a día reciban sin tregua una mala noticia tras otra, no cejan en su pensamiento de que en algún momento esa racha negativa cambiará de polaridad, porque las condenas que el destino impone nunca son eternas. Los que lo logran, óyeme bien, son *los que no se rinden nunca y no pierden jamás la esperanza*.

Reflexión final: «Cuando el trabajo de un gran líder concluye, la gente dice: “¡Lo hicimos!”» (Lao Tsé, uno de los filósofos más relevantes de la civilización china, aunque su existencia no está plenamente contrastada).



«Solo un hombre que sabe lo que se siente al ser derrotado puede llegar hasta el fondo de su alma y sacar la onza extra de potencia que se necesita para ganar cuando la partida está pareja»

MUHAMMAD ALI (nacido Cassius Marcellus Clay Jr. en Louisville el 17 de enero de 1942), exboxeador estadounidense tres veces campeón del mundo de los pesos pesados.

Considerado uno de los más grandes boxeadores, si no el más grande, Muhammad Ali demostró desde muy temprana edad no tener miedo a ningún combate, ni dentro ni fuera del *ring*. Crecer en el sur segregado de Estados Unidos le había hecho experimentar, en primera persona, los prejuicios raciales y la discriminación, lo que contribuyó a su temprana pasión por el boxeo.

A los doce años Ali descubrió su talento para pelear gracias a un extraño giro del destino: le robaron su bicicleta y se juró a sí mismo que aquello no iba a volver a repetirse. Es decir, utilizó el dolor como acicate y aquel suceso, que hubiera resultado casi intrascendente para la mayoría, a él le construyó irrompible.

¿Qué es aquello que nos hace dar un plus de esfuerzo para continuar intentándolo, incluso cuando creemos nuestras fuerzas ya agotadas? ¿La voluntad, la resistencia, la convicción, la fe...? Cada cual tiene su propio arsenal de recursos (el de Ali, el dolor de la humillación), pero también un fracaso puntual o el deseo de no volver a experimentar la amargura de una derrota, o las ganas de demostrarle al mundo cuánto se equivocaron en el valor que nos otorgaron, puede funcionar.

Todos hemos vivido alguna experiencia al límite en la que pensamos que seríamos incapaces de aguantar un instante más y en la que conseguimos —sacando fuerzas de no se sabe muy bien dónde— resistir y llegar hasta el final. Es decir, parece que conservamos dentro de nosotros una reserva de fuerzas desconocida, a la que solo recurrimos en momentos muy concretos y especialmente críticos. Una buena medida para incrementar nuestro rendimiento sería aprovechar esa energía latente a diario, y no solo como recurso y estímulo para los momentos extremos.

Si no nos retamos a hacer aquello que creemos no poder hacer, jamás haremos cuanto podemos. Porque lo aprendido, asumido y experimentado está ya amortizado y solo podemos crecer a expensas de lo que aún no hemos intentado o de lo desconocido. En frase redonda: «No es lo que somos lo que nos detiene, es lo que pensamos que no somos».

Desafiarnos a cumplir un imposible debería formar parte de nuestro plan de entrenamiento cotidiano: plantearnos alcanzar algo que consideramos lejos de nuestras posibilidades e ir por ello con afán, olvidándonos de su aparente dificultad. Porque si entramos en la dinámica de conquistar «relativos imposibles», cualquier esfuerzo continuado y repetido nos resultará liviano merced al hábito. No es que la dificultad del empeño disminuya, sino que nuestra mayor preparación y práctica aminora la complicación. Y todo ello para que, cuando llegue el momento, que llegará, de exigirnos un poco más, no tengamos que extraer la fuerza de depósitos ocultos (y oxidados), sino de una potencia bien conocida y entrenada.

Y si acaso piensas que implantar una disciplina de esfuerzo cotidiano en tu vida será muy difícil, te participo, para estimularte, el resultado de un estudio que desvela que quizá el sacrificio de crear un buen hábito no sea tan enorme como tendemos a pensar. El University College de Londres ha demostrado que se requieren sesenta y seis días (ni uno más ni uno menos) para crear un hábito en nuestra vida que podamos mantener a lo largo de años. «Eso significa que si durante ese concreto número de días repites algo exactamente de la misma forma, se genera una reacción automática para siempre», así lo explica Jane Wardle, coautora de dicho estudio publicado en la revista *European Journal of Social Psychology* (www.easp.eu/publications/journal.htm).

Pues ya lo ves, según se ha constatado, bastarían poco más de dos meses de constancia aplicada para sentar las bases permanentes de una rutina de éxito. No parece gran martirio para una recompensa que nos puede ayudar tanto en la vida, ¿no crees?

Reflexión final: «Escucha los “no debes”, chico. Escucha los “no lo hagas”. Escucha los “no deberías”, los “es imposible”, los “no lo harás”. Escucha los “nunca tendrás”. Luego escúchame a mí: cualquier cosa puede pasar, chico. ¡Cualquier cosa puede SER!» (Shel Silverstein, poeta, cantautor, músico, compositor, dibujante, guionista y autor de libros para niños estadounidense).



«Cuando una puerta se cierra,
otra se abre, pero a menudo
vemos tanto tiempo y con tanta
tristeza la puerta que se cierra
que no notamos otra que se ha
abierto para nosotros»

ALEXANDER GRAHAM BELL (Edimburgo, 3 de marzo de 1847-Beinn
Bhreach, Canadá, 2 de agosto de 1922), científico, inventor y logopeda británico.

Las puertas resultan una excelente metáfora para explicar nuestra evolución vital. Desde que nuestros padres las dejan de abrir, al adquirir ya el mínimo juicio o el suficiente coraje para hacerlo por nosotros mismos, no paramos de franquearlas durante toda la vida. Cada vez que nos plantamos ante una nueva puerta significa que hemos consumido una etapa y que nos toca penetrar en otra; con nuevas estancias, con distinto decorado, diferentes actores y la expectativa de descubrir y superar las experiencias que nos permitan acceder al siguiente nivel. Y no me estoy refiriendo solo a las puertas que establecen fronteras vitales y que nos llevan de una edad a otra, sino también a todas y cada una de las que, entre tanto, debemos ir atravesando para aprender lo que necesitamos saber: la puerta del amor, la de nuestra carrera profesional, la de la amistad, la del éxito; todos aquellos accesos que nos conducen hacia lo que anhelamos y que, bien elegidos, también deberían alejarnos de lo que resulta pernicioso o inútil para nuestra vida.

Y sí, soy consciente de que a veces dejamos algunas puertas entreabiertas (o entrecerradas, si lo prefieres), porque el miedo nos impide clausurarlas del todo, como si sintiéramos que nos vamos a arrepentir y que necesitaremos volver atrás para recuperar aquello que estamos dando ya por concluido. Pero nunca hay que olvidar que solo cuando el cierre de una puerta (de una etapa) es completo, aparecerá la siguiente ante

nosotros.

¿Y sabes lo que de verdad creo que puede lastimarnos y debilitarnos en extremo, incluso más que esa puerta aludida que no terminamos de cerrar? Estar de pie frente a la nueva entrada paralizados o petrificados por el miedo, sin tener agallas para girar el picaporte por el pavor que nos provoca desconocer con quién o a qué nos vamos a enfrentar...

La puerta infranqueable

En una remota tierra en guerra existía un rey que causaba terror. Siempre que hacía prisioneros del bando rival, no los mataba de inmediato, sino que los trasladaba a una sala en uno de cuyos extremos se encontraba un grupo de arqueros y en el otro una colosal puerta de hierro. Ornamentando la puerta, es un decir, se apilaba un sinfín de calaveras cubiertas de sangre.

En dicha sala el rey hacía formar un círculo a los prisioneros y les decía:

—Podéis elegir entre morir atravesados por las flechas de mis arqueros o pasar a través de esa puerta misteriosa.

Todos elegían ser abatidos por los arqueros, ya que entendían que esa sería una muerte mucho menos dolorosa y bastante más rápida que la que les esperaba al otro lado de la puerta.

Al concluir el conflicto, un soldado que por mucho tiempo sirvió al rey se dirigió al soberano y le dijo:

—Señor, ¿puedo hacerle una pregunta?

—Dime, soldado.

—¿Qué hay detrás de esa horrorosa puerta?

—Ve y mira tú mismo.

El soldado abrió con temor el portón y a medida que lo hacía rayos de sol fueron penetrando e iluminando la estancia para, finalmente, descubrir sorprendido que la puerta se abría sobre un camino que conducía a la libertad.

El soldado asombrado miró hacia su rey, que le dijo:

—Yo les daba a todos ellos la alternativa, pero preferían morir antes de arriesgarse a abrir esta puerta.

(Cuento popular).

Reflexión final: «La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más» (Sören Kierkegaard, filósofo y teólogo danés).



«El que quiera aprender a volar
un día, primero debe aprender a

pararse y caminar y luego a correr y a trepar y más tarde a danzar y volar. No se puede aprender a volar en pleno vuelo»

FRIEDRICH NIETZSCHE (Röcken, cerca de Lützen, 15 de octubre de 1844-Weimar, 25 de agosto de 1900), filósofo, poeta, músico y filólogo alemán, considerado uno de los pensadores modernos más influyentes del siglo XIX.

El concepto de paciencia vino enseguida a mi mente, tras descubrir un artículo en el que se hacía repaso de los primeros trabajos de celebridades que han triunfado de forma excepcional en su trayectoria profesional. Personajes con éxito universal que iniciaron sus carreras en un punto incluso bastante más bajo en la escala del que podemos ocupar cualquiera de nosotros ahora mismo.

Así, y por poner algunos ejemplos, el famoso actor Johnny Depp trabajó en una gasolinera. ¿Te imaginas al capitán Jack Sparrow despachando gasoil? Pues así era. El legendario Brad Pitt se ganaba la vida disfrazándose de «pollo animador» como mascota de una cadena de comida rápida. La actriz Whoopi Goldberg trabajaba de albañil y solo abandonó los ladrillos cuando la interpretación empezó a reportarle algunos ingresos. La sensual Jennifer López fue recepcionista en un hotel. El cantante Rod Stewart, ¡terrador! Eva Longoria, la actriz protagonista de *Mujeres desesperadas*, trabajadora en una hamburguesería. Beyoncé, limpiadora. Steven Spielberg, jardinero. Mick Jagger, vendedor de helados. Jack Nicholson, repartidor de correo. Stephen King, empleado de mantenimiento especializado en arreglos de cuartos de baño... Muchos, y estoy convencido de que hay bastantes más historias calcadas a estas, consiguieron lo que se habían propuesto evitando rendirse y cuando manejaban entre sus manos no sus más queridos sueños, sino combustible, paletas de albañil, hamburguesas e, incluso, ¡cadáveres!

Los que copan la cima de cualquier montaña (profesión) no cayeron allí bendecidos por una milagrosa circunstancia, ni llegaron tras un plácido viaje sin apuros. Antes tuvieron que atravesar valles de frustración y sintieron, con seguridad, la ansiedad (que tú y yo podemos sentir también ahora) provocada por la demora en el cumplimiento de sus deseos. Solo el amor por sus sueños, conservar el entusiasmo en momentos críticos y de duda y asumir la condición de «empleados eventuales» de algo que con seguridad casi

todos odiaban les permitió salir adelante y alcanzar la gloria. Extraigamos lecciones de ello.

El éxito no se regala. Cualquier persona que goza legítimamente de él (no me refiero a los famosos de cuarto de hora) habrá tenido que trabajar muy duro para obtenerlo y arrostrar sacrificios a los que nosotros, posiblemente, no hubiéramos estado nunca dispuestos. Y esta es, al fin, la moraleja: debemos conocer siempre la historia que hay detrás de cualquier triunfador, porque así, en vez de depreciar sus logros e imputarlos a la suerte o a otros intereses bastardos, quizá concluyamos que merecen con largura su renombre.

Lo único en lo que debemos pensar es si en verdad el zumo compensa exprimir la fruta, porque conseguir el éxito, si bien es posible, también conlleva concesiones y sacrificios que son insoportables para la mayoría.

Reflexión final: «Los hombres que tratan de hacer algo y fallan son infinitamente mejores que los que tratan de no hacer nada y tienen éxito» (Lloyd Jones, escritor neozelandés).



«El éxito más hermoso no es
aquel que llega como un gato
casero domesticado, sino aquel
que hay que aprender a domar
y forzar como un caballo
salvaje»

PETER USTINOV (Londres, 16 de abril de 1921-Genolier, 28 de marzo de 2004), actor, escritor y dramaturgo británico.

¿Qué diferencia crees que hay entre un pianista promedio y un pianista sublime? La respuesta científica a esta cuestión resulta bastante esclarecedora y a la vez disuasoria para los más perezosos: ¡diez mil horas de práctica!

Anders Ericsson, de la Universidad del Estado de Florida, analizó a miles de estudiantes de una academia de música en Berlín y descubrió que aquellos violinistas que tenían el potencial de alcanzar fama mundial como solistas habían practicado alrededor de diez mil horas al cumplir los veinte años, mientras que el resto de los alumnos había entrenado «solo» un par de miles de horas en toda su vida. En apariencia, el número de horas de entrenamiento resultó más decisivo en el éxito de los músicos que el talento en sí mismo.

Es decir, una vez que un estudiante entra en una escuela de buen nivel, lo único que le distinguirá de sus pares es el tiempo y el esfuerzo que invierta en sus estudios. Nada más. Los que logran distinguirse es a costa de trabajar más, o mejor dicho, de trabajar mucho, mucho más.

Otros investigadores han llegado a conclusiones parecidas al investigar la biografía de compositores, deportistas, autores, jugadores de ajedrez... Parece que el cerebro humano requiere de esa cantidad de horas (las diez mil mencionadas) para alcanzar el dominio completo de cualquier disciplina. Además, existe la regla de los diez años. Estudios realizados en la Universidad de Chicago por el psicólogo y pedagogo estadounidense Benjamin Bloom han demostrado que se requiere al menos una década de esfuerzo enfocado antes de alcanzar prestigio mundial en cualquier área de especialidad. Bloom estudió la carrera de un conjunto de ciento veinte expertos en áreas tan diversas como atletismo, arte, física y matemáticas y comprobó cómo cada uno de ellos tardó una década de trabajo duro y de esfuerzo constante, como condición previa a ser considerados expertos o triunfadores en sus áreas de conocimiento.

Y aparte del esfuerzo enfocado que, como vemos, rinde provecho, ¿qué otra destreza crees que nos acercará con seguridad al éxito? Te contesto: la pericia que alcancemos en el dominio y el control de nuestro propio pensamiento. Nunca estarás amargado, derrotado, preocupado, atemorizado, decepcionado, frustrado o ansioso por los eventos que acontecen. Estarás todo eso, y más, por lo que opinas al respecto de cómo suceden esos eventos.

Nuestras mentes tienen una demostrada capacidad para convencernos de que algo es posible o imposible, previamente a siquiera intentarlo. En el peor supuesto, y si no observamos ningún cuidado, podemos rendirnos mentalmente ya de entrada diciéndonos: «Yo no puedo hacer esto» o «Nunca lo haré» o «No es posible para mí». De hecho, hay una escala que determinará nuestro grado de confianza, dependiendo del punto de esta en el que nos encontremos:

1. escalón: no lo haré.
2. escalón: no puedo hacerlo.
3. escalón: quiero hacerlo.

4. escalón: ¿cómo hacerlo?
5. escalón: trataré de hacerlo.
6. escalón: puedo hacerlo.
7. escalón: lo haré.
8. escalón: ¡sí se puede!

De esta forma expresaba el poder de la mente el maestro espiritual, yogui y gurú hindú Swami Sivananda: «Tu mente es omnipotente. Es capaz de conseguir cuanto se proponga. Las cosas ocurren tal como tú las imaginas dentro de tu mente. Cualquier cosa en la que pienses intensamente terminará materializándose y llevándose a efecto». Como curiosidad añadida, y ya que citamos a este personaje, digamos que Swami Sivananda falleció en 1963 a la manera en la que tradicionalmente mueren los grandes maestros del yoga: sentado en meditación profunda y sumido en el «trance de samadhi» (estado de conciencia de «meditación», «contemplación» o «recogimiento» en el que el meditante siente que alcanza la unidad con lo divino).

La autodisciplina, el autodomínio y el autocontrol se consiguen desde el momento en que podemos dirigir nuestro pensamiento y enfocarlo en aquello que incrementa nuestra positividad y confianza. Ninguna situación o circunstancia puede hacernos fracasar en sí misma; solo la forma de pensar sobre ella nos hará desistir de creer que podemos resolverla. Lo que sea que un hombre quiera hacer debe primero hacerlo en su mente, porque quien domina su mente lo domina todo.

Reflexión final: «La mente es un sirviente maravilloso, pero un amo terrible» (Robin S. Sharma, escritor experto en liderazgo y desarrollo personal).



«La confianza en sí mismo es
el requisito para las grandes
conquistas»

BEN JONSON (Westminster, 11 de junio de 1572-Londres, 6 de agosto de 1637), dramaturgo, poeta y actor inglés del Renacimiento.

Enlazo una cita con otra: «La vida no es fácil para ninguno de nosotros. Pero... ¡qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y que esa cosa haya que alcanzarla, cueste lo que cueste» (Marie Curie, química y física polaca nacionalizada francesa y primera persona en recibir dos premios Nobel).

¡¡Se trata de C-O-N-F-I-A-N-Z-A!! Esa cualidad sin la cual todo parece más difícil, más oscuro e inaccesible, hasta el punto de que su falta nos hará sentir atemorizados e incapaces de movilizarnos hacia ningún objetivo, paralizados por el terror que nos provoca el creer no saber o no poder hacerlo. Sin confianza perdemos la convicción, que a veces es lo único que separa un propósito de su logro. Es cierto que con confianza el nivel de dificultad de las empresas que nos proponemos no disminuye, pero también lo es que con ella incrementamos la creencia y la seguridad de poder alcanzarlas, lo cual es también de gran utilidad.

Y si bien es importante poder contar con un estímulo ajeno para afrontar nuestros retos, alguien que tenga fe en nosotros, que crea en nuestras posibilidades y que nos inculque la idea de que somos capaces de hacer algo por difícil que resulte, aún es más crucial dotarse de una fórmula propia que haga crecer y desarrollar la confianza en uno mismo. No siempre nos será posible dar con quien esté dispuesto a apostar por nosotros, pero sí, en cualquiera que sea la circunstancia, puede uno disponer de sí.

Hay una historia que me fascina y que me gustaría relataros. Trata sobre la concesión del premio Nobel de Medicina y Fisiología a sir John Gurdon, premio compartido con el científico japonés Shinya Yamanaka, por un trabajo pionero sobre la clonación. Lo peculiar en esta historia no tiene que ver con la concesión del Nobel en sí, sino con el desempeño escolar de John Gurdon bastantes años más atrás, cuando apenas contaba dieciséis años...

En aquella época Gurdon estudiaba en el reputado colegio Eton, el colegio de la aristocracia inglesa, y su profesor de biología escribió un feroz informe sobre él, en el que le tildaba de «desastre y fracasado». Alguien que insistía en «hacer el trabajo a su manera». «Creo que quiere ser un científico —expresaba en su informe el profesor—, lo cual es ridículo: aquel que no entiende simples hechos biológicos no tendrá la menor posibilidad de ser un especialista...».

Ya hemos comprobado lo bien que le fue al «inútil» de John Gurdon años más tarde por insistir en «hacer el trabajo a su manera». De hecho, fue tan importante para su currículo aquel informe docente que lo condenaba para siempre a la mediocridad que aún lo tiene colgado en su oficina de Cambridge y fue lo primero que mencionó en la rueda de prensa tras enterarse de que le habían concedido el premio Nobel. «Así también es la ciencia —di-jo—, los experimentos fallidos son los que conducen al acierto».

No hay que dar crédito a las voces que nos denigran, nos deshinchan los entusiasmos o nos recortan las alas. Ya somos adultos para saber hasta dónde podemos llegar, sin necesidad de que ningún profeta de la calamidad nos anticipe fracasos.

Un prometedor y joven gimnasta fue a un psicólogo deportivo con el fin de obtener ayuda para mejorar sus prestaciones. Él poseía todas las cualidades de un futuro medallista olímpico, pero, según sus entrenadores, nunca parecía estar a la altura de su potencial durante la competición. El psicólogo le entregó cuatro dardos y le dijo que los debía tirar hacia un blanco en la pared, desde el otro extremo de la sala.

El joven miró nerviosamente al psicólogo y le dijo: «¿Y si fallo?».

Esas tres palabras resumían su decepcionante carrera. En lugar de centrarse en cómo tener éxito, se preocupaba de cómo evitar errores.

(Anónimo).

El mejor consejo que podría darte nunca es que apostarás siempre por ti. Y que si creyeras no tener razones para hacerlo, las buscaras; que persiguieras adquirir confianza proponiéndote empeños cada vez mayores; que estudiaras, progresaras y construyeras, sin descanso y sin temor, y no te quedaras varado ante la percepción falible de otro ser humano, incluido tú.

Reflexión final: «La confianza solo se pierde una vez» (Nicolae Iorga, historiador, dramaturgo, poeta y político rumano).



«Le dijeron a Alejandro Magno
que no tenía la línea del triunfo
en su mano. Se dio un tajo en la
palma y la creó»

ALEJANDRO JODOROWSKY (nacido en Tocopilla, Chile, el 17 de febrero de 1929), artista chileno de origen judío-ucraniano, nacionalizado francés en 1980. Entre sus muchas facetas destacan las de escritor (novelista, dramaturgo, poeta y ensayista).

En el año 2002 Angela Duckworth, investigadora de la Universidad de Pensilvania, entrevistó a alumnos de alto rendimiento de dicha universidad en diferentes áreas y encontró que todos ellos compartían una cualidad personal muy concreta: pasión

sostenida a largo plazo para la consecución de sus fines. En otras palabras: gente competente, que trabaja con plena dedicación, que afronta con determinación los desafíos y que es capaz de mantener el esfuerzo y el interés, a pesar del fracaso, la adversidad o los obstáculos que encuentran en su camino.

Hay quienes abandonan la travesía hacia sus sueños no ya a mitad de la navegación y tras enfrentarse a mil dificultades, sino solo tras el primer enérgico azote del viento o el embate de la primera ola de tamaño poco usual. Les falta determinación. Y, sin embargo, la determinación es un rasgo característico esencial en todo afán de triunfo. Es voluntad, energía, insistencia y perseverancia. Y quien la detenta se armará con una coraza resistente a cualquiera de los golpes (muchos y variados) que la vida le irá propinando con despiadada tozudez camino de lo que anhela.

Cuando no estamos dispuestos a aceptar, bajo ningún concepto, otra cosa que no sea el éxito de nuestra empresa, aparecen fuerzas de rincones secretos y hallamos talentos que jamás hubiéramos creído poseer, o no al menos con tal opulencia.

Determinación: el puente de Brooklyn

Esta es una de las más grandes historias de coraje y determinación que se recuerdan. Cuenta cómo a pesar de las circunstancias adversas, de complicaciones sobrevenidas, de infaustos accidentes o más allá incluso de la imposibilidad física, si alguien está decidido a hacer algo, lo hará.

Nacida en Nueva York, en 1843, Emily Warren, la protagonista de este relato, contrae matrimonio en 1865 con Washington Roebling, un ingeniero civil encargado de dirigir las obras de construcción del puente de Brooklyn, que trataría de conectar Nueva York con Long Island.

El proyecto tuvo un impulso prometedor en sus inicios, cumpliéndose plazos y expectativas, pero apenas transcurrido un corto periodo, un trágico accidente en la obra se cobró la vida del padre de Washington y le dejó a él mismo gravemente herido; escapó por muy poco de la muerte. Eso sí, quedó afectado por aeroembolismo, la llamada «enfermedad de los buzos», con un daño cerebral que se tradujo en la imposibilidad de caminar, hablar o moverse con normalidad. Demasiados impedimentos para quien estaba en plena tarea de construcción de la obra de ingeniería más colosal jamás realizada por el ser humano hasta esa fecha.

Sus enemigos emprendieron de inmediato una campaña de desprestigio contra Washington, señalando que al estar físicamente impedido debía ser reemplazado como ingeniero jefe. El alcalde de Brooklyn llegó incluso a pedir expresamente su renuncia.

Sin embargo, Roebling no se rindió y, a pesar de su discapacidad manifiesta, preparó un extenso dossier en el que se exponían los trabajos ejecutados hasta ese momento. Su mujer Emily dio lectura al informe frente a la Sociedad Norteamericana de Ingenieros Civiles, causando una favorable impresión y logrando el apoyo unánime para continuar el proyecto. Una buena parte de los planos de construcción estaban tan solo en la cabeza de Roebling, así que este decidió dictárselos como pudo a su esposa, que además hubo de dibujar los planos. Emily Roebling se convirtió en los ojos y oídos de su marido y a pie de obra transmitía las instrucciones a los ingenieros y recibía de ellos los informes. Y así continuaron las cosas durante varios años.

El 24 de mayo de 1883 miles de personas se congregaron en ambas orillas del East River para presenciar la apertura del puente. Las autoridades, encabezadas por el presidente de Estados Unidos Chester Arthur y por el gobernador Grover Cleveland, descendieron de sus carruajes y caminaron hasta el otro extremo del puente. Junto al presidente paseaba una dama: Emily Roebling, la mujer que estuvo durante

once años representando a su esposo y dirigiendo de forma anónima la construcción de aquel puente. Hoy en día una placa situada en una de sus torres recuerda su memoria.

(Fuente: American Society of Civil Engineers [ASCE], www.engineergirl.org).

Si preferimos evadir la responsabilidad sobre lo que nos ocurre, siempre podemos imputar a las «pobres y penosas circunstancias que padecemos» la imposibilidad de superar una mala situación, pero lo que hará posible que cualquier proyecto vital que nos propongamos culmine bien será nuestra determinación de sacarlo adelante, cueste lo que cueste, y sin perder el tiempo en lloriqueos quejumbrosos sobre la mala fortuna que nos flagela sin remedio.

Hay que ser fuerte para esperar sin desesperar. Para combatir sin esperanza. Para caminar sin que el paisaje avance. ¿Y quién puede soportar algo así? Solo los plenamente determinados y conjurados consigo mismos para lograr lo que se han propuesto. ¿Tú?

Reflexión final: «Los grandes trabajos no son hechos por la fuerza, sino por la perseverancia» (Ben Jonson, dramaturgo, poeta y actor inglés).

Píldoras de sabiduría

1. Hay dos tipos de personas que te dirán que no se puede hacer: los que tienen miedo a intentarlo y los que tienen miedo de que tengas éxito.
2. El éxito es el efecto secundario resultado de la búsqueda de algo más grande que tú. Ama lo que buscas, no la recompensa.
3. Toma una idea. Haz de esa idea tu vida. Piénsala, suéñala, vívela. Que cada parte de tu cuerpo esté lleno de ella. Ese es el camino al éxito.
4. ¿Persigues el éxito? ¡Para, deja de ir tras él! El éxito no debe ser perseguido, sino que debe ser atraído por la persona que somos.
5. El éxito no es conseguir el oro, ganar el juego o vencer a todos; se trata de hacerlo lo mejor posible, no importa qué.
6. El éxito no es tanto lo que llevas en tus manos, sino lo que llevas en tu corazón. Éxito es hacer lo que amas y ser amado por lo que haces.
7. Recibe los extremos con prudencia. Nunca dejes que el éxito se te suba a la cabeza y nunca dejes que el fracaso anide en tu corazón.
8. Piensa que el éxito es vivir unos años como otros no lo harán, para vivir el resto de tu vida como otros no podrán.
9. No te inquietes por haberlo intentado sin éxito; preocúpate por probarlo de nuevo. El éxito no es más que el fracaso reciclado. ¡Insiste!
10. ¿Quieres triunfar de verdad en la vida? Conquistar los corazones es el mejor camino, conquistar los castillos es el camino secundario.

Frases para ser feliz



«La felicidad consiste en darse
cuenta de que nada es demasiado
importante»

ANTONIO GALA, escritor español

El carril de al lado siempre va más rápido, el vecino de arriba siempre tiene más sexo y el corazón ajeno siempre es más saludable. La felicidad está a la vuelta de esa esquina... que nunca doblamos. Ese es el triste drama cotidiano para muchos.

En primer término, y según mi consideración, creo que tenemos una expectativa exagerada respecto de la felicidad, y siento ser aguafiestas si con esta creencia rebajo las ensoñaciones de quienes pretenden vivir algún día en su particular «Arcadia»; ya sabes, aquella provincia imaginaria de la antigua Grecia en la que reinaban la bonanza, la sencillez y la paz en un ambiente idílico.

Lo cierto es que durante la mayor parte de la vida nada maravilloso sucede. Si no te gusta levantarte, desayunar e ir a trabajar, desarrollar tu tarea (más o menos próxima a la que un día soñaste), comer, terminar tu labor, volver a casa y cenar con tu pareja y tus hijos (si los tienes) o con amigos o incluso solo, lo más probable es que no vayas a ser muy feliz, porque la mayoría de tu existencia transcurrirá *exactamente así*. Si alguien pretende que su felicidad proceda, en exclusiva, de grandes eventos que, en realidad, acontecen de modo muy excepcional, esa persona será infeliz la mayor parte de sus días.

También se equivoca quien coloca la felicidad más allá de él mismo y la cifra, por ejemplo, en la cantidad de lo que tiene. Porque: ¿cuánto necesitamos para ser felices? ¿Con qué cuota de amor, dinero, aventura, pasión, etc., nos daríamos por satisfechos? ¿En qué preciso momento estaríamos tan hartos como para decirnos: «No deseo más, porque ya soy feliz con lo que tengo»?

Hay gente, además, siguiendo con esta reflexión, que establece su felicidad anhelada en la consecución de un deseo muy, muy específico, y que tienen tan claro «eso» que desean que podrían estimar su volumen, determinar su forma, establecer su peso y hasta tasar su precio. El dilema, me temo, no será si lograrán alcanzarlo o no, sino cuánto tiempo pasará hasta que comprendan que la felicidad no se parece en exceso a esa forma concreta que idealizaron con tanto pormenor.

Dice la sabiduría popular que quien todo lo quiere todo lo pierde, y la pasión desmedida y el incontrolable afán por el logro de bienes (o de males, según se mire) nunca tiene fin, ya que nada será jamás bastante. Algún día, asentados ya en la lucidez que solo proporciona la madurez (cuando no la senectud), quizá volvamos la vista atrás y constataremos que no valió la pena haber sacrificado tanto a cambio de nada significativo.

Y entendamos también, al fin, que la felicidad no es la panacea exclusiva para dar

sentido a la vida; bajémosla del pedestal. Establecer la felicidad como el único objetivo vital puede ser incluso contraproducente. De hecho, según la investigadora June Gruber, de la Universidad de Yale (Estados Unidos), la gente que se esfuerza por alcanzar la sensación de felicidad plena, como propósito primero y último de su existencia, puede acabar sintiéndose peor que los que no hacen ningún esfuerzo concreto por ser felices.

Al parecer, está demostrado que las personas que leen una noticia en torno a la necesidad de ser felices y a la importancia de sentirse feliz para poder disfrutar de una buena salud física y mental, o que ven una película en la que los protagonistas son felices en grado sumo, se sienten peor después. La clave reside en la decepción que se produce al comparar sus vidas con lo que leen o con lo que observan en la pantalla.

Asumamos que cuando alguien dice que es feliz, por lo general, no significa que esté alegre todo el tiempo o que se encuentre en armonía constante o que experimente placer a granel; quiere decir que, tras reflexionar sobre el balance entre sus placeres y sus aflicciones, se siente en equilibrio para ser razonablemente positivo en el medio y largo plazo.

Ah, y que no se me olvide: ¡la mirada interior! ¡Fundamental! Porque la felicidad no está distante de ti, solo que es tímida para mostrarse descaradamente y a veces se oculta en el lugar donde la mayor parte de las veces nunca se nos ocurre mirar...

Poco antes de la existencia de la humanidad tuvo lugar una reunión de varios magos, que tenía como fin demostrar su poder a la raza humana haciendo desaparecer algo que los hombres tuvieran que buscar a lo largo de toda su vida, para que así se dieran cuenta de que no lo podrían tener todo y que su genio, en apariencia ilimitado, sí tendría un límite.

Después de mucho pensar uno dijo: «¡Ya sé! Vamos a hacer desaparecer la felicidad, pero el problema será dónde la esconderemos para que no la puedan encontrar».

Un pequeño y anciano mago que había permanecido en silencio escuchando atento cada una de las propuestas que sus compañeros fueron poco a poco desgranando y descartando por considerarlas demasiado accesibles para los hombres, al fin habló:

—Creo saber dónde poner la felicidad para que nunca den con ella.

Todos se volvieron asombrados hacia él:

—¿Dónde?

El viejo mago respondió:

—La esconderemos dentro de ellos mismos; estarán tan ocupados buscándola fuera que nunca la encontrarán.

(Fábula popular).

Por dentro vemos la causa, el propósito, el sentido. Por fuera, el efecto, la razón, el significado...



«La felicidad es a veces una bendición, pero por lo general es una conquista»

PAULO COELHO (nacido en Río de Janeiro el 24 de agosto de 1947), novelista, dramaturgo y letrista.

¿Cómo podemos ser felices? Podemos no llegar a responder jamás a esta pregunta... o apenas emplear un segundo en hacerlo si entendemos, en este último supuesto, que la mejor manera de ser felices es renunciando a encontrar una fórmula mágica que nos ayude a serlo. Ya te puedo anticipar que no la hay, más allá de los más de doscientos sesenta mil resultados que te devolverá Google al teclear la expresión: «pócima de la felicidad».

Estamos hechos de innumerables piezas de actividad fragmentada: ejercicios, trabajos, lecciones, relaciones, conversaciones, diversiones, juegos, sueños... Y vamos añadiendo día a día, y año a año, más y más pedazos superpuestos a esa ya de por sí abigarrada amalgama. Con el tiempo, esos fragmentos se acumulan perturbando nuestra paz mental y creándonos tensión y ansiedad, al no poder responder a todos ellos con eficacia, y así nos ahogamos sin remedio en un mar de actividad incontrolable y gritamos pidiendo socorro e implorando una existencia más sencilla.

Nuestro YO interno precisa de espacio y tiempo para respirar y no de un estilo de vida que implique vivir al borde de la asfixia permanente. Necesita algo más simple que pueda manejar con solvencia y sin tanto agobio: UN enfoque, UN propósito y UNA dirección, y no miles de alternativas y obligaciones multiplicadas que resulta imposible atender con eficiencia... al menos que uno sea empleado de Marvel, ya sabes, la editorial donde viven los superhéroes.

Y no es de extrañar que después de cuarenta o cincuenta años de arrastrarnos confusos por este mundo caótico y sin un objetivo definido, más allá de la construcción de una carrera profesional o de la constitución de una familia, despertemos un buen día y de repente nos preguntemos: «¿Es esto la vida? ¿Vivir consiste en hacer lo que hago? ¿He empleado bien mis días? ¿Qué he hecho yo por el mundo y por los demás? ¿Soy feliz?».

¿Y por qué tanto empeño en ser felices? Pues porque serlo, aparte de satisfactorio y placentero, es muy útil para vivir. Por ejemplo, está demostrado que la felicidad mejora la salud física, la creatividad e incluso permite tomar buenas decisiones, ya que es más difícil ser racional cuando se es infeliz que viceversa.

La felicidad, asumámoslo pronto, es un estado de ánimo y hay tantas maneras de entenderla como seres humanos pueblan el planeta (más de siete mil millones); de tal forma que lo que a ti te agrada a mí puede que me moleste, y lo que a ti te hace reír a lo mejor a mí me haría llorar. Vuelvo al principio: no existe ninguna pócima magistral capaz de darnos a todos una felicidad simétrica.

Y para aquellos que no comprenden cómo, a pesar de tener cuanto objetivamente hace a una persona feliz, aún se sienten infelices, cabe señalar que los genes (más adelante en el capítulo me extenderé sobre esta cuestión) también están involucrados en el proceso de convertirnos en seres dichosos. Tal es así que los ganadores de la lotería o quienes han sufrido un grave accidente (yendo a ambos extremos) no observan un cambio tan importante en su nivel de felicidad como cabría esperar de su nueva buena o mala condición. Una vez pasada la conmoción inicial serán tan felices o tan infelices como ya lo eran antes.

Dicho esto, y para los amantes de los consejos capaces de convertir al instante (dicho con manifiesta ironía) la pesadumbre en luminosa alegría, aquí dejo una serie de reflexiones que algunos expertos en la ciencia de la felicidad (cada vez más estudiada) señalan como de seguimiento ineludible para aquel infeliz que pretenda cesar en el cargo:

- Disfruta la fuerza y la belleza que poseas en cualquier etapa de tu vida.
- No importa. ¿Qué no importa? ¡Nada importa mucho!
- En veinte años mirarás atrás y lo que hoy parece horrible no lo será tanto.
- ¡No estás tan gordo/a como te imaginas!
- No te preocupes por el futuro. O preocúpate, pero sabiendo que es tan eficaz hacerlo como mascar chicle para resolver una ecuación de álgebra.
- Los verdaderos problemas serán cosas que nunca habrás imaginado.
- Haz cada día una cosa que te asuste.
- No juegues con los sentimientos de otras personas. Y desplaza fuera de tu vida a la gente que juegue con los tuyos.
- No pierdas tu tiempo en rencores.
- A veces se gana. A veces se pierde.
- La carrera es larga y al final estarás solo contigo mismo.
- Recuerda los halagos, olvida los insultos.
- Mantén guardadas tus viejas cartas de amor, tira los extractos bancarios.
- Relájate.
- No te sientas culpable si no sabes qué hacer con tu vida. Las personas más interesantes no sabían qué hacer con sus vidas, hasta saberlo.
- Cásate o tal vez no.
- Ten hijos o tal vez no.
- Pase lo que pase no te felicites demasiado; tampoco te castigues en exceso.
- Disfruta de tu cuerpo. Utilízalo de todas las formas que puedas. Sin miedo y sin temor de lo que piense la gente. Es el mejor instrumento que jamás tendrás.

Reflexión final: «La felicidad está escondida en la sala de espera de la felicidad» (Eduard Punset, escritor, economista y divulgador científico español).



«El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional»

MAURICE MAETERLINCK (Gante, 29 de agosto de 1862-Niza, 5 de mayo de 1949), dramaturgo y ensayista belga de lengua francesa.

«La camisa de hierro» (en mandarín *qigong*) es un «sistema chino de entrenamiento físico y mental para la salud, que trabaja la energetización del tejido conjuntivo». Incluye los ejercicios de cambio del músculo y tendón (*yijinjing*) y los de limpieza de las médulas óseas (*xisuijing*). Este método parece provenir del templo Shaolin y de las enseñanzas de Da Mo o Bodhidharma (monje de origen hindú y vigésimo octavo patriarca del budismo) y su propósito fundamental es endurecer el cuerpo para hacerlo resistente a los ataques.

Me gusta como metáfora el concepto de la «camisa de hierro» y su propuesta de fortalecimiento de cuerpo y mente. Puede que te plantees que un proceso de tal naturaleza no es necesario si no pretendes entrar en combate. Pero la vida tiene una parte consustancial de lucha y más te vale asumirlo así, porque habrás de pelear en ella más tarde o más temprano, lo quieras o no.

Parece evidente el hecho de que el ser humano ha experimentado en las últimas décadas un incremento en su intolerancia al sufrimiento y que hoy en día una buena parte de la población recurre, en el mismo instante en el que se presenta el más leve dolor, a un alivio capaz de mitigarlo o de hacerlo desaparecer. A la cabeza, y como consuelo por antonomasia, están las pastillas. No en vano, y por poner un ejemplo, cada año se venden en España sesenta y cinco millones de ansiolíticos y antidepresivos.

Los fármacos son, siempre bajo prescripción médica, una opción razonable de combatir el malestar, porque no estamos aquí tampoco para sufrir estérilmente y padecer un dolor angustioso y persistente que nos impida vivir. El problema estriba en su uso no como recurso límite y tras haber agotado otras posibilidades, sino a las primeras de cambio y a la más mínima frustración o desazón que sintamos. Si situamos el umbral de dolor (la intensidad mínima de un estímulo que despierta la sensación de dolor) cada vez más bajo, llegará el día en el que necesitaremos pastillas hasta para los efectos de un pellizco, y no creo que ese sea el camino.

En la vida suceden acontecimientos que deben ser llorados. Dramas que nos

producen tal desconsuelo que han de sentirse en plenitud, sin anestesia, porque no podemos quedarnos (sin casi morirnos a cambio) con ciertos pesares dentro. Pero también hay otros sucesos que no merecen ni angustia ni sufrimiento, solo olvido y superación. Y creo que el olvido y la superación no vienen en grageas, de momento... ¡De momento!

¿Y si existiera la píldora de la felicidad instantánea? ¿Una pastilla que pudiera convertirnos, *ipso facto*, en seres dichosos y apagara para siempre cualquier asomo de aflicción? ¿Te gustaría que los laboratorios farmacéuticos creasen algo así? Pues según los científicos la nueva generación de fármacos en desarrollo parece que conseguirá un efecto parecido. Y si alguien duda de que unas revolucionarias pastillas de la «suprema felicidad» vayan a tener éxito, solo habría que reparar en el dato de que en Estados Unidos el 20 por ciento de la población consume Prozac (el antidepresivo más popular) de manera habitual.

Y la píldora de la instantánea felicidad es solo un ejemplo más, porque, al parecer, el mañana pertenece a las drogas que aumentarán nuestras capacidades y competencias sin apenas esfuerzo; aprender idiomas ingiriendo una píldora, por ejemplo. Y así, como por arte de magia, en el futuro los humanos serán no solo felices cuando quieran, sino también más inteligentes, más seguros, más sociables, mejores amantes, más eficientes... y todo ¿gracias? a la química.

Reflexión final: «Digámoslo de una vez: no se trata de evitar el dolor, porque el dolor es inevitable; se trata de escoger las consecuencias» (Maurice Maeterlinck, dramaturgo y ensayista belga).



«No es fácil encontrar la
felicidad en nosotros mismos, y
no es posible encontrarla en
otro lugar»

AGNES REPPLIER (Filadelfia, 1 de abril de 1855-15 de noviembre de 1950),
ensayista estadounidense.

Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California, explicó en el transcurso de una conferencia en Madrid su convicción de que la herencia genética determina en un 50 por ciento el grado de felicidad que puede alcanzar una persona, siendo las circunstancias personales de cada individuo y su comportamiento con los demás los factores responsables, en un 10 y un 40 por ciento respectivamente, del resto de su felicidad.

Dando por cierto el hecho de que una proporción tan grande de nuestra felicidad esté determinada por la genética, ese resultará un dato útil de conocer para aquellos que piensan (con sentimiento de culpa) que son ellos los únicos causantes del montante global de su infelicidad. En realidad, solo serían responsables de la mitad de su pesadumbre. Por contra, es una mala noticia para los que opinan que son víctimas de las circunstancias y de los imponderables, ya que al menos paliar o variar en el 50 por ciento el rumbo de ese devenir desventurado sí que estaría en sus manos.

Dentro de la cuota de felicidad en la que sí podemos intervenir, cabría amar y aceptar la vida tal y como viene. Profundizar en el conocimiento de nosotros mismos y aprobarnos tal cual somos, sin autocríticas destructivas ni conmisericordias autoalabanzas. Trabajar para sentirse querido y valorado, y a la vez emplearse en querer y en valorar a otros en un ejercicio humano y recíproco de estima. En definitiva: tener, y si no buscar o crear, hermosas razones para vivir. Ya vemos que prescindiendo de la «determinación genética» parece que todavía es bastante lo que está a nuestro alcance y que depende solo de nosotros.

Y si acaso nos viéramos en la tesitura de alcanzar un acuerdo global en torno a lo que nos hace felices a la mayoría de los humanos, ¿qué crees que la gente podría estimar como lo más decisivo a la hora de ser feliz? Pues quizá esto: disfrutar de una buena salud, gozar de unas positivas relaciones de pareja, familiares y de amistad y disponer de un trabajo con el que ganarse bien la vida (si además nos entusiasma, maravilloso); todas estas, creo, serían señales inequívocas y consensuadas de estar gozando de una existencia dichosa, sin excesivas preocupaciones ni grandes malestares.

El dilema (el gran problema vital, afirmaré yo) se plantea cuando, teniendo ya asegurado ese «suelo de felicidad», nos seguimos sintiendo infelices y no sabemos el porqué. Es ahí cuando, perdido ya el rumbo, tendemos a pensar que el incremento de nuestra riqueza o del número de relaciones sentimentales, o la adquisición de cualquier nuevo y prodigioso objeto nos dará la felicidad que buscamos. Es decir, sentimos un vacío existencial que pretendemos colmar artificialmente.

No quiero dejar de señalar algo básico que también contribuirá a lograr que alcancemos esa anhelada sensación de felicidad será el hecho de no albergar expectativas exageradas sobre nada que se nos pase por la cabeza. Las expectativas desmesuradas devienen en frustración, porque jamás obtendremos el ideal que nuestra feraz imaginación, presta a embellecer todo tipo de perspectivas, habrá maquinado.

Hay un trastorno, «el síndrome de París», que identificó el psiquiatra japonés Hiroaki Ota y que padece, en exclusiva, un puñado de turistas nipones que viajan a la capital francesa.

¿Qué les sucede a los afectados por este síndrome? Aunque todos los japoneses se sorprendan por la distancia que existe entre la imagen del París idealizado por ellos antes de su viaje y el París real, cuando llegan a la capital francesa un pequeño grupo de ellos quedan tan impactados ante el choque entre su cultura y la europea que se traumatizan y requieren incluso asistencia médica.

Sucede que su visión de un París idílico propio de las películas y pleno de belleza contrasta con el bullicio, la gente, los ruidos, los empujones, la mala educación...

Al japonés le cuesta entender un comportamiento tan distante de su idiosincrasia: un camarero que les grita, un taxista que les trata de forma impertinente, un mendigo que los asalta en plena calle para pedirles ayuda o atracarlos... En la sociedad japonesa, entendámoslo, es raro, por ejemplo, levantar la voz. Por ello, para un turista encontrarse en una ciudad en la que se habla alto (como en todas las occidentales), donde hay personas poco diligentes y en la que no siempre la gente es cortés, puede resultar un choque abrumador.

La única cura para este mal es regresar a Japón y no volver nunca más a París... y quizá no volver a salir del país. ¡Qué lástima!

(Fuente: *Nervure-Journal de Psychiatrie*, www.nervure-psy.com).

Reflexión final: «Quería eso, pero esperaba más. Sufre uno por aquello que espera, más que por lo que quiere. Aceptamos que los deseos puedan ser imposibles, pero jamás las expectativas, que son como las deudas del destino» (Xavier Velasco, escritor mexicano).



«La felicidad, como el arco iris,
no se ve nunca sobre la casa
propia, sino solo sobre la
ajena»

PROVERBIO ALEMÁN.

Hace ya algún tiempo, enredado como otras veces en esa lamentable manía mía de buscar explicaciones a la felicidad y a la infelicidad que sentimos, leí un artículo que llamó mi atención y que contenía información sobre una investigación científica, elaborada y desarrollada por expertos de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos.

La conclusión de aquel estudio era la siguiente: «Los seres humanos pensamos que nuestros compañeros o amigos son más felices de lo que en efecto son, y esta distorsión de la realidad contribuye a hacer a la gente más solitaria e insatisfecha con su propia vida». Del estudio también se infería que no nos conformamos con ser felices, sino que necesitamos serlo más que el resto y que si una vez conseguido esto encontramos aún a alguien que nos parezca más dichoso, enseguida tenderemos a sentirnos otra vez un poco desgraciados.

No parece que el resultado se pueda catalogar como de un fastuoso descubrimiento; cualquiera, creo yo, podría haber llegado al mismo desenlace a través de lo deducido por su propia experiencia. ¿O no es cierto que todos alguna vez hemos pensado que la casa vecina es más grande, más suntuosa y confortable o que posee un mejor y más frondoso jardín que la nuestra? ¿O no es cierto que a veces nos hemos planteado que el resto de la gente es más feliz y más afortunada que nosotros?

¡Pero seamos sensatos, por Dios! Desconocemos las luchas internas en las que se debate el resto del mundo. Desconocemos por completo su angustia y sus emociones, pero sin embargo le damos infinito crédito a su imaginada felicidad, repleta de ascensos laborales, fiestas sinfín, viajes exóticos y relaciones perfectas. Un diálogo franco con una de esas personas a las que presuponemos tanta dicha bastaría para cambiar la percepción que tenemos sobre su vida y, quizá, pasaríamos a compadecer su desventura.

Otro de los aspectos que trata el estudio de la Universidad de Stanford es aquello que muestra la gente en las redes sociales, en las que todos evidencian siempre su mejor semblante y parecen estar divirtiéndose constantemente. Esa visión exagerada de la felicidad de los otros se tiende a contraponer con la propia y se pierde, cómo no, en la comparación.

Que otros posean algo que nosotros no tenemos es tan normal como que nosotros tengamos cualidades y atributos por los que alguien «mataría». Pero claro: quisiéramos lo mejor de lo que tienen los demás, manteniendo a la vez nuestras mayores virtudes y sin asumir, por supuesto, las desdichas ajenas. Un poco egoísta, ¿no crees? No es racional desear lo que otros tienen, porque si canjeáramos «el conjunto» y no solo la parte más visible y risueña, no nos cambiaríamos por ellos ni en broma, tenlo por seguro.

Como dice el refranero, «la procesión va por dentro» y solo nos llega la nata de las vidas ajenas, porque la gente, en un pudor comprensible, no se dedica a contar sus calamidades, cuya enumeración y consuelo reservaría solo a los más próximos.

Evitar las comparaciones es crucial («Nadie es realmente digno de envidia», decía el filósofo alemán Arthur Schopenhauer). No estemos pendientes de si aquellos o estos son más o menos felices que nosotros y no estemos pensando permanentemente en cuánto nos falta, despreciando de esa forma lo que ya tenemos y está.

Reflexión final: «¡Qué vida tan maravillosa he tenido! Ojalá me hubiera dado cuenta antes» (Colette, escritora francesa).



«Mi tejado y mi casa han ardido; ya nada me oculta la luna que brilla»

HAIKU (forma de poesía tradicional japonesa que consiste en un poema breve, generalmente formado por tres versos).

Siempre nos conmociona la visión del relato informativo de cualquier tragedia. Ya sea un *tsunami* asiático, un terremoto haitiano o la explosión de una central nuclear japonesa, el horror es, en cualquier caso, tan extremo que nos deja conmocionados por mucho tiempo.

En lo que respecta al accidente de la central nuclear de Fukushima I, el 11 de marzo de 2011 (una serie de graves incidentes nucleares ocasionados por un terremoto en Japón oriental), tras la incredulidad inicial ante la magnitud del horror, dimos paso a la desolación por sus dramáticas consecuencias. Y más tarde al desconcierto ante el comportamiento del pueblo japonés, capaz de asumir impasible la tragedia, cuando en otras partes del mundo algo similar hubiera desatado la locura y un escenario de espanto y dolor ilimitado.

Las tan manidas diferencias culturales, que no implica la carencia de sufrimiento, sino el comedimiento y la contención en la expresión de este, es lo que puede explicar por qué la vida continuó fluyendo en Japón de una manera razonable después del drama.

Acaso todo se deba al «*yamato-damashii*» (大和魂: «espíritu iluminado»), una frase acuñada, al parecer, en el periodo Heian (entre los años 794 y 1185) para describir el «espíritu» nacional japonés; los valores indígenas, en comparación con los valores culturales importados por el contacto con la dinastía Tang de China. Es decir, el alma auténtica del viejo Japón. Así se explicaría la primera parte: cómo recibir el impacto de una catástrofe gigantesca con un alto grado de imperturbabilidad.

La segunda parte —¿cómo superarla?— se justificaría en virtud de otro término nipón, «*gambarimasu*», palabra cuya traducción sería: «voy a tratar de hacer lo mejor posible», «voy por ello» o «voy a hacer mi mejor esfuerzo». Los japoneses repiten a menudo este vocablo, con el afán de sacar adelante un empeño personal o colectivo.

Hay un muy reducido grupo de personas, apenas unos centenares en todo el planeta, que poseen una peculiaridad genética que les hace incapaces de sentir daño alguno. «Estas personas están completamente sanas, son de inteligencia normal, pero no saben qué es el dolor», según el genetista clínico C. Geoffrey Woods, que estudió a un grupo de estos pacientes en el norte de Pakistán. Pueden sentir el tacto, el calor, la vibración y la posición de su cuerpo en el espacio. Sin embargo, para ellos los conductos radiculares no son dolorosos, como para el resto lo son caídas, quemaduras o golpes. Por ejemplo, una mujer con indiferencia congénita al dolor dará a luz sin sentir absolutamente nada.

Hay veces que uno piensa, y principalmente al contemplar las terribles consecuencias de una desgracia colectiva, que sería bueno formar parte de una «elite» incapaz de sentir el daño no solo físico, sino también espiritual. Luego concluyes que el dolor es inherente a la vida y que, aunque a veces resulte insoportable, nos hace madurar y evolucionar hasta llegar a completarnos. Al fin, infieres, somos quienes somos no solo en virtud de nuestros júbilos y de nuestros celebrados éxitos, sino también por la experimentación y la superación de los varios y amargos pesares que la vida nos «regala».

Y si se ha extendido, y asumido globalmente, el concepto de que «la arruga es bella», por qué no vamos a pensar que las cicatrices son también hermosas pruebas de donde estuvimos y de aquello a lo que acabamos sobreviviendo. Luzcámoslas, pues, con orgullo.

Reflexión final: «Llegué por el dolor a la alegría. Supe por el dolor que el alma existe» (José Hierro, poeta español).



«La felicidad consiste en poner
de acuerdo tus pensamientos,
tus palabras y tus hechos»

MAHATMA GANDHI (Porbandar, India británica, 2 de octubre de 1869-Nueva Delhi, 30 de enero de 1948), abogado, pensador y político indio.

En una entrevista concedida al diario *El País* (www.elpais.com), preguntaron a Phap Dung, monje budista zen, cómo definiría la felicidad. Esta fue su respuesta:

Una persona feliz se conoce bien a sí misma. Ama vivir. No está atrapada por sus ideas y emociones. Sabe cómo cuidarse. Esto no significa que tenga que estar contenta todo el tiempo, pero sabe lidiar con su sufrimiento.

Antes creía que era feliz cuando recibía cosas de fuera: fiestas, estímulos interesantes. Pero mira: observa este instante. Este es un momento feliz. Estoy vivo. Estoy hablando con alguien que quiere ayudar a otros. Puedo alimentar mi felicidad. Esto no es una constante, no hay que darlo por hecho; es una práctica que puedo cultivar.

(Fuente: www.smoda.elpais.com/articulos/la-felicidad-es-contagiosa/757).

Me pareció una muy lúcida y veraz reflexión, ya que la aproximación a la felicidad depende, a mi entender, más de aquello de lo que prescindamos que de las mil nuevas maravillas, materiales o inmateriales, que podamos añadir a nuestra vida. De hecho, debería bastarnos, en el límite de la sobriedad, con saber que respiramos para sentirnos ya felices (respiras = vives).

Dentro de la cátedra «Mayor felicidad», «Trece claves para ser feliz» es la denominación de un curso impartido en la universidad estadounidense de Harvard por el profesor Tal Ben-Shahar, un israelí experto en psicología positiva (www.talbenshar.com). Esta cátedra se ha convertido en una de las más populares de la prestigiosa facultad y se fundamenta en encuestas y estudios de campo sobre las características y principales ingredientes que se precisan para llevar una existencia dichosa.

En breve resumen, en el curso se recomienda como elementos clave para ser feliz los siguientes: la realización de algún tipo de ejercicio, el agradecimiento a la vida por lo que se tiene, la importancia de ser asertivo para pedir lo que queremos y decir lo que pensamos. Gastar nuestro dinero en experiencias, no en objetos. Enfrentar los retos. Esmerarse en hacer bellos recuerdos. Quererse y cuidarse mucho, porque tendemos a ser más felices cuando nos vemos bien. Y ayudar, ser amable y entregarse a otros compasivamente, como la mejor y más completa manera de hallar nuestra propia felicidad.

El camino de la felicidad...

Esta es la historia de un hombre que estaba harto de llorar. Miró a su alrededor y vio que tenía delante de sus ojos la felicidad. Estiró la mano y quiso agarrarla.

La felicidad era una flor. La cogió. Y nada más tenerla en su mano, la flor ya se había deshojado.

La felicidad era un rayo de sol. Levantó sus ojos para calentar su cara y enseguida una nube lo apagó.

La felicidad era una guitarra. La acarició con sus dedos, las cuerdas desafinaron.

Cuando al atardecer volvía a casa, el hombre seguía llorando.

A la mañana siguiente siguió buscando la felicidad. A la vera del camino había un niño que lloriqueaba.

Para tranquilizarlo cogió una flor y se la dio. La fragancia de la flor perfumó a los dos.

Una pobre mujer temblaba de frío, cubierta con sus harapos. La llevó hasta el sol y también él se

calentó.

Un grupo de niños cantaba. Él los acompañó con su guitarra. También él se deleitó con aquella melodía. Al volver a casa de noche, el buen hombre sonreía de verdad. Había encontrado la felicidad.

(Egon von Vietinghoff, pintor, autor y filósofo germano-suizo, creador de la Fundación Egon von Vietinghoff).

«La única manera de multiplicar la felicidad es compartirla», decía el físico suizo Paul Scherrer. Y es así. La mayor felicidad proviene del júbilo compartido con otros, de la ayuda prestada al prójimo, de la preocupación por los demás, de hacerles sentir que no están solos, porque ahí estamos nosotros para mitigar su soledad. No podemos quedarnos anclados en la miseria predominante de ese egoísmo brutal que supone satisfacer solo los propios instintos y deseos, ignorando, con ello, los del resto del mundo que nos rodea. Seamos egoístas, sí, pero de una forma apropiada. Es decir, procurándonos felicidad propia al ayudar a los demás a conquistar la suya.

Reflexión final: «La felicidad es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno» (Blaise Pascal, matemático, físico, filósofo cristiano y escritor francés).

Píldoras de sabiduría

1. ¿La felicidad de tu vida? No necesitar nunca nada antes de tenerlo.
2. Si les das a otros tu felicidad, podrán romperla simplemente para ver cómo funciona o de qué está hecha.
3. El lugar para ser feliz es aquí. El momento para ser feliz es ahora. La manera de ser feliz es ayudar a otros a encontrar su felicidad.
4. Si eres bueno, no sé si vas a ser feliz, pero si eres feliz, seguro que vas a ser bueno. Por el bien de todos, procúrate felicidad.
5. Si estoy deprimido, percibo la tristeza de la gente. Si cansado, veo el mundo aburrido. Pero si estoy feliz, veo felicidad en todas partes.
6. La felicidad en la comodidad no es la genuina. Ser feliz en mitad de las dificultades es percibir el verdadero potencial de la mente.
7. Es un terrible truco de la vida que no se pueda sentir la felicidad más absoluta sin haber sentido previamente la más grande desesperación.
8. Tu felicidad no depende de que un día logres tal o cual cosa, sino de que un día te pares a pensar y agradezcas todo lo que ya tienes.
9. Antes de dar amistad tienes que ser tu mejor amigo. Antes de dar felicidad tienes que ser feliz tú. No se llama egoísmo, sino equilibrio.
10. Y conjúrate para estar alegre en toda circunstancia; tu felicidad o tu miseria depende de la disposición que tengas. Sonríe, aunque escueza.



«A la pregunta de si soy optimista o pesimista yo respondo que mi conocimiento es pesimista, pero mi

voluntad y mi esperanza son optimistas»

ALBERT SCHWEITZER, médico, filósofo y músico franco-alemán

Un estudio realizado por la Escuela Pública de Salud de Harvard (Estados Unidos) revela que las personas optimistas poseen un corazón más sano. En una revisión de más de doscientos historiales médicos, los investigadores hallaron que ciertos aspectos psicológicos, como el optimismo y las emociones positivas, minimizan el riesgo de sufrir infartos, ictus y otros accidentes cardiovasculares. «Hemos visto que factores como la felicidad, el talante alegre o la satisfacción con la propia vida reducen el riesgo de enfermedades del corazón, independientemente de otras características como la edad, el estatus socioeconómico o el peso», explica la psicóloga Julia Boehm, una de las autoras del trabajo.

Pero ahí no se acaban las referencias positivas en torno a lo saludable que resulta encarar la vida con buen ánimo. Según una información publicada en el diario académico *Journal of Happiness Studies*, a partir de treinta estudios, la felicidad prolonga la existencia de las personas sanas porque, fundamentalmente, evita que caigamos enfermos. Los investigadores opinan que, por el contrario, la infelicidad crónica causa estrés y altera el funcionamiento del sistema inmune. Otra investigación de la Universidad de Nebraska realizada entre más de diez mil adultos ha confirmado asimismo que las personas más felices y satisfechas con su vida gozan de mayor salud y padecen menos enfermedades a corto, medio y largo plazo. ¿No es aún aval suficiente para convencer a los escépticos de las bondades manifiestas del optimismo y de lo conveniente que es ser feliz?

Pues aún hay más. Las pruebas que relacionan una perspectiva positiva de la vida con la longevidad son más contundentes, incluso, que las que vinculan la obesidad con un descenso en la esperanza de vida, según otro artículo de la publicación universitaria *Applied Psychology: Health and Well-Being*. «Fue casi chocante, y ciertamente nos sorprendió, ver la consistencia de los datos», afirmó en dicho escrito Ed Diener, profesor emérito de psicología de la Universidad de Illinois. Diener declaró que, aunque los patrones actuales se centran en combatir la obesidad, el tabaquismo, los malos hábitos alimenticios y la falta de ejercicio, «puede ser el momento de sumar el “sé feliz y evita el enfado crónico y la depresión” a la lista».

Por último, otro estudio realizado a no menos de cinco mil estudiantes universitarios norteamericanos, observados durante un periodo de más de cuarenta años, proporcionó pruebas fehacientes de que los más pesimistas tendían a morir más jóvenes.

En definitiva, si resumiéramos las conclusiones más relevantes de los estudios

citados (hay muchos otros que me ahorro para no cansarte), estaríamos en condiciones de afirmar que un estado mental positivo ayuda a prevenir enfermedades de todo tipo, pero especialmente cardiovasculares, oncológicas y psicológicas, ya que se asocia a un sistema inmunológico más potente (con más defensas), con mejor capacidad de responder a situaciones estresantes y recuperarse de ellas, así como a una menor predisposición a sufrir trastornos tales como la depresión y la ansiedad y, por si aún estas fueran pocas ventajas, además contribuye también a que vivamos más tiempo. «Dime si eres optimista y te diré cómo vas a envejecer» sería mi particular corolario.

Pero pese a la existencia de este caudal de datos objetivos, me pregunto por qué algunos aún se empeñan en dar pábulo al pesimismo y hacen de él casi una religión. Quizá (recuerdo la reflexión del novelista y poeta inglés Thomas Hardy) porque el pesimismo es un juego seguro. No se puede perder nunca, solo se puede ganar. Y de hecho, es el único punto de vista desde el que nunca nadie se sentirá decepcionado.

Sabemos que la mente humana es a veces más enemiga que amiga (traicionera y agorera, si se quiere) y nos lleva a prever desastres y a presagiar fatales circunstancias que nunca llegan a ocurrir de un modo tan horrible a como las imaginamos. Pero de ahí a vestirnos cada día con el traje gris del infortunio media un abismo.

¿Para qué y por qué, insisto, estropean sus días algunos augurando constantes desilusiones? ¿En qué punto deja para ellos de ser la vida divertida y empiezan a temer vivirla? ¿Cuándo, en qué momento exacto de sus vidas, comienzan a decirse: «¡Cuidado, a ver si en una de estas me voy a romper un hueso o me van a partir el corazón!»? ¿En qué día deciden conservar lo ya ganado, antes que arriesgarse a ir a por aquello que aún les falta? ¿En qué instante empiezan a presentir lo peor y se olvidan de que siempre hay una alternativa en la que lo planeado o lo imaginado sale bien?

«La costumbre de ver el buen lado de cada cosa vale una fortuna. Todas las cosas tienen un lado bueno y otro malo y si solo consideramos lo malo, nos parecerá que estamos en un mundo insoportable» (Noel Clarasó, escritor español).

¡Seamos optimistas, por favor! Dejemos el pesimismo para tiempos mejores.



«Elige ser positivo. Tienes esa opción. Eres el dueño de tu actitud. Elige ser positivo,

constructivo. El optimismo es el hilo conductor hacia el éxito»

BRUCE LEE (San Francisco, 27 de noviembre de 1940-Hong Kong, 20 de julio de 1973), destacado artista, experto en artes marciales, actor y filósofo de origen chino.

Somos distintos. De hecho, lo somos tanto que a veces, y permíteme la desproporción, parecemos de diferente especie. Cojamos a dos personas que han experimentado traumas idénticos. Una de ellas resulta que es capaz de superar el suyo de una manera relativamente rápida (digo rápida, no indolora), mientras que la otra se derrumba y desarrolla los síntomas de la depresión más terrible... y ello ante la misma y exacta circunstancia adversa.

Parece claro que aquellos que miran más negativamente cuanto les ocurre son propensos a padecer más episodios depresivos y más graves y prolongados, que otros que observan lo que les pasa de una forma más constructiva. Es decir, no ignorando la desgracia, ni abstrayéndose de ella totalmente, pero sí dedicando el tiempo justo al duelo y afrontando de inmediato el proceso de recuperación.

Cuenta una leyenda que hay una tribu africana cuyo jefe decreta cuatro días de luto con el fin de llorar cualquier pena que haya acontecido, hasta la más terrible y dolorosa, y siempre durante cuatro días. Nada especial, si no fuera porque, en su teoría, no son cuatro días los que transcurren en verdad, sino cuatro años, y jamás se permite volver a llorar por la misma pena.

Llorar, sí. Cuando sea necesario, cuanto sea preciso y hasta el momento en que decidamos que el desconsuelo ha de alcanzar. Pero después no derramar ni una sola lágrima más por aquello que ya se lloró.

Hace algunos meses llegó hasta mi correo un mensaje que contenía una serie de reflexiones que convertían hechos, en apariencia negativos o al menos enojosos, en realidades positivas. Es como un juego y, aunque para algunos puede resultar demasiado simple o pueril, el fondo del mensaje que transmite es lo que cuenta. ¿Cuál es ese fondo? Que en cualquier situación podemos encontrar razones para sentirnos satisfechos con lo que tenemos... si nos empeñamos en verlo y dejamos de fijar nuestra atención en todo lo que nos falta.

El hijo que muchas veces no limpia su cuarto y pasa la mayor parte del tiempo viendo televisión significa, primero, que tengo un hijo, y luego que está en casa.

El desorden que debo recomponer tras la celebración de una fiesta significa que estuvimos rodeados de familiares o de amigos y que lo pasamos muy bien. De hecho, los trabajos domésticos que hay que llevar a cabo a diario implican que tengo una casa en la que vivir.

Las ropas que me están apretadas significan que tengo más que suficiente para comer.

Las quejas que escucho o que yo mismo proclamo al respecto de la política y la gestión de este o de cualquier otro gobierno significan que disfruto de libertad de expresión.

Y así podríamos continuar: no encontrar aparcamiento significa que tengo coche; el cansancio tras el trabajo al final del día significa que tengo trabajo; el despertador cuya alarma me sobresalta cada mañana significa que estoy aquí presto y dispuesto a vivir un día más...

(Anónimo).

Pensar en lo que uno tiene ayuda a ser agradecido y, sobre todo, a no ser injusto. Más que nada porque solo hace falta levantar un poco la vista y observar otras realidades mucho más nefastas que la nuestra, para que enseguida multipliquemos el sentimiento de aprecio por lo que ahora tenemos. ¿Sabías, por ejemplo, que más del 50 por ciento de la población del planeta nunca ha hecho y jamás ha recibido una sola llamada telefónica y que probablemente no lo haga en toda su vida?

Procúrate un corazón positivo. O constrúyelo o cómpralo en la tienda de la esquina, en ese bazar chino en el que tienen de todo, pero no pases ni un solo día más sin él.

Reflexión final: «Una actitud positiva no puede resolver todos sus problemas, pero va a molestar a gente suficiente para que valga la pena el esfuerzo» (Herm Albright, músico y filósofo alemán).



«Hoy es el día más hermoso de nuestra vida»

YO, TÚ, ÉL...

Me da un poco de rabia (contenida e inocua) que haya gente que desprecie la capacidad que posee el pensamiento positivo para procurarnos una existencia algo más agradable y feliz.

Me refiero a ese tipo de gente, los escépticos por antonomasia, y a los que ya aludí

al principio del capítulo, que no creen ni creerán nunca, por una serie de principios inquebrantables que no alcanzo a comprender, en que la alegría posea capacidad de cura; ya hemos visto antes que sí, y hasta que ello está demostrado clínicamente. Gente que se niega la posibilidad de encarar la vida con optimismo y vive aferrada a una suerte de fatalidad inmutable, en la que siempre ocurre lo que ha de ocurrir (generalmente, algo malo), pienses lo que pienses, hagas lo que hagas y con independencia de si te tomas la vida como un infierno o como un recreo. Dudar no es en sí malo, obviamente, lo que sí resulta pernicioso es que en la duda gane constantemente el lado negativo del «todo saldrá mal» y nunca el positivo del «todo saldrá bien».

Estoy convencido de que aquellos que han logrado construir algo de verdadero mérito en sus vidas —en la forma en que sea y en la disciplina que queramos plantear— afrontaron su tarea con una predisposición optimista (yo no concibo que nada pueda progresar de otra manera). Es decir, el tipo de actitud que no te permite dejarte vencer por el desánimo. La disposición valiente del que se automotiva para salir adelante en cualquier circunstancia y que contempla cada dificultad no como una excusa para la renuncia, sino como un acicate y una oportunidad para superarse.

Dejo para vuestro deleite el fragmento de un poema que erróneamente se atribuye de forma constante en la red a Miguel de Cervantes y que se imputa, también falsamente, a un fragmento del *Quijote*. Doy fe de que ni es de Cervantes ni se encuentra inscrito en ningún párrafo de su obra más popular. En cualquier caso, y como me parece, pese a resultar apócrifa, una cita muy hermosa e inspiradora, he querido reflejarla aquí.

Hoy es el día más hermoso de nuestra vida; los obstáculos más grandes, nuestras propias indecisiones; nuestro enemigo más fuerte, el miedo al poderoso y a nosotros mismos; la cosa más fácil, equivocarnos; la más destructiva, la mentira y el egoísmo; la peor derrota, el desaliento; los defectos más peligrosos, la soberbia y el rencor; las sensaciones más gratas, la buena conciencia, el esfuerzo para ser mejores, sin ser perfectos, y, sobre todo, la disposición para hacer el bien y combatir la injusticia donde quiera que esté.

(Anónimo).

La gente positiva cambia el mundo, mientras que la negativa lo deja como está.

Reflexión final: «Podrás hacer lo que tú creas que puedes hacer. Y este conocimiento es, literalmente, un regalo de los dioses, porque a través de él se pueden resolver todos los problemas humanos. Saber que puedes hará de ti un optimista incurable. Será tu puerta abierta hacia todo» (Robert Collier, escritor estadounidense).



«Siempre hay flores para aquellos que quieran verlas»

HENRI ÉMILE BENOÎT MATISSE ([Le Cateau-Cambrésis](#), 31 de diciembre de 1869-Niza, 3 de noviembre de 1954), pintor francés.

La crisis, la maldita, detestable y condenada crisis. Esa que, literalmente en muchos casos, acaba con la vida de los más afectados por sus dramáticas consecuencias. La que nos impide sembrar esperanza, porque terreno que toca, terreno que torna baldío para cualquier afán de siembra. Crisis a la que imputamos, dicho sea de paso y en su descargo (si es que necesita defensa criminal tan cruento), todos los males que nos aquejan: tanto los que son de su estricta responsabilidad, como los que no.

Cuando afrontamos tiempos difíciles debemos recordar (aunque resulte duro de oír y muchos se subleven contra este pensamiento), que las circunstancias no hacen a una persona, sino que la revelan. O por decirlo de otra manera: no es la carga lo que nos rompe, sino la forma de llevarla.

Pensemos: nos encontramos en una situación cuya solución nos excede y no depende en absoluto de nuestra capacidad el resolverla. Desde el pequeño promontorio que ocupamos, es imposible administrar un remedio eficaz para enderezar una coyuntura negativa con trazas de universal, al igual que aplicar una fórmula magistral que permita abreviar su duración. Pero ahora bien, todo eso, que es muy cierto, no significa que debamos permanecer indefensos y estáticos en espera de ser «guillotinado» por el cruel destino que nos ha tocado vivir.

En una gran crisis económica, como en cualquier otro momento de transformación y de cambio (y este es uno que será recordado y estudiado por nuestros nietos), las situaciones desfavorables pueden transformarse en oportunidades. Quizá esto a muchos les suene a música celestial, pero así es. Lo esencial es disponer los recursos internos necesarios para contemplarlo de esa manera y no dejarse acoquinar por el desencanto del: «Teniendo en cuenta cómo están las cosas, no puedo hacer más». Una marea de pensamiento esta que nos arrastra y nos vincula a millones que piensan exactamente lo mismo y de la que tenemos que escapar como sea... porque lo cierto, te guste o no escucharlo, es que siempre, siempre, se puede hacer algo más.

Estas claves te pueden ayudar a plantearte lo que te es posible hacer:

- La actitud con la que encares los hechos es la base de su superación.
- Adáptate. Han cambiado las circunstancias y lo de antes ya no sirve.
- Lo que pasó pasó. No vuelvas a ello todos los días. No va a cambiar.
- No pienses en un futuro que vaya más allá de mañana.

- Maneja y domina tus emociones. No pases de la euforia a la depresión.
- Las crisis no son eternas, son ciclos. Esta también acabará un día.
- Mantente con buen ánimo. Lo que piensas se reflejará en tu vida.

Quiero pensar que cuando nos enfrentamos a lo peor, nos colocamos ante una posibilidad clara de mejora y de crecimiento. Y que cuando las coyunturas se hallan en su momento más crítico, es cuando nos resulta posible dejar aflorar la mejor versión de nosotros mismos, para hacer frente a circunstancias fatales extraordinarias. Y prefiero pensar así, porque en tiempos de gran estrés o muy adversos es mucho mejor mantener canalizada la energía en lo positivo, que lamerse las heridas recordándonos a cada paso lo desgraciados y lo pobrecitos que somos.

En 1801, a los treinta y un años, Ludwig van Beethoven se había convertido en un potencial suicida. Vivía en la pobreza, estaba perdiendo la vista y se encontraba sumido en las profundidades de la desesperación y la desesperanza. Veintitrés años más tarde, completamente sordo, ya no se le pasa por la cabeza la idea del suicidio y, en cambio, con una energía creativa poderosa y un entusiasmo renovado y multiplicado, compone e inmortaliza su *Oda a la alegría* en los acordes de la *Novena sinfonía*. Su transformación, en lo que se llama «factor Beethoven», refleja su notable capacidad para triunfar sobre la tragedia de su vida y la superación de una sordera inhabilitante para cualquier músico que no fuera él. Triunfó sobre sus limitaciones cuando decidió no darse por vencido y, pese a todo, pensar en positivo. «Esto solamente puede decirse con un piano», afirmó en una ocasión Ludwig van Beethoven (Bonn, 16 de diciembre de 1770-Viena, 26 de marzo de 1827), compositor, director de orquesta y pianista alemán.

Aprendamos de Beethoven y mantengamos nuestra alma optimista pase lo que pase, porque un alma triste, créeme, puede matar más rápido que cualquier germen.

Reflexión final: «¡Actúa en vez de suplicar! Sacrificate sin esperanza de gloria ni recompensa! Si quieres conocer los milagros, hazlos tú antes. Solo así podrá cumplirse tu peculiar destino» (Ludwig van Beethoven, compositor, director de orquesta y pianista alemán).



«Tengo mi propia versión del optimismo. Si no puedo cruzar

una puerta, cruzaré otra o haré otra puerta. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente»

RABINDRANATH TAGORE (Calcuta, 7 de mayo de 1861-7 de agosto de 1941), poeta bengalí, artista, dramaturgo, músico, novelista y autor de canciones que fue galardonado con el premio Nobel de Literatura en 1913.

Es frecuente la tendencia del ser humano a asignar probabilidades más altas a las alternativas más deseables y, por contra, probabilidades menores a las menos apetecibles. Este efecto, que es conocido en psicología como «principio de Pollyanna» (en referencia a la protagonista del libro *Pollyanna* de Eleanor H. Porter, publicado en el año 1913), fue descrito y desarrollado por los investigadores Matlin y Stang en el año 1978 y evidencia cómo los seres humanos sobrestimamos las posibilidades de ganar, por ejemplo, en juegos de azar, como loterías y concursos, cuando las posibilidades (bien lo sabemos) son más que remotas.

Las investigaciones indican que en el «nivel subconsciente» nuestras mentes tienen una tendencia a esperar una solución optimista de los asuntos, mientras que en el «nivel consciente» tenemos tendencia a esperar una conclusión negativa. Ese sesgo inconsciente hacia lo positivo es, en sí, el «principio de Pollyanna».

La novela *Pollyanna* cuenta la historia de una niña huérfana que es enviada a vivir con su rigurosa tía Polly. Pollyanna, educada con franco optimismo por su padre, desarrolla una especie de juego que consiste en encontrar el lado bueno de cada situación con el fin de alegrar la vida de cuantos la rodean y, especialmente, tanto de su tía como del señor Pendleton, un hombre solitario, y de la señora Snow, deprimida por una enfermedad que le obliga a permanecer en cama.

El libro obtuvo un éxito inmediato tras su publicación y gracias a su notable popularidad consiguió, incluso, que el diccionario inglés admitiera el término «Pollyanna» para describir a quien es optimista de manera exagerada. «*Pollyanna: a person who believes that good things are more likely to happen than bad things, even when this is very unlikely*» («una persona que cree que las cosas buenas tienen más probabilidades de ocurrir que las cosas malas, incluso si esto es muy poco probable»).

Es cierto que la mirada decididamente optimista hacia la vida ha sido aclamada y denostada por igual. Para algunos no deja de ser una inconsciente dejación de la responsabilidad que, al parecer, debe agobiar y aplastar nuestro ánimo. Otros (a este

grupo de opinión me apunto yo), si bien son conscientes de que una actitud positiva en sí misma no tiene el poder de transformar la realidad y sus miserias, piensan que sí posee al menos una cierta capacidad de influir, para bien, en nuestro propio mundo y en el de la gente más cercana.

Para que el «principio de Pollyanna» no se convierta en una feliz pero ciega visión, se han de reconocer tanto los eventos negativos como los positivos de cada asunto y optar, conscientemente, por centrarnos solo en los provechosos. Es decir, no ignorar la parte negativa o desagradable, pero sí dedicar a esa parte solo la cantidad de atención justa para reconocerla, saber que existe, hacer algo si podemos y, si no, dejarla fuera de nuestro foco de preocupación principal.

En la versión cinematográfica*** de la novela de Porter, Pollyanna lleva una cadena colgada al cuello con una cita del decimosexto [presidente de los Estados Unidos](#) Abraham Lincoln inscrita: «Cuando uno mira lo malo en los hombres con la esperanza de encontrarlo, lo encontrará». Al empeñarnos en buscar el peor aspecto de cualquier cosa lo hallaremos sin duda. Pero de la misma forma, también es cierto que al centrarnos en la búsqueda de lo positivo lo acabaremos encontrando.

Por último, quisiera afirmar que yo no aspiro a que la vida sea siempre un afable, cordial y benigno paseo. Ya sé que no es así, aunque tampoco hace falta (todo sea dicho) que alguien me lo esté recordando a cada momento. A lo que sí aspiro es a ser como aquellos que, al mismo tiempo que hacen frente a circunstancias penosas y dramáticas, continúan esforzándose por vivir y logran vislumbrar una luz de esperanza y extraer unas gotas de alegría de los pozos de miseria y dolor en los que malviven cada día.

Reflexión final: «El optimismo es la base del valor» (Nicholas Murray Butler, profesor de universidad y presidente de la Fundación Carnegie).



«Me encanta despertar cada mañana. Sé que será un nuevo día que no he vivido antes. ¡Buenos días, mundo, aquí

estoy!»»

LOUISE HAY (nacida en Los Ángeles el 8 de octubre de 1926), escritora y oradora estadounidense.

Ser optimista es una lección que se aprende mientras uno va viviendo y con mayor provecho, curiosa paradoja, cuanto peor uno vive..., que es cuando más hace falta. Y es que ser optimista con el viento a favor empujando fuerte nuestra popa y con las velas desplegadas surcando millas marinas sin parar es relativamente sencillo. Lo complicado es mantener la confianza y la fe en que todo cambiará, cuando apenas sopla viento y estamos varados en mitad de un océano de desdicha, sobrellevando a duras penas la zozobra de nuestro «barco» y barruntando el naufragio inminente.

Según señala Elaine Fox, psicóloga de la Universidad de Essex, en Inglaterra: «El optimismo no trata tanto acerca de sentirse feliz, ni necesariamente la creencia de que todo va a estar bien, sino de cómo respondemos cuando los tiempos se ponen difíciles. Los optimistas tienden a seguir adelante, incluso cuando parece como si todo el mundo estuviera en contra de ellos».

La famosa ley de Murphy —«Todo lo que pueda salir mal saldrá mal»— es la antítesis del optimismo. En un libro llamado *Rompiendo la ley de Murphy*,**** Suzanne C. Segerstrom, profesora de psicología en la Universidad de Kentucky, explicaba que el optimismo no trata tanto de ser positivo, como de estar motivado y ser persistente. Segerstrom y otros investigadores han descubierto que: «En lugar de renunciar y alejarse de situaciones difíciles, los optimistas atacan y encarán los problemas de frente. Planean un curso de acción, aceptando consejos y mantienen la concentración en las soluciones. Los optimistas tienden a reaccionar mediante la construcción de recursos existenciales; por ejemplo, mediante la búsqueda de algo positivo en una situación negativa».

En su obra *El optimista racional* Matt Ridley, escritor y científico británico, hace la siguiente y muy lúcida apreciación:

Más de diez mil años atrás había menos de diez millones de personas en el planeta. Hoy en día hay más de seis mil millones (en realidad ya más de siete mil), el 99 por ciento de las cuales están mejor alimentadas, mejor protegidas, más entretenidas y mejor equipadas contra las enfermedades que todos nuestros antepasados de la Edad de Piedra. La disponibilidad de casi todo lo que una persona podría querer o necesitar ha ido creciendo casi de forma exponencial durante diez mil años y se ha acelerado en los últimos doscientos: calorías, vitaminas, agua potable, las máquinas, la privacidad, la manera de viajar más rápido de lo que hubiera imaginado el más despierto de nuestros ancestros y la capacidad de comunicarnos a través de distancias más largas de lo que es posible gritar. Sin embargo, por mucho que mejoran las cosas respecto a como estaban antes, la gente todavía se aferra a la creencia de que el futuro será más que desastroso.

(Matt Ridley, *El optimista racional*, Taurus, Madrid, 2011).

Nos empeñamos en creer que el clima es el que determina nuestro ritmo vital, sin querer percatarnos de que es solo parte del «atrezo» de la vida, un simple decorado que en nada modifica lo que ya sentimos dentro. Estar pendiente de un parte meteorológico para saber si el de hoy, o el de mañana, va a ser un buen día no parece razonable. Lo será o no lo será solo en virtud de lo que hagamos para que así resulte. Podremos, quién sabe, encontrarnos a lo largo de la jornada perdidos en mitad de una masa de aire inestable y tropezarnos con súbitos bancos de niebla, vientos racheados, tormentas, heladas, granizos, chubascos... hasta con depresiones tropicales; lo que buenamente quieras, que ello no variará la percepción que tengas de un día radiante si te has conjurado para que así resulte. Dicho de otra forma: podremos abrigarnos y derrotar al frío que nos ataca desde fuera, pero nada nos podrá abrigar del frío que sentimos en el corazón.

Reflexión final: «Si exagerásemos nuestras alegrías como lo hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían toda su importancia» (Anatole France, escritor francés).



«Ningún pesimista ha
descubierto nunca el secreto de
las estrellas o navegado hacia
una tierra sin descubrir o
abierto una nueva esperanza en
el corazón humano»

HELLEN KELLER ([Tuscumbia, Alabama](#), 27 de junio de 1880-Easton, Connecticut, 1 de junio de 1968), autora, activista política y oradora estadounidense sorda y ciega.

En inglés existe un término, *naysayer*, para definir a los pesimistas y agoreros: *nay*=no;

say=decir; *-er*=persona. O sea, alguien dispuesto a decir «NO».

Creo que la mayoría de nosotros ha coincidido, o incluso hasta convivido, en algún momento de su vida con alguien que, al hacerle partícipe de un nuevo proyecto, una nueva idea o un novedoso propósito que nos inspirase, respiraba negativamente de entrada. Podrían ser los perfectos aguafiestas, francotiradores especialistas en abatir planes y sueños y en echar a perder una buena parte de nuestro entusiasmo inicial por cualquier causa.

Dichos cenizos (que nadie se ofenda) retrasarán, en el mejor de los supuestos, nuestra puesta en marcha hacia lo que deseamos. En el peor, nos harán desistir sin tan siquiera haberlo intentado, porque es tanto su afán de «protección» que nos desanimarán sin clemencia y, lo que es peor, sin excesivos argumentos que justifiquen su actitud, aparte de una convicción en un juicio, el suyo, que ellos consideran mejor que el nuestro.

Quienes ejercen de profetas del desastre defienden que si nos desalientan es por nuestro bien y porque no quieren que suframos las amargas consecuencias de una decepción. En ese comportamiento puede haber, aparte de buena intención, que no lo niego, también un cierto afán de control, celos e inseguridades propias proyectadas, además de otras razones espurias.

Nadie tiene de entrada todas las garantías de éxito en cualquier fin que pretenda. Pero si siempre otorgamos crédito a las voces que nos dicen «NO» («no va a salir bien», «no tendrás medios suficientes», «no podrás con tanto trabajo»...), recortaremos nuestras iniciativas permanentemente. Bastante es ya luchar contra la voz interior que intenta rebajarnos la confianza y que nos cercena posibilidades sin indulgencia alguna, como para encima tener que soportar que, una vez ganada esa batalla, haya otras voces ajenas con las que tengamos que empezar de nuevo a combatir.

Si miras la vida con pesimismo, la vida te tratará con indiferencia. Por ejemplo: yo quiero y elijo pensar a diario que estoy bastante cerca, en lugar de plantearme que todavía me encuentro algo lejos. No interpreto que cuando alguien me guiña un ojo me esté apuntando, sino que me está piropeando. Prefiero impulsar un proyecto a poner una excusa y, por supuesto, no creo en los «amargadores» profesionales que me dicen siempre «NO», porque ninguno estuvo donde yo quiero ir y, por tanto, no me pueden contar cómo les fue.

Reflexión final: «Un pesimista es un hombre que cuando huele flores se da la vuelta buscando un ataúd» (Louis Mencken, periodista y editor estadounidense).

Píldoras de sabiduría

1. ¡Vamos, venga! ¡Anímate! No arrugues el ceño y vive con optimismo. Deja de quejarte. ¿Más viejo que ayer? ¡NO!, más joven que mañana.

2. El pesimista ve el atardecer; el optimista el amanecer. Ambos son hermosos, pero uno implica la entrada de la oscuridad y el otro su despedida.
3. Vive lleno de coraje, optimismo y amor. Engancha una sonrisa a tus labios y procura que nada apague su brillo. ¡Defiende tu felicidad!
4. Procura mantener una visión optimista de la vida. No se ha diagnosticado jamás «fatiga visual» por mirar el lado bueno de las cosas.
5. La mayor parte de las sombras de la vida provienen de tu propio bloqueo del sol. Deja que entre luz, sé optimista y cree en un mañana mejor.
6. Después de cinco mil años de historia de la humanidad uno se pregunta, ¿qué parte de los dos millones de amaneceres no ha entendido un pesimista?
7. Si la vida te niega lo que deseas, quizá no signifique que no lo merezcas, sino que mereces algo mejor. Sigue con tu afán y sin fatiga.
8. «Maestro, ¿por qué es tan optimista?». «No hay suficiente oscuridad en todo el mundo para apagar la luz de una sola pequeña vela».
9. Piensa en esto: cuando la alegría tiene una causa, no puede durar mucho tiempo; cuando la alegría es sin razón, permanece para siempre.
10. Cuando estés triste mira de nuevo en tu corazón y verás que, en realidad, estás llorando por lo que hasta ayer había sido tu alegría.



Frases para tu esfuerzo

«En todos los asuntos humanos hay
esfuerzos y hay resultados, y la
fortaleza del esfuerzo es la medida
del resultado»

JAMES ALLEN, escritor y filósofo británico

—**D**isculpe, señor, le admiro profundamente y me gustaría poder hacerle una pregunta.

—Cómo no, muchacho, estaré encantado de ayudarte.

—Me gustaría saber cuál es el principal requisito para lograr el éxito —dijo el joven.

Sin dudarle un solo instante, aquel gran triunfador le respondió:

—El principal requisito, muchacho, es el trabajo duro...

El muchacho quedó perplejo unos instantes y, desencantado con esa respuesta, volvió a preguntar:

—¿Y el segundo requisito?...

(Anónimo).

Si pides a la vida un árbol, con toda probabilidad te llegará en forma de semilla. Habrás de plantarla, cuidarla con mimo y regarla abundantemente, para que esa promesa de árbol crezca. Habrás de trabajar duro por ella y ganarte, al fin, la recompensa: una maravillosa sombra en la que poder reposar bajo el fruto de tu esfuerzo.

¿Tienes una meta que te inspire? ¿Aún no? Permíteme decirte que la necesitas urgentemente. Porque solo inspirado por un gran propósito tus pensamientos romperán ataduras y tu mente trascenderá más allá de las limitaciones fundadas o infundadas que crees tener. Solo en ese preciso momento tu conciencia se expandirá en plenitud y podrá abrirse a un mundo de nuevas posibilidades y las fuerzas que yacen dormidas en ti, todas tus facultades y talentos ocultos, pero latentes, cobrarán vida de repente y te descubrirás a ti mismo como alguien mucho más grande de lo que nunca soñaste ser. Y te preguntarás al fin: ¿pero dónde estaba antes escondido este prodigio de ser humano?

Tenemos el deber, más allá de nuestras preocupaciones personales, más allá de nuestros hábitos cómodos, de fijarnos un objetivo sobre nosotros mismos y esforzarnos en alcanzarlo, desdeñando las risas, el hambre y la muerte. No solo alcanzarlo. Un alma altiva, cuando alcanza su objetivo, lo desplaza aún más lejos. No alcanzarlo, sino no detenernos nunca en nuestra ascensión. Es el único medio de dar nobleza y unidad a la vida.

(Nikos Kazantzakis, escritor y poeta griego).

Sin un fin claro y específico, deambularás perdido por la vida, diseminando esfuerzos aquí y acullá, inmerso en una dinámica de despilfarro de energía a la que jamás hallarás una salida provechosa. Y la vida tiene demasiado valor como para que andes derrochándola en empeños vanos y sin sentido. ¡Focaliza! Primero busca una finalidad, un objetivo y una intención (no te enredes: solo uno a la vez). Y segundo, ponte a trabajar con todas tus fuerzas en el afán de alcanzarlo. Ese es el misterio

completo desvelado, y lo siento si la intriga no da para más.

¿Te parece que nos atrevamos a ser sinceros? (has de saber que quien no quiere conocer la verdad es porque se siente más cómodo en la mentira). Me dices que pretendes conseguir un gran éxito en tu tarea. Perfecto, porque es óptimo tener una máxima aspiración de partida, pero con franqueza: ¿cuánto tiempo dedicas cada día a conseguir ese «majestuoso éxito» que persigues? ¿Cinco minutos de pensamiento fugaz, veinte de reflexión entre horas, cuarenta de una cierta aplicación inconstante? Tu esfuerzo es el retrato de ti mismo y, según te empeñes, las ganas que muestres, la motivación que evidencies o la pasión con la que batalles, así de grande o de pequeño será el resultado que logres.

Y si acaso te asaltan dudas (¿a quién no?), te diré que el esfuerzo sirve. Claro que sirve. No te ampires en lo que a veces te devuelva la realidad para que merme tu confianza en ese sagrado precepto. La receta, si piensas que no funciona lo que has hecho hasta hoy, es concluyente: duplicar el trabajo y las ganas, y también la pasión y el entusiasmo, y poner el doble de corazón a todo lo que hagas. Es decir, multiplicar el afán.

Y una buena noticia añadida: esforzarte no solo te acercará a tus metas (lo cual ya de por sí sería suficiente argumento en favor del trabajo duro), sino que además incrementará notablemente tu felicidad. Resulta que investigadores de la Universidad Estatal de San Francisco aseguran que aquellos que trabajan con ahínco para desarrollar una técnica o habilidad son más felices que quienes no se esfuerzan en ningún caso. Según explican Ryan Howell, director del Laboratorio de la Personalidad y el Bienestar de dicha universidad, y sus colegas en el diario académico ya citado previamente *Journal of Happiness Studies*: «Las personas implicadas en actividades en las que tienen que desarrollar esfuerzo y que fomentan la competencia, ya sea en la escuela, en el trabajo o en el gimnasio, quizá son menos felices durante los momentos en los que están sometidos a los más altos niveles de estrés, pero una vez concluyen la jornada o la sesión de *gym* respectiva, las habilidades adquiridas por el esfuerzo realizado les proporcionan mayor felicidad y satisfacción que a otros sujetos que no se esforzaron en nada».

Que nadie se equivoque. El esfuerzo no es una estación término. El esfuerzo, si es genuino y de calidad, no termina nunca y es algo consustancial a cada día si uno no quiere acabar aparcado, apartado o «muerto»...

Cada mañana una gacela se despierta en África. Esa gacela sabe que debe correr más rápido que el león más veloz o morirá. Cada mañana en África un león se despierta. Y sabe que debe correr más rápido que la gacela más lenta o pasará hambre. No importa si eres la gacela o el león; cuando el sol salga, será mejor que estés corriendo.

(Roger Bannister, atleta británico).



«¿Cuál es la distancia entre alguien que logra sus metas consistentemente y aquellos que se pasan la vida siguiendo a los demás? La milla extra»

GARY RYAN BLAIR, presidente de The GoalsGuy Learning Systems, una organización de formación cuya misión es ayudar a sus clientes a construir y mantener un rendimiento superior.

Supongo que no voy a ser demasiado popular con este comentario, y mira que lo siento, pero también es parte del juego de la vida escuchar a veces lo que no nos gusta. Piensa que si nos limitáramos solamente a atender aquello que halaga nuestros oídos, nos convertiríamos en seres vanidosos y en exceso vulnerables, siempre a merced de los hipócritas de turno, expertos en decir justo lo que los demás quieren oír.

Allá voy. Lo que te propongo es trabajar más de lo habitual y sin nada a cambio por hacerlo. Es decir: sin incrementos de sueldo ni pagos en especie; sin ventajas fiscales añadidas; sin aumento de vacaciones u otras prebendas varias; sin ascensos de por medio y sin ni tan siquiera alguna que otra palmada en la espalda de vez en cuando... ¡Cero! Nada de nada que recompense ese sobreesfuerzo añadido que te pido. ¿Trabajar más porque sí? Afirmativo. Se podría decir que eso es justamente lo que estoy sugiriendo...

¿Me he quedado solo o todavía queda alguien por ahí sosteniendo este libro? Continúo el relato, por si acaso la estampida general ha dejado algún rezagado.

Lo que estoy exponiendo no es un invento mío, sino que proviene de un concepto bastante arraigado en Estados Unidos y que allí denominan «*the extra mile*» («la milla extra»). ¿En qué consiste? Pues más o menos en lo que ya te he explicado: hacer un esfuerzo adicional suplementario, más allá de lo estipulado o convenido, a la hora de cumplir con una tarea.

La esencia de la reflexión sobre la noción de «milla extra» es que si somos capaces de dar siempre un poco más de aquello que se nos pide cada día, estaremos rebasando

nuestro límite constantemente y superando las expectativas profesionales que otros poseen sobre nosotros y sobre nuestra capacidad.

A veces bastará con dedicar media hora más a repasar un trabajo ya dado por concluido en busca de posibles errores ocultos; otras habremos de destinar algo más de tiempo para verificar y reexaminar lo quizá ya bien proyectado, por si aún fuera posible mejorarlo en algo. O tal vez pensar en clave creativa en ello y añadir o restar conceptos para que el trabajo en sí resulte más original o acaso tratar de hacer nuestro «invento» más eficiente o reducir sus costes de fabricación, qué sé yo...

En demasiadas ocasiones cesamos en el esfuerzo no al considerar que lo hecho esté a la altura de nuestro mejor rendimiento, sino porque pensamos que hemos invertido ya mucho tiempo en ello y que nuestra empresa no merece más. Pero, mi querido amigo, ¡qué confundido está aquel que piense que trabaja para alguien más que para sí mismo!

Por último, aquello que señalaba al principio de que se trataba de trabajar más, sin nada a cambio, tiene una cierta trampa. Tú y yo sabemos que tu «milla extra» te situará con clara ventaja frente al resto y tarde o temprano serás compensado por ese esfuerzo y sacrificio suplementarios.

Reflexión final: «El premio reside en mis actos, no en sus efectos. La recompensa está encerrada en lo hondo de mi respuesta en esa parte central de mi ser de la que arranca toda acción; gracias a que los resultados son impredecibles, ningún esfuerzo de mi parte está condenado al fracaso. Incluso un fracaso no tomará la forma que imagino de antemano. Ante el futuro solo puedo decir: “Será interesante ver qué ocurre”» (Hugh Prather, escritor estadounidense).



**«¡Un genio! ¡He practicado
catorce horas diarias durante
treinta y siete años, y ahora me
llaman genio!»**

MARTÍN MELITÓN PABLO DE SARASATE y NAVASCUÉS, conocido como Pablo Sarasate (Pamplona, 10 de marzo de 1844-Biarritz, 20 de septiembre de 1908), violinista y compositor español.

El violinista Pablo Sarasate se sorprendía en la frase de cabecera de la calificación de genio que le atribuían. No entendía que la gente creyera que su virtuosismo no era sino el simple resultado de un perseverante estudio y de una aplicación denodada (casi obsesiva) en la práctica del violín. Obviamente, sacrificio y constancia no fueron, en exclusiva, las virtudes responsables del enorme éxito de Sarasate, porque además el músico hubo de estar tocado por la divina musa de la inspiración, sin la cual sería imposible poder explicar la obra del virtuoso en cualquier disciplina.

Pero esa es la combinación perfecta, y no creo que haya otra mejor: tenaz, constante y persistente ensayo (práctica, práctica y más práctica) junto al aprovechamiento máximo de los mágicos, pero contados, instantes de iluminación, arrebatos o inspiración, en los que nuestro talento nos permita crear con agudeza y maestría; gratis, es decir, sin sudar. Puede que el esfuerzo en sí mismo no alcance para lograr un desempeño de máximo nivel en cualquier tarea, pero solo el talento tampoco sirve.

Y es que vivimos rodeados de talento, aunque en muchos casos inactivo, dormido o inerte. Sin ir más lejos, yo mismo me cruzo cada día con gente excepcional en algún sentido. Gente brillante, original, creativa, ocurrente, sagaz y que, pese a sus múltiples cualidades, es incapaz de explotar y aprovechar su potencial, o bien lo dedican a causas insustanciales. Y piensas: si esta persona o aquella otra pusiera su talento al servicio de un empeño de envergadura, alcanzaría la cima. Pero no lo hacen y se contentan con pisar charcas, cuando deberían surcar océanos.

Cualquier postura es respetable, faltaría más, pero podría afirmar que hay gente que se complace solo con el hecho de pensar que tiene talento. Bien, ¿y qué? Como otros cientos de miles... o de millones. Tienes talento, pero la clave es: ¿qué haces con él? «El talento es un bien tremendamente barato, más barato que la sal de mesa; lo que separa a la persona con talento de la exitosa es un montón de trabajo duro y el estudio, un proceso constante de perfeccionamiento. El talento es un cuchillo sin filo que corta nada a menos que se ejerza mucha fuerza» (Stephen King, escritor estadounidense conocido por sus novelas de terror).

Hay ejemplos esclarecedores de talento malgastado: el deportista que posee un genio innato y que sucumbe ante un rival con menos «dones naturales», pero con más capacidad de lucha. O el actor que desdeña papeles que «no están a su altura» y deja escapar oportunidades maravillosas para ejercer con brillantez su oficio, sin percatarse de que no hay papeles pequeños sino solo actores incapaces de engrandecerlos. Y así podría seguir casi hasta el infinito... y más allá, como diría nuestro adorado Buzz Lightyear.

Acabo con un juego de palabras. El talento, aparte de su significado más extendido (capacidad intelectual o habilidad que tiene una persona), también fue moneda de curso legal en la antigua Grecia y en el Imperio romano. Y es curiosa la analogía que

podríamos establecer entre ambos tipos de talento, porque cualquiera de nosotros lleva tanto aptitudes como monedas siempre encima. Algunos las gastan y rentabilizan, duplicando su valor, y otros las malgastan en absurdo despilfarro. Algunos con poco hacen milagros y otros con mucho no logran hacer nada. Pero hay una diferencia crítica entre ambas clases de talento: si bien guardar tus monedas puede ser una buena decisión, como medida positiva de ahorro, de nada sirve esconder o malbaratar tu potencial.

Reflexión final: «La inspiración es trabajar una buena porción de horas» (Camilo José Cela, escritor español, premio Nobel de Literatura en 1989).



«Cuando nuestras actitudes superan nuestras habilidades, aun lo imposible se hace posible»

JOHN CALVIN MAXWELL (nacido en [Garden City, Michigan](#), el 20 de febrero de 1947), autor cristiano evangélico y conferenciante, que ha escrito más de sesenta libros, centrándose principalmente en el liderazgo.

Sería grandioso poder pulsar un simple botón, como el del ascensor, y, sin más demora que la espera hasta su llegada, subir a él y ponernos en marcha hacia la séptima planta de la gloria, con el afán de recibir allí cuanto hemos soñado algún día tener. ¿Te imaginas? Tu pareja soñada te estaría esperando y también ese trabajo por el que suspiras o el viaje de tu vida... y tan solo subiendo unas plantas. Pero no, creo que no. Pensándolo bien, eso resultaría demasiado sencillo y con nuestra reconocida capacidad para enredarlo todo y duplicar, gratuitamente, la dificultad de cualquier empeño, seguro que rechazaríamos tener un acceso tan directo a nuestros deseos y buscaríamos algo más «laberíntico y dificultoso».

Lo primero que nos planteamos ante cualquier reto es si podremos cumplirlo; lo cual está bien, pero ya no tanto postergar la respuesta a tan crítica pregunta, días, meses

e incluso años o existencias enteras. Ya en el camino, ten por seguro que surgirán multitud de dificultades y te atacarán mil dudas y deberás resolver mil problemas, pero lo que no resulta comprensible es atemorizarse sin haber siquiera empezado: es como temblar de frío solo con pensar que puede nevar o pretender que no cruzaremos un puente antes incluso de haber llegado hasta él y de saber siquiera si sigue allí.

¿A qué tenemos miedo? ¿A que no sea, tal y como hemos creído, una buena idea? ¿A que no tengamos ni la inteligencia ni el coraje suficiente para culminarla? ¿A que la coyuntura no sea ahora la más favorable? ¿Y a qué esperamos? ¿A que suceda algo insólito que nos aporte esa convicción o la confianza que aún nos falta? Todas estas no son más que demoras arbitrarias y escamoteadoras que nos damos, para no admitir la verdad: ¡tenemos pánico de empezar!

Lo que somos capaces de hacer, como dijo el pensador y político indio Mahatma Gandhi, alcanzaría para solucionar los mayores problemas del mundo... pero siempre y cuando nos pongamos a hacerlo.

El mejor consejo que podría darte jamás es que, sea lo que sea aquello que pretendas, lo inicies ya. ¡Muévete y el camino aparecerá! Y empezar, créeme, solo depende ti. Así que no trates de delegar la responsabilidad de ponerte en marcha en alguien o en algo que no seas tú mismo. La decisión irrevocable de ir a por tus sueños es personal y solo necesita de tu aprobación y de tu convicción interna. No precisas permisos de nadie más que de ti mismo, porque tú eres el dueño de esa empresa llamada «TÚ». Tú la diriges y tú das las órdenes.

Al hilo de esto —pedir aprobación a otros, para decidir si haremos algo o no—, hay una vieja fábula que ilustra bien tal circunstancia:

Un grupo de guerreros integrado por los más valientes nativos indios de entre las tribus de la zona se reunió en torno a la montaña más alta de su territorio, cuya cima jamás había sido coronada. Nadie conocía el mejor camino para la ascensión, porque jamás ningún hombre había hollado sus laderas.

Algunos de los guerreros abandonaron ya antes incluso de alcanzar la falda de la montaña, asustados al acercarse y comprobar desde cerca que el reto de escalar aquellos riscos era un empeño aún más colosal de lo que habían pensado.

De aquellos hombres que abandonaban, muchos gritaban a los que pretendían seguir frases como: «¡No podréis llegar a la cima!», «¡Es imposible que lleguéis!», «¡Nunca lo vais a lograr!» y otras muchas arengas similares cargadas de pesimismo. El desánimo fue cundiendo y haciéndose general; las palabras negativas de los que habían abandonado lograron que todos los hombres desistieran del intento... Todos menos uno, que siguió corriendo hacia la cima.

Al final, el guerrero que continuó escalando sin mirar atrás alcanzó su objetivo, convirtiéndose en el más famoso y envidiado de todos.

Poco después, una vez reposado el esfuerzo, los otros hombres le rodearon y le preguntaron cómo hizo para lograr llegar hasta la cima imposible de aquella montaña.

De repente, un guerrero, de la misma tribu que el nuevo héroe, les interrumpió bruscamente:

—Desistid de preguntarle nada. ¡Es completamente sordo!

(Anónimo).

Puede costarte confiar, pero debes seguir tu instinto, creer en ti mismo y en tus habilidades y no desertar jamás de las ilusiones más queridas que hayas podido concebir. Y para ello deberás pasar por encima de los comentarios negativos que los demás te insinúen sutilmente o te griten con rudeza respecto al éxito de tus empeños. Lo importante es que tú estés convencido.

Reflexión final: «Hay instintos más profundos que la razón» (Arthur Conan Doyle, médico y escritor escocés creador de Sherlock Holmes).



«Al menos lo intenté, ¿vale?... Al menos lo intenté»

KEN KESEY (La Junta, Colorado, 17 de septiembre de 1935-Pleasant Hill, Oregón, 10 de noviembre de 2001), escritor estadounidense.

Hay una frase capaz de conjurar todos los miedos y que deberíamos tener siempre presente, pronta en boca, cuando surgen obstáculos en nuestro camino y nos asalta la destructiva duda, al respecto de si podremos superar los desafíos que la vida nos está planteando: «¡Voy a intentarlo!».

La cita que encabeza el comentario pertenece a la película del año 1975, dirigida por el checo Milos Forman, *Alguien voló sobre el nido del cuco*, y forma parte de una escena en la que el actor Jack Nicholson (Randle McMurphy, el protagonista del filme) intenta arrancar una fuente de agua con el fin de estrellarla contra una ventana y alcanzar así la libertad saliendo del manicomio en el que está recluido.

Uno de los pacientes le advierte: «No seas estúpido. No se puede hacer eso». Y él contesta: «Yo sí puedo, todo es posible» y añade: «Este mundo es de los fuertes amigo...». Y así, tensa su cuerpo hasta el extremo durante unos minutos y, con las venas a punto de explotar asomando en su cuello, se percató de que nunca va a poder mover aquella maldita y pesada fuente. «¿Lo ves? Te dije que no podrías hacerlo». Y ese excelente actor que es Nicholson mira a todos cuantos le rodean y dice: «¡Al menos lo intenté!, ¿vale?... Al menos lo intenté».

(Título original: *One Flew Over the Cuckoo's Nest*. Director: Milos Forman. Año: 1975. Productora: United Artists).

El espíritu siempre ha de ser ese: intentarlo. Incluso si se trata de «manifiestos imposibles» yo estoy convencido de que se han de probar, porque es preferible la constatación de su inviabilidad que la agónica y eterna sospecha sobre cómo habría resultado de haberlo intentado.

Apenas aprenderíamos nada nuevo nunca si nos conformáramos con resolver lo ya resuelto y redibujar lo ya trazado. De vez en cuando hemos de enfrentarnos a nuevos retos y empeñarnos en alcanzar cotas que se encuentren por encima, a priori, de los que creemos son nuestros límites, porque esa será la única manera de que dejen de serlo.

El que lo intenta nunca pierde, aunque pierda. ¿Sabes quién es el que pierde de verdad? El mero espectador incapaz de afrontar una sola prueba, temeroso de fracasar. El pusilánime, presto a la crítica, pero de tan escaso coraje personal que este no le da nunca para asumir el más mínimo riesgo en pos de lo que quiere. Debilidad es no probarse a uno mismo; valentía es fracasar al hacerlo. El único perdedor en este mundo es el que se desanima y desiste antes de aspirar a nada por miedo a la derrota.

La frase que da título al libro y a la película *Alguien voló sobre el nido del cuco* proviene de un antiguo proverbio que dice así: «Uno voló hacia el este, uno voló hacia el oeste y uno voló sobre el nido del cuco», lo que significa que cada cual es dueño de seguir su destino en una dirección alternativa a la elegida por otros. Y, por último y como curiosidad añadida, digamos que el filme se rodó en un verdadero hospital psiquiátrico de Oregón. Y, de hecho, muchos de los pacientes que aparecen en la película eran enfermos auténticos. Esta situación dio lugar a múltiples anécdotas, ya que a la hora de la comida, de la cena o de ir a la cama, los celadores no distinguían a los verdaderos pacientes de los actores reales, genialmente caracterizados, por otra parte.

Reflexión final: «¿Qué sería de la vida si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?»
(Vincent van Gogh, pintor neerlandés).



«La gente elige el camino que le da la mayor recompensa por el menor esfuerzo; es una ley natural, y tú la desafiaste. Por

eso te contraté»

GREGORY HOUSE. *House M. D.* es una serie de televisión estadounidense estrenada en 2004 por la cadena FOX y finalizada en 2012. Fue creada por David Shore. El personaje central es el doctor Gregory House, interpretado por Hugh Laurie.

Comencemos citando un breve pasaje de la obra de Alejandro Dumas *El conde de Montecristo*: «M. Noirtier de Villefort [uno de los protagonistas de la novela], imposibilitado para hablar o mover su cuerpo, solo podía comunicarse a través de los movimientos de sus ojos. Una mente cubierta por un cuerpo sobre el cual ha perdido el poder de hacerse obedecer...».

Esta dramática descripción corresponde al cuadro neurológico clásico de lo que se conoce como «*locked-in syndrome*» o «síndrome de cautiverio».

Cuando Jean-Dominique Bauby, periodista francés y editor de la famosa revista de moda *Elle* (www.elle.com), sufrió un ataque cardíaco masivo, que dio lugar al síndrome antes descrito, nunca se dio por vencido. Bloqueado por dicho trastorno neurológico, que deja el cuerpo paralizado de pies a cabeza a pesar de que la mente está intacta, Bauby descubrió que podía mover su párpado izquierdo, y eso era cuanto necesitaba para ¡escribir un libro! Dictó el texto de su obra *La escafandra y la mariposa* mediante el simple parpadeo de su ojo izquierdo y mientras otra persona le iba leyendo las letras del alfabeto hasta dar con la letra correcta. Murió dos días después de su publicación.

Cuando tengamos la tentación de quejarnos del mucho esfuerzo que hemos empleado en la culminación de cualquier tarea, nos vendría bien recordar la historia de Bauby y comprender que nuestro padecimiento, confrontado con el suyo, es una absoluta minucia.

¿Por qué es tan difícil desarrollar espíritu de sacrificio? Porque estamos muy acostumbrados a dosificar nuestro esfuerzo y a pensar que lo que hacemos ya es más que suficiente y, principalmente, si lo comparamos con lo poco que hacen otros a los que, por cierto, les va mucho mejor. Y, sin embargo, creo que deberíamos reivindicar la abnegación como un valor primario para progresar en la vida, en razón de la fuerza que imprime al carácter.

Compromiso, perseverancia, optimismo, superación y servicio son algunos de los valores que perfeccionamos a un mismo tiempo, cuando nos sacrificamos en torno a una causa o a un proyecto. Por ello, el sacrificio no es una condición que implique, necesariamente, sufrimiento y castigo, como se suele malinterpretar, sino una fuente de crecimiento personal y una manera quizá dura, pero eficaz, de alcanzar lo que anhelamos.

Dice el maravilloso atleta jamaicano Usain Bolt: «Uno es todo lo bueno que puede

entrenar». Es un mensaje diáfano y sin misterios. El buen tirador podrá poseer una magnífica técnica innata de partida, pero lo que le hará acertar más veces en la diana será el número de flechas lanzadas a lo largo del tiempo. El músico debe ensayar cada día, y no porque desconozca la melodía, sino porque resulta vital la práctica constante para incrementar o no perder su habilidad.

Lo que deseamos no llega a nosotros por casualidad y no podemos cruzarnos de brazos y pretender que se cumplan nuestros sueños sin poner a cambio un mínimo afán en lograrlos. O sí podemos, pero ya me contarás con qué resultado.

Y tampoco hemos de patalear como niños malcriados aludiendo a un injusto reparto de los bienes y de los dones. La vida, apréndelo ya para siempre, da regalos gratis a muchos y a otros les hace sudar sangre para conseguir la más mínima porción del pastel. Como decía aquel: pretender que por ser bueno la vida te va a compensar es como pensar que por ser vegetariano el toro no te va a embestir. Despertemos antes de que sea demasiado tarde a esta realidad o nos llevaremos unas cuantas «cornadas» de varias trayectorias.

Reflexión final: «El éxito está compuesto de un 90 por ciento de esfuerzo, un 5 por ciento de talento y un 5 por ciento de originalidad» (Alejandro Sanz, cantautor español).



«Vivir no es solo existir, / sino
existir y crear, / saber gozar y
sufrir / y no dormir sin soñar. /
Descansar es empezar a morir»

GREGORIO MARAÑÓN (Madrid, 19 de mayo de 1887-27 de marzo de 1960),
médico endocrino, científico, historiador, escritor y pensador español.

Cuando celebraban sus triunfos, los generales romanos desfilaban por las calles principales de la urbe al frente de sus tropas en un carro y acompañados del esclavo de turno, que les repetía sin cesar la frase: «*Memento mori*» («Recuerda que has de morir»),

o más exactamente, y citando al escritor cartaginés Tertuliano: «*Respice post te! Hominem te esse memento!*» («¡Mira tras de ti! ¡Recuerda que eres un hombre y no un dios!»). Todo ello con el afán de que los vítores y las entusiastas demostraciones de admiración del vulgo romano no encumbraran a los militares hasta el punto de hacerles perder la perspectiva de que eran simples mortales con una racha afortunada.

De igual manera, los generales victoriosos eran coronados con guirnaldas confeccionadas con hojas de laurel. Pero si después de haber conseguido el triunfo dejaban de esforzarse en alcanzar nuevas victorias, se decía que se habían «dormido en los laureles». La expresión ha llegado tal cual a nuestros días y se emplea en diferentes ámbitos como sinónimo del abandono y la dejación tras un objetivo satisfecho. Como si un logro manifiesto y reconocido bastara ya para justificar la desidia de ahí en adelante, el resto de la vida.

Cualquiera de nosotros debe saber, o al menos debería intuir, que las metas se persiguen con tesón, se alcanzan con perseverancia, se celebran con mesura, se relatan con humildad y se archivan en el desván para que cojan polvo... junto al resto de los trofeos que solo hablan de nuestro pasado. No hay que renegar de cuanto bueno hayamos hecho; es parte de nuestro bagaje vital y estará ahí para siempre, pero entretenerse o regodearse en exceso en lo que ya se hizo solo indica que no estamos ni preparados ni predispuestos para intentar hacer algo mejor.

La vida es larga, y bien aprovechada da para mucho más que para aplaudirse con énfasis solo porque un buen día, en el que todo estuvo de nuestra parte, acertamos y ganamos. Hay peleas que librar para cada nueva jornada y el momento victorioso de ayer, por admirable que resultara, se perderá pronto en la memoria de los tiempos, y ello aunque nosotros intentemos eternizarlo en la nuestra. No hay distancia en esta tierra tan lejana como ayer.

Pronto lo que hicimos quedará obsoleto y perderá toda vigencia. Tendremos entonces que aprender nuevas técnicas, nuevos métodos; atrapar nuevas experiencias, asimilar nuevos conocimientos y conceptos... y esto en cualquier actividad profesional, porque no hay nada que se mantenga quieto y sin evolución. Cualquier organismo vivo prospera y evoluciona; mal asunto que nosotros no lo hagamos.

Y si queremos guardar la viña y conservar lo ya logrado, sin intentar mejorarlo o mejorarnos, pronto seremos rebasados por una realidad (llámalo si quieres «otras personas») que no se detiene y que tiene su propio ritmo. Una realidad que te pasará por encima, porque nadie hace mucho caso de los vehículos varados en el arcén, habiendo tantos y tan potentes circulando por la autovía principal.

He de confesar que me admira la gente que se arriesga después de haber triunfado, porque ese gesto implica inconformismo, afán de superación y una valiente determinación para romper las fronteras que alcanzaron. No tienen estricta necesidad de hacerlo, pero están dispuestos a exponerse otra vez y a sobrellevar un hipotético fracaso de su apuesta, que redundaría en una merma de la reputación adquirida. Se atreven de

nuevo, y eso es lo que importa. Y por ello merecen mi respeto, y espero que también el tuyo.

Los laureles, al cajón o a la cocina, lo que se prefiera. Lejos pronto de nuestra vista, porque todavía nos queda mucho por hacer.

Reflexión final: «Así que vamos a dejar que el lector responda a esta pregunta por sí mismo: ¿quién es el hombre más feliz: el que ha enfrentado la tormenta de la vida y vivió, o el que se ha mantenido firmemente en tierra y solo existió?» (Hunter S. Thompson, periodista y escritor estadounidense).

Píldoras de sabiduría

1. ¿Y quién te puede negar que quizá estás a un solo paso, un esfuerzo, una llamada o un fortuito encuentro de conseguir lo que tanto quieres?
2. ¡Voy a subir esa montaña! Y me dijeron: es demasiado alta, está demasiado lejos y es demasiado esfuerzo. Pero es mi montaña, les dije. Y subí.
3. La satisfacción del alma estriba en lo que alcanzas y el esfuerzo desplegado para lograrlo. Es mejor llegar a ser, que haber nacido siendo.
4. Descansa cuando estés cansado. Renueva tu cuerpo, tu mente, tu espíritu. A continuación vuelve a trabajar. El tiempo corona el esfuerzo.
5. Puede no gustarte el método, sobre todo si conlleva esfuerzo y sacrificio, pero si quieres conseguirlo, tienes que amar el resultado.
6. Acerca del esfuerzo: no te rindas nunca. Si te cuesta es porque el universo te está poniendo a prueba para saber si lo mereces o no.
7. ¿Recuerdas el nombre de aquel que renunció a su sueño? Tampoco nadie más. O tiras la toalla o la usas para limpiar el sudor de tu esfuerzo.
8. Acércate a la vida con entusiasmo genuino, con vigor y energía. Camina un poco más rápido que el promedio. Da tu mejor esfuerzo en todo.
9. Eres como tu deseo. Como es tu deseo será tu voluntad. Como es tu voluntad será tu esfuerzo. Como es tu esfuerzo será tu destino.
10. Obtener ganancia sin riesgo, experiencia sin peligro y recompensa sin trabajo es tan imposible como vivir sin haber nacido. Exponte y vive.



«Yo hago lo imposible, porque lo posible lo hace cualquiera»

PABLO PICASSO, pintor español

¡Imposible! No ya improbable, sino ¡imposible! Para que no quede resquicio de duda al respecto ni tampoco puerta abierta alguna que pudiera permitir a alguien plantearse que aquello que se propone hacer es mínimamente viable: ¡¡¡imposible!!!

La palabra «imposible» es limitadora y paralizante; tajante y definitiva, apenas deja margen de maniobra. Mientras que «difícil», por ejemplo, nos lleva a ser tenaces y a buscar oportunidades, «imposible» nos deja inermes. Si algo es difícil, sabemos que nos puede costar, pero hay esperanza de alcanzarlo. Si algo es imposible, ni nos esforzamos: ¿para qué?

Hay personas que utilizan tan a menudo el término «imposible» que nunca se proponen nada que no forme parte de la «sensata normalidad», o por decirlo de otra forma: algo que esté fuera de la sintonía de lo que todo el mundo hace o ha hecho o sabe hacer desde siempre. Ven ante ellos un muro de proporciones descomunales y al levantar la vista para estipular su altura concluyen de inmediato que superarlo es utópico. Y no, no se plantean buscar escaleras con las que franquearlo o una barrenadora con la que horadarlo o un camino alternativo para sortearlo. No. Han decidido que es imposible y no se hable más.

Felizmente el ser humano ha progresado gracias a imposibles, que por supuesto se pudieron materializar. Y ello merced a aquellos que a pesar del descrédito general inicial (cuando no la mofa colectiva) que provocaban sus ideas no renunciaron a erigir lo que habían imaginado, aunque para muchos resultara «imposible».

La historia está repleta de límites, en apariencia indesbordables, rebasados con amplitud. Solo algunos ejemplos: Lord Kelvin, matemático y físico británico, en el año 1895 declaró: «Volar con máquinas más pesadas que el aire es imposible y siempre lo será». ¡Si Lord Kelvin levantara la cabeza hoy en día y mirase hacia el cielo de cualquier aeropuerto...! O: «Todo lo que se podía inventar ha sido ya inventado», Charles H. Duell, comisionado de la Oficina de Patentes de Estados Unidos en el año ¡1899! O: «No existe una sola razón por la cual alguien querrá tener un ordenador en su casa», Ken Olsen, presidente de Digital Equipment Corp. en 1977. Sin comentarios.

Pero no hay que remontarse tanto tiempo atrás. Ahora mismo: ¿estaríamos en condiciones de asegurar que, por ejemplo, la teletransportación (esa simpática forma de viajar de los protagonistas de *Star Trek*) no será jamás factible? ¿O que nunca el ser humano llegará a conocer vida en otros planetas? ¿Podríamos afirmar, o lo contrario, que en el futuro no existirá el dinero o que el problema del hambre estará resuelto, porque no

precisaremos alimentos tal y como los concebimos ahora? ¿Se habrá extinguido toda enfermedad? ¿Necesitaremos un hogar para dormir? ¿Habrá que dormir?... ¿Habrá que morir?

Popular Mechanics (www.popularmechanics.com/technology), la famosa revista estadounidense de tecnología, ha realizado, con ayuda de sus lectores, un puñado de predicciones sobre cómo será el futuro en los próximos ciento diez años. Los vaticinios, muy ambiciosos, abarcan diferentes campos. Aquí recojo algunos de ellos:

De 2012 a 2022:

- Existirá traducción instantánea para derribar cualquier obstáculo en la comunicación entre culturas diferentes.
- El *software* predecirá los atascos de tráfico antes de que ocurran a través de sensores, GPS y otras herramientas.
- Las nanopartículas harán la quimioterapia más efectiva, yendo directas a las células cancerosas, lo que reducirá el dolor y los efectos secundarios.
- Los puentes se repararán a sí mismos gracias a un compuesto de microfibras.
- Las contraseñas quedarán obsoletas, al generalizarse el uso masivo del escaneo de retina.

De 2023 a 2062:

- Los científicos descubrirán evidencia directa de materia oscura.
- El café será descafeinado de cosecha.
- Las supercomputadoras tendrán el tamaño de un azucarillo.
- Los militares podrán aguantar la respiración durante cuatro horas.
- Ciento treinta millones de libros serán digitalizados. La biblioteca de la humanidad ocupará ciento veinticuatro discos de 3 terabytes cada uno.

De 2063 a 2122:

- Viviremos hasta los ciento cincuenta años.
- Los científicos mapearán un cuatrillón de conexiones entre las neuronas cerebrales.
- Llegaremos hasta el sistema estelar de Alpha Centauri.
- Nuestro cuerpo estará conectado a la red y será monitorizado constantemente.

¿Qué impedirá al ser humano aspirar a hacer el próximo siglo, o a partir de mañana, algo que no haya hecho hasta ahora? O sin irnos tan lejos: ¿qué te impide hacerlo a ti? Imposible, en definitiva, es aquello que aún no hemos intentado. Procura que la vida no se convierta para ti en un constante estar diciendo «no puedo», «no pude», «estuve a punto», «tengo que» y «yo quería».



«Nada limita tanto el logro
como el pensamiento pequeño;
nada amplía tanto las
posibilidades como una gran
imaginación»

WILLIAM ARTHUR WARD (Luisiana, 1921-30 de marzo de 1994), autor de
Fuentes de la fe y uno de los escritores estadounidenses de citas de máxima
inspiración.

Napoleón, desmedido todo él, dejó dicho —entre otras muchas sentencias célebres que han trascendido hasta nuestros días— que «imposible» es una palabra para tontos. Yo no me atrevería a tanto, pues al fin y al cabo no soy un emperador con doscientos mil soldados a mis órdenes y por ello con bula para soltar impertinencias (a ver quién osaría contrariarme con tal fuerza a mis espaldas). Pero no tengo inconveniente, eso sí, en afirmar que para la mayoría de la gente hay un exceso de empeños imposibles. Y más que por el hecho de que lo sean, por carecer del estímulo necesario para analizarlos convenientemente, afrontarlos con valentía y proponerse superarlos con esfuerzo y habilidad.

Y mira que me empecino veces en advertir que antes de tiempo no hay que renunciar jamás a nada. Que sin haberlo intentado nadie debería afirmar con ligereza que algo no se puede hacer. Que los puentes se cruzan cuando se llega a ellos y no antes, y que nunca hay que desestimar de entrada el atravesarlos porque hipotéticamente pensemos que nos resultará difícil cruzarlos. ¿Y si acaso cuando lleguemos este supuesto puente ya no está allí? Pero mis palabras no tienen eco. Es más, creo que predico en el desierto más absoluto; un Sáhara de más de nueve millones de kilómetros cuadrados de superficie, como el original.

Aunque, bien visto, tampoco es una idea tan absurda esa de asumir imposibles. Quiero decir: si damos algo por imposible nos ahorramos el tiempo que implica hacer un

análisis de su viabilidad, nos evitamos el esfuerzo de premeditar un plan para cumplirlo, se hará innecesario buscar aliados o financiación, y eso con la garantía añadida de que no se va a fracasar, porque no es posible fracasar en el «no hacer nada». En definitiva, es bastante más descansado y mucho menos conflictivo, ¡dónde va a parar!, parapetarnos tras la palabra «imposible» que siquiera intentarlo.

Hay un viejo cuento americano para niños bastante aleccionador al respecto. Su título es *The Little Engine that Could*, algo así como «La pequeña locomotora que sí podía».

En esta historia, un tren que acarrea una gran cantidad de vagones de mercancías va preguntando a diferentes locomotoras si podrían arrastrarlo al otro lado de la colina que se alzaba ante ellos. «No puedo. Es demasiado para mí de un tirón», contestaban invariablemente las enormes y poderosas locomotoras cuando eran preguntadas por el tren. Todas se excusaban y se negaban de entrada, pese a que todas ellas eran potencialmente capaces de hacerlo, y así hasta que, en su desesperación, el tren preguntó a la pequeña locomotora azul protagonista de la historia. «Creo que puedo», contestó.

Y comenzó su viaje mientras iba repitiéndose como una especie de mantra la misma letanía: «Yo creo que puedo, yo creo que puedo...» y así hasta ascender la colina y llevar los vagones al otro lado. Y una vez lo hizo se felicitó a sí misma con estas palabras: «Pensé que podía, pensé que podía...».

The Little Engine that Could es un libro con ilustraciones para niños publicado en 1930 por la editorial Platt & Munk. Es un cuento infantil, pero no hace falta complicar según qué razonamientos en exceso. El que cree que puede, por lo general está en lo cierto, igual que el que opina lo contrario. Volviendo al principio, es decir, a Napoleón y a su elocuencia, el llamado peyorativamente «pequeño cabo» también dijo: «Lo imposible es el fantasma de los tímidos y el refugio de los cobardes».

Reflexión final: «Si quieres hacer algo en la vida, no creas en la palabra imposible. Nada hay imposible para una voluntad energética» (Pío Baroja, escritor español).



«Muchas cosas hay
portentosas, pero ninguna
como el hombre. Tiene

recursos para todo; solo la muerte no ha conseguido evitar»

SÓFOCLES (Colono, hoy parte de Atenas, 496 a.C.-Atenas, 406 a.C.).

Poeta trágico de la antigua Grecia y autor de obras como *Antígona* o *Edipo rey*, Sófocles se quejaba en una ocasión de que la composición de tres versos le había llegado a costar, en algunos casos, hasta tres días de trabajo. Alcesto, un poeta joven que no llegó a triunfar, le contestó que él había escrito trescientos en ese mismo tiempo. Entonces el ya sabio y anciano Sófocles replicó: «Lo creo. Pero los tuyos solo durarán tres días, en tanto que los míos serán eternos».

Vocación de infinitud y pleno convencimiento de su maestría exhibía el poeta griego, que mientras se posean argumentos podrá parecer vanidad (y lo es), pero resulta tolerable. De otra manera, es decir, sin razones que apoyen aquello de lo que uno se jacta, solo mueve a la conmiseración.

Sófocles nació cerca de Atenas, ciudad a la que siempre estaría muy vinculado como ciudadano y escritor trágico. Sus convecinos le adoraban y buena prueba de ello son las muchas «victorias» que alcanzó en los certámenes dionisiacos con la representación de sus obras. Aristóteles, que le dedica un lugar predominante en su *Poética*, dijo de él: «Retrata a los hombres como deberían ser».

Cuenta la leyenda que a Sófocles le sobrevino la muerte como consecuencia de la impresión que le causó una buena noticia, lo cual, dentro de las infinitas y desagradables alternativas, no parece una manera infausta de acabar la vida.

Recordemos uno de los más célebres pensamientos insuperables de Sófocles, en el que describe al hombre con afecto infinito y esboza una preciosa estampa de sus capacidades y destrezas... y también de su vulnerabilidad.

Hay muchas maravillas en el mundo, pero nada es más admirable que el hombre. Él se traslada en el encrespado mar llevado del impetuoso viento, atravesando el abismo de las rugientes olas. Y a la Tierra, la excelsa, eterna e infatigable diosa, le arranca el fruto año tras año con su arado y con sus mulas. Se apodera de las leves y rápidas aves tendiéndoles redes y apresa a las bestias salvajes y los peces del mar con mallas debidas a su habilidad. El ingenio del hombre le permite dominar a las bestias que pueblan los montes, domestica al caballo salvaje y le impone el yugo a la cerviz del indómito toro. Con el arte de la palabra y el pensamiento, sutil y más veloz que el viento, pergeñó en las asambleas las leyes que gobiernan las ciudades.

Maestro de sí mismo, aprendió a evitar las molestias de la lluvia, de la intemperie y del crudo invierno. Se creó recursos para todo y por estar bien provisto no ha de hallarlo desarmado el futuro. Solamente contra la muerte no tiene defensa, aunque supo hallar remedios para incontables males.

Dueño de su ingeniosa inventiva, que supera toda ambición, el hombre se encamina por momentos hacia el bien o hacia el mal, y así suele violar las leyes de la patria o quebrantar el sagrado juramento a los dioses.

(De *Antígona* [Ἀντιγόνη en griego], tragedia de Sófocles basada en el mito de Antígona y representada por primera vez en 442 a.C.).

Ya pueden transcurrir siglos y más siglos que, en esencia, seguimos siendo la misma —a veces absurda, a veces brillante— estructura celular andante, que puebla este planeta desde hace tanto tiempo (y no sabemos por cuánto más) de maravillas y decepciones.

Reflexión final: «Prefiero, ¡oh, rey!, no alcanzar buen éxito por proceder honradamente, a triunfar con malos medios» (Sófocles).



«Todo lo que una persona puede imaginar, otros pueden hacerlo realidad»

JULIO VERNE (Nantes, 8 de febrero de 1828-Amiens, 24 de marzo de 1905),
escritor francés de novelas de aventuras y precursor del concepto de ciencia
ficción.

«Todo lo que yo invento, todo lo que yo imagino quedará siempre más acá de la verdad, porque llegará un momento en que las creaciones de la ciencia superarán a las de la imaginación». Bastó que transcurriera poco más de un siglo desde que Julio Verne pronunciase estas palabras, para darse cuenta de que la realidad había superado todas las expectativas, incluso las de una imaginación tan fértil y ensoñadora como la suya.

Cuentan que con apenas once años Julio Verne escapó de su casa para embarcar como grumete en *La Coralie*, un barco que zarpaba rumbo a la India. Su severo padre trajo de vuelta a casa al pequeño y travieso aventurero, y tras reprenderle con rigor

extremo, le hizo jurar que de ahí en adelante no viajaría más que en sueños. Y en sueños viajó, vaya que si lo hizo.

El escritor francés (el segundo autor más traducido de la historia, después de Agatha Christie) supo intuir y anticipar por escrito en muchas de sus obras, por ejemplo, la futura existencia de helicópteros, naves espaciales, grandes transatlánticos, internet, submarinos, ascensores, etc. Y también fue capaz de vislumbrar el descubrimiento de las fuentes del río Nilo, la conquista de los Polos o el viaje a la Luna...

Justamente fue en su novela *De la Tierra a la luna* (y en su secuela *Alrededor de la luna*) donde dejó escritas una serie de predicciones que con el tiempo se demostrarían no solo posibles, sino proféticas:

- Julio Verne situaba en su novela un telescopio de cinco metros de diámetro en las Montañas Rocosas estadounidenses; la ubicación y el diámetro son idénticos a los que tuvo el primer telescopio en Monte Palomar (observatorio astronómico de propiedad privada localizado en San Diego, California). Posiblemente, se puede sospechar que, influidos por la lectura de la novela, decidieron hacerlo así y construirlo en ese punto exacto. Pero sigamos...
- En lugar de elegir como promotores de los viajes a las potencias de su tiempo (Francia e Inglaterra, fundamentalmente), Verne prefirió apostar por naciones emergentes como Estados Unidos y Rusia. (Más adelante se comprobaría su completo acierto).
- El lugar del lanzamiento de la nave en la novela es cabo Town, muy cercano al bien conocido después cabo Cañaveral.
- En el primer viaje experimental de la novela viajan animales. En la historia real es una perra llamada *Laika* el primer ser vivo en viajar al espacio.
- La nave de Verne transportaba tres hombres. El módulo del *Apolo 11* también llevó tres hombres como tripulación. Y, además, la nave de la ficción disponía de un sistema de refrigeración, llevaba alimentos concentrados y poseía cohetes secundarios para corregir la trayectoria... como las naves modernas.

Curiosamente, la obra se publicó en 1869: cien años antes de que el hombre conquistara la Luna en 1969.

La imaginación parte de la propia realidad, a diferencia de la fantasía, y es capaz de llevarnos a lugares inexistentes, pero acaso posibles. No tiene reglas, y como consecuencia tampoco límites. No hace buenas migas con la arrogante, precisa y siempre perfecta lógica y no es partidaria de un orden desmesurado. Su reino se encuentra en lo inaudito. A veces, bien es cierto, la imaginación no tendrá otra utilidad que la de servirnos como modo de huir de una realidad devastadora, pero aun así será un sutil e incomparable arte de evasión.

Cualquier cosa que te puedas llegar a imaginar ya existe en alguna parte. Para materializarlo únicamente ha de mediar el tiempo y el esfuerzo de alguien (es una indirecta, por si acaso no te has percatado).

Reflexión final: «No hay reglas de arquitectura para un castillo en el aire» (Gilbert Keith Chesterton, escritor británico).



«Solamente los que se arriesgan a llegar demasiado lejos son los que descubren hasta dónde pueden llegar»

THOMAS STEARNS ELIOT, conocido como T. S. Eliot (St. Louis, Misuri, 26 de septiembre de 1888-Londres, 4 de enero de 1965), poeta, dramaturgo y crítico literario angloestadounidense.

Correr riesgos es un deporte extremo para muchos y uno de los mayores y más inquietantes temores con los que una parte de la humanidad afronta sus días. «Si no lo hago, no me equivoco ni me pasará nada malo», podría ser su escueta e improductiva filosofía vital. Pero ¿recuerdas alguna vez que fueras valiente y te arriesgaras? ¿Cómo te sentiste después? Y ¿recuerdas alguna vez que rehusaras, por miedo, a correr un riesgo? ¿Cómo te sentiste después?

Es curioso, porque analizando nuestra vida cualquiera de nosotros está aceptando en el día a día una serie de riesgos constantes: cada vez que nos subimos a un avión o al conducir nuestro propio vehículo, asumimos un riesgo. Cada vez que atravesamos como peatones una calle o montamos en bicicleta por esa carretera saturada de tráfico, nos arriesgamos. Cada vez que escalamos como aficionados una montaña, cada vez que limpiamos las ventanas del salón sin las precauciones debidas, cada vez que hacemos deporte sin un control médico previo de nuestra salud, cada vez que nos automedicamos, cada vez que bebemos en exceso... En realidad, no importa tanto lo que hagamos, cambiar una simple bombilla o saltar en paracaídas desde cuatro mil metros de altura, que siempre estaremos aceptando una cuota de riesgo inconsciente.

El riesgo es, por su propia naturaleza, impredecible. Al asumirlo, partimos hacia un territorio comprometido en el que quizá tengamos mucho que perder, por ejemplo y dependiendo de la índole del riesgo, nuestros ahorros o nuestra reputación o quién sabe si hasta nuestra salud o nuestra vida. Nos exponemos también a la crítica (que ya sabemos cómo se las gasta) y acaso por correr «ese» riesgo y fracasar en nuestro

empeño, nos veamos abocados, en un extremo fatal, a recoger los pedazos de nuestros sueños rotos, para empezar de nuevo, otra vez y en otra parte. Sin duda es para amedrentarse...

Arriesgarse... o morir

- Hacer algo por alguien es arriesgarse a involucrarse.
- Expresar sentimientos es arriesgarse a mostrar tu verdadero yo.
- Exponer tus ideas y tus sueños es arriesgarse a perderlos.
- Reír es arriesgarse a parecer un tonto.
- Llorar es arriesgarse a parecer un sentimental.
- Amar es arriesgarse a no ser correspondido.
- Vivir es arriesgarse a morir.
- Esperar es arriesgarse a la desesperanza.
- Lanzarte es arriesgarse a fallar.

Pero, a pesar del miedo que sintamos, aceptar todos estos riesgos anteriores es necesario, porque el peligro más grande de nuestra vida siempre será el no arriesgarnos por aquello que deseamos de todo corazón. Y porque la persona que no hace, no tiene, no pretende y no anhela, y que, por tanto, no arriesga nunca nada... acaso ya esté muerta, aunque todavía no lo sepa.

Reflexión final: «Parece que es una ley de la naturaleza, inflexible e inexorable, que el que no quiere correr ningún riesgo no puede nunca ganar» (John Paul Jones, navegante británico).



«Haz lo que puedas, con lo que tengas, donde te encuentres»

THEODORE ROOSEVELT (Nueva York, 27 de octubre de 1858-Oyster Bay, 6 de enero de 1919), vigésimo sexto presidente de los Estados Unidos (1901-1909).

Me apasionan los personajes un tanto inverosímiles. Tal es el caso de Niccolò Paganini,

músico italiano, considerado entre los más virtuosos de su tiempo y señalado expresamente como uno de los más grandes violinistas de la historia.

Cuenta la leyenda que Paganini poseía una capacidad técnica tan portentosa que sus coetáneos llegaron a pensar que sobre su arte existía algún tipo de influjo diabólico, como si hubiera sellado un pacto con el demonio para desarrollar una habilidad sobrenatural y poder tocar el violín como él solo podía. Es decir, de una manera tan escasamente «terrenal» y tan lejos de cualquier otra referencia humana.

En descargo de la gente de su época (tenemos que entender que este pensamiento tenebroso e ignorante sobre el pacto con el maligno se producía en el siglo XVIII), hemos de decir que una de las razones que contribuyeron a extender la fama «satánica» de Paganini fue la aparición de una nota, «la nota número 13», en la mayoría de sus apuntes. ¿La nota del diablo?

Toda esta fábula parte, en realidad, de cuando Paganini contaba apenas cinco años y el demonio se apareció en sueños a su madre, «comunicándole» que su hijo Niccolò habría de ser un famoso violinista. A partir de esa «revelación», su padre le obligó a practicar diariamente al menos durante diez horas.

Algunos lo tildaban de excéntrico, otros de sobrehumano, pero los más opinaban que era mágico. Las notas que arrancaba de su violín tenían un sonido diferente y, por ello, nadie quería perderse ninguno de sus espectáculos. Su pieza *24 Caprices* está considerada, por ejemplo, la más compleja y difícil pieza para violín jamás compuesta.

En 1828 Paganini emprendió un *tour* de casi seis años por Europa con el que amasó una gran fortuna. Sin embargo, las apuestas y la bebida, dos de sus pasiones anejas a la música, acabaron por arruinarle y enfermarle. Debido a los rumores de su pacto con el señor de las tinieblas, se le negó el entierro católico en su ciudad natal, Génova, pero después de que su familia hiciese un ruego específico al papa le fue concedido el permiso para ser enterrado allí.

Aparte de la curiosidad que suscita un personaje tan peculiar, Paganini es, a efectos de este libro, un pretexto perfecto para intentar aprender algo más. Hay una anécdota suya, bastante extendida por cierto, que nos enseña que más allá de las circunstancias que atravesemos y de las herramientas de las que dispongamos en cada momento, siempre es posible hacer algo. ¡Siempre!

Cuentan que una noche de estreno el público había acudido en masa para disfrutar de la ya extendida y celebrada genialidad de Niccolò Paganini y, cuando este apareció sobre el escenario, la muchedumbre le recibió con delirio.

El maestro se colocó el violín en el hombro y comenzó su interpretación, que ya desde las primeras notas ponía en evidencia la profundidad de su talento. Pero, de repente, un sonido extraño interrumpió la ejecución... ¡Una de las cuerdas del violín se acababa de romper! La orquesta paró de tocar a la orden de su director, pero Paganini no se detuvo. Fija su mirada en la partitura y continúa extrayendo sonidos de su instrumento sin mayor inconveniente. El director y la orquesta, sorprendidos y admirados, vuelven a tocar.

A partir de ese momento se desencadenó lo impensable. El artista, a medida que avanzaba su interpretación, rompió otras dos cuerdas más de su violín, hasta quedarse con una solitaria cuerda. Y como si

fuera un contorsionista musical, Paganini terminó aquel recital arrancando todos los sonidos posibles de la única cuerda de aquel violín destruido. Ninguna nota, dice la leyenda, fue olvidada.
(Anécdota apócrifa).

Preciosa historia, aunque para ser justos y reflejar aquí toda la verdad, también se comentaba en los mentideros de la época que toda la escena descrita anteriormente formaba parte de un truco bien urdido por Paganini para impresionar al público y que la rotura de las cuerdas de su violín eran provocadas por él mismo. Aun si fuera así, hay que tener mucho talento para poder extraer sonidos armónicos de la cuerda solitaria de un violín.

Reflexión final: «No soy guapo, pero cuando las mujeres me escuchan tocar, vienen arrastrándose a mis pies» (Niccolò Paganini).



«Houston, tenemos un problema»

JAMES ARTHUR LOVELL JR. (nacido el 25 de marzo de 1928), capitán de la US Navy, astronauta norteamericano de la NASA, conocido por haber sido el comandante que trajo de vuelta a salvo la averiada nave *Apolo 13*.

Tras el histórico éxito de la misión *Apolo 11*, que despegó el 16 de julio de 1969, siendo la primera misión tripulada en llegar a la superficie de la Luna, y apenas nueve meses después, partió con similar horizonte el *Apolo 13*. La séptima misión tripulada del Programa Apolo y la tercera con el objetivo de alunizar.

Según se contaba en la época previa a la puesta en marcha de la misión, muchos sugirieron que el proyecto espacial Apolo omitiera, expresamente, el número trece en su denominación, pasando así en el ordinal del doce al catorce. Sin embargo, dicha superstición les pareció un completo absurdo a los científicos que participaban en el proyecto, lejos todos ellos de cualquier consideración fetichista. En cualquier caso, y tras el desastre que a punto estuvo de acontecer, seguro que si la anécdota fuera cierta, alguno de aquellos hombres de ciencia habría estado dispuesto a reconsiderar la índole y

solidez de sus creencias.

Un cráter de impacto o astroblema es la depresión (agujero) que deja el impacto de un meteorito en la superficie de un cuerpo planetario (planeta, planeta enano, asteroide o satélite) de superficie sólida. Pues bien, la misión del *Apolo 13* era explorar la formación «Fra Mauro», llamada así por el astroblema «Fra Mauro», de ochenta kilómetros de diámetro, que se localizaba en su interior.

El *Apolo 13* fue lanzado con éxito el 11 de abril 1970 a las 13.13 horas (otra vez el 13) y realizó la primera parte de su navegación con total normalidad. Y así, hasta que dos días después, sí, ¡el 13 de abril!, la rotura de un tanque de oxígeno paralizó el módulo de servicio, del que dependía el módulo de comando, a unos trescientos treinta mil kilómetros de la Tierra. Un lugar en el espacio lo bastante lejano como para pretender una misión de rescate.

Una vez se dispararon las alarmas a bordo del módulo *Odisea*, el piloto comandante del *Apolo 13* entró en comunicación con el equipo de seguimiento de la operación de la NASA. *****

—Houston, tenemos un problema.

De inmediato, el Centro de Control de Houston intentó averiguar qué era lo que pasaba dentro del *Apolo 13*. El comandante Lovell continuó informando:

—Detectamos una disminución de tensión en el distribuidor principal B.

—Muy bien, 13. Tenemos aquí mucha gente que se está ocupando de resolver ese problema —respondió Houston—. En cuanto sepamos algo se lo comunicaremos. Serán ustedes los primeros en saberlo.

A partir de ese instante la NASA puso en marcha la movilización de científicos más impresionante de la historia. *Ipsa facto*, los diseñadores de la nave *Apolo* y diversos especialistas en ciencia espacial fueron convocados en el centro de control para auxiliar en la operación de rescate.

Mientras, los encargados de la misión en Houston procedieron a hacer una serie de recomendaciones a los astronautas que con el tiempo demostrarían su efectividad y, además, les pidieron que realizaran un inventario de todo lo que tenían a bordo, con el fin de aprovechar, aunque no fuera su fin inicial previsto, el material del que disponían.

—¡Ahorren la energía eléctrica! ¡Desconecten la banda de sonido! ¡Desconecten la calefacción y todos los dispositivos que consuman energía eléctrica y que no sean absolutamente indispensables!

Y así, tras miles de cálculos y tras dar solución a infinidad de contingencias no previstas, el *Apolo 13* consiguió reingresar en la atmósfera y amerizar sobre el océano Índico.

En medio de aquellos momentos de tensión, el comandante Lovell aún se permitió bromear con los operadores de la misión de control de la NASA en tierra:

—Bueno, no puedo decir que esta semana no haya sido emocionante —les dijo desde la nave, a punto de entrar en la fase decisiva del regreso.

A lo que le contestaron:

—De acuerdo, James, pero si es así como vas a cuidar las naves espaciales, no te dejaremos ni una más.

Tras entrar en la atmósfera, y debido a la fricción con el aire, se interrumpió la conexión con la estación de control durante más de tres minutos, pero, finalmente, el bote salvavidas y sus tripulantes caían a salvo en el Pacífico Sur, dando así por finalizada la primera operación de rescate de la era espacial.

Los astronautas del *Apolo 13* habían sobrevivido gracias, sin duda, al desvelo y al talento de un gran equipo, pero también a que en las peores circunstancias supieron sacar provecho de lo que tenían a su alcance, aportando soluciones creativas a problemas imprevistos y sin perder la calma ante lo que parecía una catástrofe sin remedio.

Moraleja: nunca hay que rendirse hasta no agotar la posibilidad más remota, porque hay respuestas que se esconden en el último segundo.

Reflexión final: «La única y sencilla razón por la que son necesarios los vuelos espaciales tripulados es esta, y voy a decirlo tan claramente como me sea posible: mantener todas las parejas reproductoras en un solo lugar es una manera diferida de ejecutar una especie» (Warren Ellis, guionista de cómics).



«No podemos resolver los
problemas usando el mismo
tipo de pensamiento que
cuando se crearon»

ALBERT EINSTEIN (Ulm, Alemania, 14 de marzo de 1879-Princeton, 18 de abril de 1955), físico alemán de origen judío, nacionalizado después suizo y estadounidense. Es considerado el científico más importante del siglo XX.

En la India, y con el fin de encontrar la plena armonía en sus vidas, la gente viaja a la

selva o a otros lugares remotos y solitarios, como montañas inhóspitas o valles despoblados, con el único fin de sentarse a meditar. Dejan tras de sí las obligaciones familiares y laborales, ausentándose por un tiempo de su entorno y de los problemas que conlleva vivir. Ellos se sienten así felices y en paz, y no experimentan remordimiento alguno por evadirse durante un tiempo de sus responsabilidades.

Nosotros, los occidentales, no somos tan sabios, y en vez de pensar en destensarnos a través de la meditación y relativizar nuestros problemas, preferimos ignorarlos o sortearlos en mitad del fragor cotidiano de siempre. No nos retiramos, salvo excepciones, dentro de nosotros mismos y optamos por apostar a que el ruido, la prisa, el bullicio o cualquier otra estridencia que nos rodea acabarán por apagar el rumor de lo que nos inquieta. Pero no.

Problemas de dinero, laborales, de pareja, familiares, de salud... la lista sería inacabable (la tipología de los problemas supera a la humanidad que los soporta). Y si acaso pensar que tenemos problemas y más problemas no fuera ya suficientemente nocivo, para empeorarlo cedemos al victimismo (o directamente a la irracionalidad) de pensar que otras personas tienen menos preocupaciones y disgustos que nosotros. Como si hubiera planteada una especie de competición al respecto de quién es más infeliz:

—¡Yo!

—¡No, de eso nada! ¡Yo!

—Ni de casualidad, el más infeliz y el que más problemas tiene soy yo y con diferencia.

En fin...

Los problemas son reconocidos por los más sabios como oportunidades. Resolverlos tiene premio, ya que garantiza la adquisición de una habilidad que no se posee, y superarlos nos dotará de una mayor capacidad para afrontar retos más complejos.

Sí, asumámoslo, la vida está llena de problemas (el único lugar donde no los hay es el cementerio). Y créeme que si me hubieran encargado a mí delinear este proyecto (la vida en sí, me refiero), lo habría planteado de otra forma. Aunque, si lo piensas bien, tampoco es un diseño tan pésimo: las dificultades, los obstáculos, los dilemas y otras mil contrariedades que nos vamos encontrando a lo largo de los años no resultan gratuitas, puesto que ejercen de herramientas pulidoras de nuestra personalidad y son capaces, a pesar del sudor y de las lágrimas (lágrimas de sangre en algún caso), de mejorarnos y hacernos crecer hasta nuestra máxima altura y potencial.

Quédate con esta idea: no consiste tanto en tener una vida sin problemas, sino en quitarle vida a los problemas.

Y para no caer en ese mal tan extendido y que definía con brillantez Quino, el creador de Mafalda, de que hay más «problemólogos» que «solucionólogos», en algún momento debería explicar cómo se resuelven los problemas. Desde luego no ignorándolos, ni endilgándolos, ni huyendo, ni quejándose lastimosamente de ellos, sino

encarándolos con decisión y cuanto antes mejor. Es mucho más efectivo atajar un problema en su fase incipiente que abordar una solución tras haber dejado que el tiempo lo complique.

¿El mejor momento para acabar con un problema? ¡Al principio y de raíz!

El problema

Cuentan que cierto día en un monasterio zen-budista los monjes se encontraron muerto a uno de sus guardianes y fue preciso encontrar un sustituto. El Gran Maestro convocó a todos los discípulos para determinar quién sería el nuevo centinela.

El Maestro, serenamente, dijo:

—Asumiré el puesto el primer monje que resuelva el problema que voy a presentar.

Entonces, colocó una preciosa mesa de finas maderas en el centro de la enorme sala en la que estaban todos reunidos, y encima de ella puso un jarrón de porcelana con un diseño de exquisito gusto y refinamiento, con varias rosas amarillas de extraordinaria belleza en él. Y dijo así:

—¡Aquí está el problema! —señalando directamente el precioso jarrón.

Todos quedaron asombrados mirando aquella escena: un jarrón de extremo valor y belleza, con maravillosas flores en su interior. ¿Qué representaría? ¿Qué hacer? ¿Cuál era el enigma encerrado detrás de todo esto? ¿Dónde estaba el problema? En ese instante, uno de los discípulos sacó una espada, miró al Gran Maestro y a todos sus compañeros, se dirigió al centro de la sala y... ¡zas! Blandiendo la espada, destruyó el precioso jarrón de un solo golpe certero.

La escena fue impresionante. Tan pronto el discípulo retornó a su lugar, el Gran Maestro dijo con voz contundente:

—Usted será el nuevo guardián del monasterio.

(Cuento popular zen).

No importa su naturaleza. Si estás ante un problema, debe ser resuelto.

Reflexión final: «Cuando atrasamos la cosecha, los frutos se pudren, pero cuando atrasamos los problemas, no paran de crecer» (Paulo Coelho, escritor brasileño).

Píldoras de sabiduría

1. Escucha a los «deberías hacerlo»; a los «nada es imposible»; a los «tú puedes». A los que te contagian la idea de que todo se puede realizar.
2. ¿Sabes qué es necesario para romper el hechizo de la inercia y la frustración? Actuar como si fuera imposible fracasar.
3. Cuando has hecho todo lo posible y todavía eso que buscas está fuera de tu alcance, conviértete en una pluma y deja que el viento te guíe por un tiempo.
4. Es la posibilidad lo que me mantiene vivo, y aunque me llames soñador o loco o cualquier otra cosa, creo que todo es posible. ¿Estás conmigo?
5. Por favor, guárdate de mencionar la palabra imposible en vano. Que el imposible en verdad lo sea, y no solo sea posible para otros.
6. Fui arrastrado por un enfermo delirio que te hace capaz de sortear todos los obstáculos y que se

- niega a reconocer los imposibles.
7. Ni los muertos tienen sueños, ni tus sueños están muertos. Cree en ellos cada día. Hazlos crecer. Haz que sean posibles. No los abandones.
 8. ¿Cuántos imposibles de todo tipo piensas que se han conseguido esta semana en cualquier parte del planeta? Créeme si te digo que miles.
 9. Imposible no es un hecho, es una opinión. Imposible no es una declaración, es un desafío. Lo imposible es temporal. Nada es imposible.
 10. Si estás motivado lograrás fácilmente lo imposible. Si no lo estás, te será imposible lograr lo fácil.



Frases para ser tú mismo

«Ser uno mismo en un mundo que constantemente trata de que no lo seas es el mayor de los logros»

RALPH WALDO EMERSON, escritor, filósofo y poeta estadounidense

—¿Cómo estás?

—Perfecto, muchas gracias. Estoy viajando de incógnito.

—Ah, sí. ¿De qué estás disfrazado?

—Estoy disfrazado de mí mismo.

¿Sabes que en mi país hay un día de fiesta en el que todos se ponen máscaras? Pues así es, y desearía que también hubiese uno en el que todos se las quitaran...

En nuestras múltiples interacciones con los demás, empleamos diferentes caretas: para ocultar el dolor, la más habitual, con forma de gran sonrisa que nos ponemos para que no adviertan que estamos destruidos por dentro; las caretas que creamos para camuflar lo que sentimos por alguien y así que él o que ella jamás alcance a ver la realidad de ese sentimiento; las que portamos en el trabajo para que las relaciones no transgredan el ámbito de lo estrictamente profesional y no «humanizar» dichas relaciones, o las que nos colocamos en las reuniones sociales y que son las más adecuadas para no desentonar con el tono o el ambiente imperantes en cada caso. Máscaras que nos ayudan a encubrir una personalidad (la nuestra, la real, la genuina), que enterramos bajo toda una pila de ingeniosas falsas apariencias.

Lo paradójico es que, aunque nos empeñemos en escondernos pretendiendo que así seremos mejor aceptados, solo nos aman de verdad cuando somos capaces de mostrar a otros nuestro verdadero rostro y nunca por una actuación, por más inspirada que resulte, basada en un personaje ficticio.

Más allá de nosotros: ¿a cuánta de la gente que conocemos la conocemos realmente? ¿Cuántas personas que forman parte, incluso íntima, de nuestras vidas son tal y como las vemos, y no como ellos se empeñan en hacernos creer que son? ¿Cuántos misterios de los muy cercanos nos dejarían atónitos si algún día llegáramos a conocerlos? De hecho, creo que son muy pocos los que tienen el talante y el arrojo suficientes para mostrar al mundo su identidad genuina; sin filtros. La mayoría prefiere inhibirse de mostrarse como son, antes de situarse en el trance de ser rechazados.

Todos nacimos para ser alguien: ¡nosotros mismos! (a mí no me parece poco), y hemos de parecernos lo más posible, sin apenas distorsión, a esa persona cuyo brillante diseño llevamos incorporado «de fábrica». Tenemos, piénsalo bien, la fortuna de ser muy diferentes unos de otros; privilegiados seres únicos imposibles de copiar (por ahora). ¿Para qué empeñarse en matar esa cualidad singular que nos hace extraordinarios y reemplazarla por una vulgar parodia de vete tú a saber quién?

Nos traicionamos, sin duda, cuando en aras de formar parte de una mayoría concreta, disimulamos nuestros gustos, disfrazamos nuestras opiniones o renunciamos a mostrar nuestros sentimientos para diluirnos en el paisaje predominante. De esa manera solo conseguiremos confundir con el tiempo nuestra identidad real con la impostada. Nos acabaremos creyendo la mentira que hemos construido y no tendremos ocasión de ser nunca más «nosotros», principalmente porque ya no sabremos quiénes somos en verdad. «No puedes cambiar lo que eres, solo lo que haces» (Philip Pullman, escritor inglés).

No hay que tener miedo a ser distintos, al contrario: debes reivindicar ante ti mismo y ante los demás tu especificidad. Los más dignos de consideración en este mundo, créeme, son los inusuales; no los comunes que proliferan en todas partes y que se igualan unos con otros hasta el punto de hacerse indistinguibles. Eso sí, también es mi deber advertirte que el precio de ser diferente cada día va en aumento: «Si un hombre está en una minoría de uno, lo encerramos bajo llave», decía el poeta estadounidense Oliver Wendell Holmes. Pero aun así, vale la pena ser TÚ.

Por aportar un pequeño halo de esperanza a esa evidencia de incomprensión que padecen los «personajes únicos», señalemos que una investigación acerca de la excentricidad, realizada por un equipo de neuropsicólogos dirigido por David Weeks, del Hospital Real de Edimburgo, en Escocia, ha podido constatar que los «singulares» (aquellos que se atreven a ser ellos mismos sin fisuras y sin importarles la opinión ajena) acuden al médico una vez cada nueve años de promedio, mientras que la población en general lo hace dos veces anualmente. Esta buena salud es causada, al parecer, «por su insultante felicidad».

La excentricidad también se asocia a la genialidad, a la inteligencia superior y a la creatividad. Y si bien el comportamiento de una persona excéntrica puede ser, en algún caso, incomprensible, no es como resultado de lo que algunos tildan de locura, sino porque proviene de una mente tan original que es incapaz de ajustarse a las convenciones sociales. No son locos; solo no disimulan lo que son.

«A través de los siglos hubo hombres que dieron los primeros pasos por nuevos caminos, armados tan solo con su propia visión. Sus objetivos eran diferentes, pero todos tenían esto en común: el paso era el primero; el camino, nuevo; la visión, original, y la respuesta que recibieron: odio. Pero los hombres de visión original siguieron adelante. Lucharon, sufrieron y pagaron su precio. Pero ganaron» (Ayn Rand, filósofa y escritora estadounidense de origen ruso).



«La diferencia engendra odio»

HENRI BEYLE (Grenoble, 23 de enero de 1783-París, 23 de marzo de 1842),
más conocido por su seudónimo Stendhal, escritor francés del siglo XIX.

La singularidad, el hecho de no alinearse con lo que se identifica la mayoría, la defensa de un pensamiento alternativo al preponderante, resulta casi siempre castigado en un mundo que prefiere la homogeneidad; llámalo mediocridad si te apetece, que será lo gris que tú quieras, pero que no da sobresalto alguno ni hace temer por la paz mortecina que encubre toda vida ordinaria. Tal es así que se suele decir que más vale estar equivocado con todos que tener tú solo la razón.

Y, sin embargo, la experiencia nos dice que son aquellos que logran salirse de la norma establecida los responsables de los mayores avances y de las más altas cotas de progreso. Personajes que consiguieron alumbrar lo desconocido en un viaje penoso y solitario y que tuvieron que soportar el desdén, cuando no el agravio, ajenos, hasta que consiguieron su propósito. Y eso sí, una vez alcanzada su improbable meta pasaron a ser venerados y aplaudidos con el consenso general por su «excepcional talento», que «todo el mundo» ya había advertido, por supuesto, aunque nadie lo hubiera manifestado nunca.

La siguiente historia resulta bastante ilustrativa para encuadrar esta reflexión. Sus protagonistas son unos monos, pero no te distancias demasiado de lo que cuenta, porque creo que es asimilable al ámbito humano, ya que el desarrollo del experimento y sus resultados se atienen, de hecho, a patrones de conducta bastante extendidos entre los hombres...

Un grupo de científicos introdujo cuatro monos en una jaula, en cuyo centro situaron una escalera y, sobre ella, colgado del techo, un buen racimo de plátanos.

Cuando uno de los monos subió la escalera para agarrar aquellos plátanos, los científicos lanzaron un chorro de agua fría sobre los que quedaron en el suelo.

Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo agarraban y agredían para impedir que subiera y así evitarse la ducha.

Transcurridos algunos días más, ningún mono subía ya la escalera, y eso a pesar de la tentación que suponían los plátanos.

Llegados a ese punto, los científicos sustituyeron a uno de los monos. Lo primero que hizo el nuevo inquilino de la jaula fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado a golpes por los otros, que le pegaron por el simple hecho de atreverse a hacerlo.

Después de algunas «palizas» más, el nuevo integrante del grupo renunció a subir la escalera para alcanzar los plátanos. Un segundo mono fue sustituido y ocurrió exactamente lo mismo. Incluso el primer sustituto participó con entusiasmo en la paliza al novato. Un tercero fue cambiado, y se fueron repitiendo los hechos. Finalmente, el cuarto, y último de los veteranos, fue relevado.

Los científicos se quedaron entonces con un grupo de cuatro monos que, aun cuando nunca habían recibido un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase alcanzar los plátanos subiendo la escalera.

(Anónimo).

Si hubieran podido hablar y alguien hubiera preguntado a los últimos en incorporarse al grupo por qué ninguno intentaba alcanzar el racimo de plátanos, la respuesta que hubieran dado habría sido: «Las cosas por aquí siempre se han hecho de esta manera...».

La mayoría de la gente no quiere ver las cosas como son, sino como creen que son o como les interesa que sean. Actúan, en muchos casos, como máquinas de repetir lo que dicen y hacen, o decían y hacían, otros muchos. Salir de ese círculo infernal es fundamental. Y aunque seas el único que trate de huir de la manguera de agua simiesca de antes, fábrica de los comportamientos uniformes, ¡sálvate! Huye de la homogeneidad y mantén viva tu idiosincrasia. ¡No crezcas, es una trampa!

Reflexión final: «Lo que hay fuera de mí es una imitación mal hecha de lo que hay dentro de mí» (Antonio Porchia, poeta argentino).



«Para ser irremplazable, uno
debe buscar siempre ser
diferente»

COCO CHANEL (Saumur, 19 de agosto de 1883-París, 10 de enero de 1971),
diseñadora de moda francesa.

La imaginación es la pizarra en la que escribimos los ideales, que la goma de la vida intenta a toda costa borrar. No lo permitamos...

La pelea entre lógica e imaginación resulta a veces extenuante, pero es un combate saludable para aquel que ansía progresar. Atender en exclusiva los dictados de la razón (conservadora, recelosa y presta a protegernos en exceso) es una forma segura de vivir, pero demasiado segura. Buscar con la imaginación es atreverse a considerar que no todo está escrito ya. Que existen vías alternativas a la ruta oficial jamás surcadas y que

alguien valiente y audaz (mismamente tú) podría proponerse navegar.

Gabrielle Bonheur *Coco* Chanel, una de las figuras míticas de la historia de la moda y referente internacional de la industria del lujo, es la autora de la frase de cabecera en la que parece claro que la excepcionalidad (ser único en algo) es capaz de garantizar la pervivencia, en un mundo en el que todos tienden a confundirse entre sí y en el que casi cualquier comportamiento parece salido de una factoría de corte y confección. Por ello cualquiera que se distingue, por lo general, logra atraer la atención y triunfar.

Antes de poder explotar sus destrezas y llegar a convertirse en la gran diva de la industria de la moda que fue después, Chanel afrontó una infancia muy dura. Nació en un hospital para indigentes, ya que sus padres sobrevivían a duras penas con la venta ambulante. Su padre, alcohólico, la abandonó tanto a ella como a sus dos hermanas cuando su madre murió de tuberculosis. Y así, Coco vivió en un hospicio hasta la adolescencia: «Durante mi infancia solo ansié ser amada. Todos los días pensaba en cómo quitarme la vida, aunque, en el fondo, ya estaba muerta. Solo el orgullo me salvó».

Más tarde, tratando de encontrar un modo de subsistir, trabajó en una lencería y después como «cabaretera». Y fue en ese último empleo, al parecer en un «salón de té», donde un joven soldado con contactos (uno de sus muchos amantes) le introdujo en el mundillo de la moda. Posteriormente, otro nuevo admirador le regaló una tienda de sombreros, y de esa manera Coco Chanel comenzó a darse a conocer con sus diseños atrevidos de sombreros sobrios y elegantes y apenas parecidos a las molestas pamelas de la época. Su especial amistad con el jugador de polo inglés Arthur *Boy* Capel, muy introducido en los círculos sociales más considerados de aquel tiempo, acabó por situarla en el mapa de la moda parisina.

Ambiciosa e impelida por el deseo de superar su traumática infancia, exprimió aún más sus relaciones para abrir una primera tienda de alta costura en París (en el número 21 de la Rue Cambon) y se convirtió, ya para siempre, en la imagen de la nueva mujer independiente y segura de sí. Y no solo limitó los confines de su reino al ámbito de la alta costura, sino que también se atrevió con el perfume (Chanel n.º 5), bolsos al hombro, cosméticos y joyería de fantasía. Mujeres célebres como Marilyn Monroe, Brigitte Bardot o Jacqueline Kennedy se convirtieron en sus asiduas clientas.

Según aquellos que mantuvieron trato con ella, Coco Chanel fue una mujer hiperactiva, considerada de mal carácter con sus empleados y, asimismo, extremadamente perfeccionista y detallista en su oficio.

Recordando su mayor éxito empresarial, te contaré que Chanel n.º 5 fue el primer perfume de diseñador, moderno y muy distinto a cualquier otro de los que se usaban en la época en la que surgió. Coco Chanel encargó al perfumista Ernest Beaux que creara un perfume que no se pareciera a ninguno. De todas las muestras que le entregó Beaux, Coco se quedó con la n.º 5.

«Una mujer sin perfume es una mujer sin futuro». Con esta frase Coco Chanel evidenciaba la importancia que ella otorgaba al hecho de que cada mujer tuviera su

propio aroma, una fragancia que la definiera y la hiciera única. Le parecía que sin perfume la imagen de una mujer no era completa, que le faltaba el toque final para completar su estilo personal. La moda se pasa de moda, el estilo jamás.

«Ponte perfume donde quieras que te besen», solía decir con picardía Coco Chanel. Aunque la actriz estadounidense Marilyn Monroe, con su sensual confesión de dormir solo y exclusivamente con dos gotas de Chanel n.º 5, acabó por convertir el perfume de Chanel en el mito que aún hoy es.

La biografía de Coco Chanel es una rotunda evidencia de que nada está perdido para quien se resiste a verlo así y que la trágica realidad de una infancia aciaga, colmada de penurias y sinsabores, no es una coartada definitiva que sirva a nadie para justificar un fracaso posterior en la vida.

Reflexión final: «La moda no existe solo en los vestidos. La moda está en el cielo, en la calle, la moda tiene que ver con ideas, la forma en que vivimos, lo que está sucediendo» (Coco Chanel).



«Es mejor ser odiado por lo
que eres, que ser amado por lo
que no eres»

ANDRÉ GIDE (París, 22 de noviembre de 1869-19 de febrero de 1951), escritor francés, premio Nobel de Literatura en 1947.

«Las grandes compañías comprenden la importancia de las marcas. Hoy, en la Era del Individuo, tú tienes que ser tu propia marca». Así comenzaba su artículo titulado «The Brand Called You» Tom Peters, escritor norteamericano experto en gestión empresarial. Publicado en agosto de 1997 por la revista *Fast Company* (www.fastcompany.com), se considera el germen de la teoría del *personal branding*.

La «marca personal» (en inglés *personal branding*) es un concepto de desarrollo individual, consistente en considerarse a uno mismo como una marca que, al igual que

las marcas comerciales, ha de ser elaborada, transmitida y protegida con ánimo de diferenciarse y con ello tratar de conseguir el mayor éxito en las relaciones sociales y profesionales.

La idea es la de poner en solfa todas nuestras habilidades, capacidades, competencias, honestidad y fiabilidad, para ser percibidos por el resto del mundo de la mejor manera posible. Es decir: la «marca personal» es la impronta que reflejamos en el corazón de las personas, la huella que dejamos en otros, la forma en que nos vendemos al mundo. Decía un afamado profesor especialista en *marketing*, Philip Kotler: «Si no logramos convertirnos en una marca, seremos una pura y simple mercancía».

Quizá alguno se sorprenda con el concepto: «¿Nosotros una marca?». Sí, como la del maravilloso chocolate que nunca falta en tu lista de la compra o como esa deliciosa bebida refrescante que bebes sin parar o como la compañía propietaria del avión con el que te trasladas confortablemente de un lugar a otro. Una marca cuyo consejero delegado eres TÚ.

En el camino hacia la construcción de una marca propia, una labor básica consiste en identificar, y más tarde potenciar, todas aquellas cualidades genuinas que nos hacen destacar. Y ello con el afán de evitar quedar diluidos en la multitud y convertirnos en una especie de «marca blanca», incapaz de conectar de una manera apreciable con nadie. ¿El objetivo? Conseguir no ser olvidados fácilmente, que se nos recuerde con respeto y que hablen bien de nosotros, aun cuando no estemos o, principalmente, cuando no estemos: «Tu marca es lo que la gente dice de ti cuando no estás en la habitación» (Jeff Bezos, fundador de Amazon). Que nos vean como pretendemos ser vistos y que nos definan de la forma exacta en la que queremos que lo hagan. Sin margen para que improvisen una opinión sobre lo que somos, porque si es así, habrá alguna probabilidad de que no sea la opinión preferida.

Puede que toda esta idea de la marca «TÚ» te resulte peregrina, pero lo cierto es que el concepto de marca personal es insoslayable. Todos tenemos una. Al interactuar con otros, enseguida se establecen asociaciones mentales que nos adjudican, o nos hacen adjudicar, ciertas etiquetas. Esto ocurre de forma automatizada, porque nuestros cerebros están diseñados para reconocer patrones y formar asociaciones.

Cualquier pequeño gesto o detalle de tu personalidad influye: desde la forma en que hablas por teléfono, hasta la manera en que contestas los mensajes de correo electrónico. Desde cómo das la mano o cómo saludas, hasta el tipo de bromas que te molestan. Lo que dices, lo que callas, lo que haces o dejas de hacer, cómo conectas o desconectas con los demás... todo configura la esencia de «tu producto». Esto no quiere decir que debas agobiarte y estar pendiente hasta la angustia de tus movimientos, pero sí implica una cierta atención y un determinado compromiso contigo mismo, para evitar comportamientos que puedan dañar tu marca y devaluarla.

Todos tenemos una oportunidad de destacar. Cualquiera de nosotros tiene ocasión de aprender, mejorar y desarrollar sus habilidades y convertirse en una marca digna de

estima, nos dediquemos a lo que nos dediquemos. Y más nos valdrá aprender cómo entregar valor al «cliente» (todos con quienes nos relacionamos), porque de ello dependerá buena parte de nuestro éxito en la vida.

Reflexión final: «Tu nombre y tu rostro llevan tu marca, tanto en la vida real como en la vida virtual, de tal manera que, dondequiera que te citen, tu marca personal está en juego» (Dan Schawbel, experto en *personal branding*).



«No hay más que una causa de fracaso en un hombre: la falta de fe en su verdadero yo»

WILLIAM JAMES (Nueva York, 11 de enero de 1842-New Hampshire, 26 de agosto de 1910), filósofo estadounidense.

En cierta ocasión, Martin Luther King se encontraba a punto de dar una de sus famosas conferencias acerca de los derechos humanos, cuando se percató de que un pequeño niño negro se encontraba en la primera fila de su auditorio. Estaba sorprendido, puesto que el joven apenas levantaba unos palmos del suelo y no creía que fuese capaz de comprender nada de lo que allí se iba a decir. Preguntó a uno de sus ayudantes por el niño y este le indicó que había sido el primero de todos en llegar.

Una vez Luther King terminó su discurso, los asistentes soltaron globos de diferentes colores al cielo que el pequeño de la primera fila no dejaba de admirar. Esto llamó la atención de Luther King, que lo levantó en sus brazos. El niño miró fijamente al activista y, como no había visto entre todos aquellos cientos que se elevaban ningún globo de color negro, le preguntó si estos también volaban hacia el cielo. Luther King le contestó: «Los globos no vuelan al cielo por el color que tengan, sino por lo que llevan dentro».

(Rubén Gil, *Diccionario de anécdotas, dichos, ilustraciones, locuciones y refranes*, Editorial Clie, Barcelona, 2006, p. 242).

Esta es una anécdota que forma parte de la leyenda del famoso pastor y promotor de los derechos civiles en Estados Unidos. Pero, aun si resultara un invento, creo que sirve para ilustrar a la perfección lo que quiero reflejar en este apartado: no se trata de cambiar de color, como camaleones, con el fin de adaptarnos a la corriente dominante y ser aceptados como miembros de una colectividad concreta, sino fomentar lo que desde

dentro nos hace peculiares y ser cada día más y más nosotros mismos, aunque con ello renunciemos a formar parte de tal o cual mayoría específica. Seamos negros, blancos, verdes o azules, cual pitufo: lo importante es SER, sin traicionarnos ni renegar de nuestra condición.

Diferenciarse es buena cosa, porque hace que el resto del mundo nos perciba, pero no está exento de riesgos. Resulta que una investigación de la Universidad de Houston, en Texas, y de la Universidad de Greenwich, en Londres, ha demostrado que si bien ser uno mismo en el ámbito familiar o de amistad nos proporciona bienestar, serlo en el ámbito laboral no influye para nada y en algunos casos es incluso penalizado. Es la vieja teoría aplicada de que la manada morderá al que intente distinguirse de ella...

El estudio define la autenticidad como la expresión de lo que se piensa y se siente en cada momento: «No hacer nada con el fin de impresionar a la gente y sentir la confianza suficiente para ser honesto y abierto». Pues bien, según afirma Oliver Robinson, profesor de la Universidad de Greenwich, del Departamento de Psicología y Orientación: «No es un problema ser auténtico o inauténtico en el trabajo: simplemente no importa». Las empresas, se podría deducir, no buscan trabajadores que se esmeren en ser ellos mismos, sino que buscan, más bien, modelos similares e impersonales.

Es decir, se pretende la uniformidad y, con ello, simplificar la relación con los empleados: «Si todos son iguales, no tengo que esforzarme en conocerlos uno a uno para tratarlos de manera distinta», dirá el directivo mediocre que pretende simplificar su tarea hasta lo elemental (si no eres capaz de esforzarte en lo esencial, ¿qué otra cosa crees que podrán confiarte?, me pregunto).

Ser auténtico no siempre será recompensado, visto lo visto, pero, aun así, expresarnos tal y como somos nos otorga mayores posibilidades de ser felices y de ser mejores. ¿Que hay que pagar un precio por ello? Paguémoslo, porque ese desembolso será muy rentable. De hecho, acaso sea la mejor inversión de nuestras vidas, porque no solo devengará en un retorno económico, sino también espiritual.

Reflexión final: «Voy a seguir mis instintos, y a ser yo mismo, para bien o para mal» (John Muir, naturalista y escritor estadounidense).



«El primer principio es que no

te debes engañar a ti mismo, y tú eres la persona más fácil de engañar»

RICHARD PHILLIPS FEYNMAN (Nueva York, 11 de mayo de 1918-Los Ángeles, 15 de febrero de 1988), físico estadounidense, considerado uno de los más importantes de su país en el siglo XX.

Es un hecho contrastado que tendemos a camuflar la realidad cuando esta nos incomoda. Que no queremos saber la verdad, si esta nos resulta amarga. Que no admitimos nuestra propia culpa, y por tanto la responsabilidad, en lo que nos pasa, y que siempre preferimos pensar que son causas y personas ajenas las responsables de nuestras tragedias y miserias (de los éxitos sí que nos hacemos responsables). En definitiva: vemos lo que queremos ver y creemos lo que queremos creer, y lo más terrible es que ¡funciona!

Nos mentimos a nosotros mismos tan descaradamente que con el tiempo nos creemos nuestras propias mentiras y a partir de cierto punto hemos negado ya tanto que somos incapaces de reconocer la verdad más evidente. Pero esa no es una forma valiente de escapar de ninguna realidad incómoda; hay mejores, y bastante más elegantes, maneras de huir que la desbandada cobarde.

En estos días cunde la infelicidad. Parece que hay una confabulación de circunstancias dramáticas, que tienen como fin hacer que nos sintamos más desdichados que nunca. Solo hay que asomarse a los medios de comunicación para percibir que el aroma de cataclismo y de cisma inminente es constante. En realidad, en toda época ha habido problemas y, aunque te parezca improbable, muchos cambiarían el convulso tiempo que vivieron por el nuestro, que considerarían apacible.

Uno de los mayores inconvenientes, y la gran rémora que evita que podamos levantar cabeza en algún momento, es pensar que nuestra felicidad está siempre en otras manos, las de un gobierno, por ejemplo, y nunca en las nuestras. Eso nos hace dependientes de cada coyuntura y nos coloca en situación de espera, aguardando a que algún día alguien, o algo, tenga a bien concedernos licencia para sentirnos bien. Ya sé que decir esto no es demasiado popular, puesto que en verdad estás convencido de que no tienes la culpa de nada y que la culpa la tienen «esos otros», pero es lo que siento. «Cada uno está en el lugar en el que se ha colocado a sí mismo» (Juan José Millás, escritor y periodista español).

Quizá, siendo justos, no seamos responsables del todo, pero sí de una parte sustancial de lo que nos pasa. Esa es la verdad. Y nunca es igual saber la verdad por ti,

que tener que escucharla en boca de otros. Por uno mismo se ignora, se tuerce, se inventa o se disimula. ¿Un ejemplo? El mundo está lleno de personas que creen que su vida se ha visto frustrada por una cruel fatalidad y que están convencidas de que todo podría haber sido muy distinto si hubieran tenido más suerte. No discuto la tangencial incidencia de la suerte en nuestras vidas, pero de ahí a imputar a la suerte, y solo a ella, la responsabilidad global de lo que somos o dejamos de ser, o de lo que hacemos o dejamos de hacer a lo largo de décadas, me parece excesivo.

En fin, los hombres sufren sus más grandes engaños a partir de sus propias opiniones y es condenadamente difícil ser honesto con uno mismo. Esa es la realidad. Resulta mucho más fácil, de hecho, ser honrado con el resto del mundo. Ya lo decía el escritor ruso Fiódor Dostoievsky: «Mentirnos a nosotros mismos está más profundamente arraigado que mentir a los demás».

Es cierto que cada uno es libre de mentirse con lo que quiera y como quiera, pero fuera del autoengaño está la verdad. Áspera, difícil de tragar, dolorosa en algún caso, pero luminosa y hermosa verdad. Solo con ella se puede construir. La mentira es maleable, inestable y perecedera. Con ella no es posible erigir nada, aunque se puede, eso sí, justificar casi cualquier cosa. ¿Es lo que quieres?

Reflexión final: «Una de las desventajas de tener un poco de inteligencia es que uno puede inventar mitos de su propia imaginación y llegar a creer en ellos. Los animales salvajes, que carecen de imaginación, casi nunca hacen cosas desastrosamente estúpidas amparados en falsas percepciones del mundo que los rodea» (Edwin Thompson Jaynes, profesor de física estadounidense).



«Todos sabemos que la autoestima viene de lo que tú piensas de ti mismo, no de lo que los demás piensan de ti»

GLORIA GAYNOR, (nacida Gloria Fowles en Newark, Nueva Jersey, el 7 de septiembre de 1949), cantante de música disco y *soul* estadounidense.

Cada cual posee una mirada interna que lo aprueba o lo rechaza...

La autoestima es la opinión que tienes de ti mismo. Si es alta, te hará caminar con seguridad allá donde vayas. Si es baja, te dará problemas sin descanso, mientras no decidas hacer algo al respecto. ¡Así de simple! Ahora bien: sabiendo esto, y si aún no te quieres mucho, ¿me prometes que desde este mismo instante te vas a empezar a querer un poco más...? De cuantas inversiones en afecto hagas a lo largo de los años, es, de largo, la que mejores resultados te dará.

El impacto que tiene en nuestra vida la visión que poseemos de nosotros mismos es brutal («como no nos quisieron como esperábamos, no nos queremos como debemos»), pudiendo derivar en algo todavía más grave —depresión o ansiedad— cuando esa visión es muy negativa. Los expertos determinan que la mayoría de los problemas de autoestima comienzan con una primera experiencia (en la adolescencia), en la que el sujeto falla o fracasa en una tarea que él o su entorno próximo considera de gran valor o cuando se acusa a alguien de no estar a la altura de determinado reto.

Conocí a una persona muy especial para mí que atravesaba serios problemas de autoestima, hasta que llegó un día en que decidió negarse a ser rehén de la negativa opinión que tenía sobre sí mismo y que, dicho sea de paso, no se correspondía en absoluto con lo que la gran mayoría de sus amigos y conocidos pensábamos de él. Es lo malo de los complejos de inferioridad: siempre los padecen las personas equivocadas...

Me niego a tener baja autoestima [me escribió un buen día]. Luché con la autoestima durante años, hasta que me di permiso para que dejara de importarme lo que otros piensan.

Aquel fue un primer gran paso porque: ¿qué clase de persona eres si no te importa lo que opinen los demás? Bueno, lo cierto es que sí me preocupo: me preocupo por sus sentimientos, pero no me dejo contaminar por sus opiniones negativas.

Junto con el darme permiso para dejar de preocuparme de lo que otros piensan, me di permiso, también, para tener defectos. En realidad, también puedes entrenar tu cerebro para dejar de pensar en todos tus defectos y errores, pero eso no es nada útil.

Y si alguien busca un modo de empezar a hacer crecer la autoestima, podría recomendarle el decirse cosas buenas acerca de sí mismo. Basta con escribir diez o quince características positivas que poseas, guardar la lista y sacarla a relucir en el momento en el que te asalte algún pensamiento negativo sobre ti o tu capacidad.

Yo mismo, cuando comencé a escribir la lista con todas mis cualidades, me sentí mal, porque parecía que me estaba enorgulleciendo gratuitamente y alimentando mi vanidad de manera petulante y engréida. Pero no es así. Se necesita práctica para entender que es fundamental apreciarse y quererse, para que cualquier otro te aprecie y te quiera. Sentirse mal es muy fácil, pero sentirse bien requiere un montón de esfuerzo.

Y así fue como mi amigo desterró la baja autoestima y comenzó una nueva etapa, mucho menos sufrida y doliente, y bastante más feliz.

Solo un pequeño matiz final: cuidado con los extremos. Resulta que desde que

empezó a aplicarse, en el año 1966, cerca de nueve millones de jóvenes estadounidenses han completado la llamada «Encuesta de Estudiantes de Primer Año», en la que se pide a los estudiantes que se evalúen frente a sus colegas en varias áreas de habilidades básicas.

Pasadas cuatro décadas, ha habido un espectacular incremento del número de alumnos que se describen a sí mismos como «superior al promedio» en competencias académicas, motivación al éxito, habilidades matemáticas y autoconfianza, como ha revelado un nuevo análisis de los datos realizado por la psicóloga estadounidense Jean Twenge y un grupo de sus colegas. No hay que confundir una alta autoestima con el simple y puro narcisismo. «Necesitas creer que vas a lograr lo que te propongas, pero eso no es lo mismo que creerte grandioso», declara con absoluta lucidez la profesora, escritora y consultora estadounidense Jean Twenge.

En definitiva: creer que somos menos de lo que somos es una solemne tontería y creernos más de lo que somos, una completa estupidez.

Reflexión final: «De todas las trampas en la vida la falta de autoestima es la peor y la más difícil de superar, debido a que está diseñada por tus propias manos y se centra en la idea: “no vale la pena, no lo puedo hacer”» (Maxwell Maltz, cirujano plástico y escritor estadounidense).



«Nuestra misión en la tierra es
descubrir nuestro propio
camino. Nunca seremos felices
si vivimos un tipo de vida
ideado por otra persona»

JAMES VAN PRAAGH (nacido en Bayside, Nueva York, el 23 de agosto 1958),
autoproclamado médium, ha escrito varios libros de espiritualidad.

¿Hacer lo que uno ama hacer, o hacer lo que el resto considera que debemos hacer porque es mejor para nosotros? Lo primero, y aunque hayas de avanzar en la más completa soledad y no cuentes más que con el soporte que tú mismo seas capaz de darte, y aun arrojando penurias y sacrificios, te colmará de satisfacciones. Lo segundo, y aunque tengas mil apoyos que allanen la dificultad del camino, te frustrará, porque te hará esclavo de una existencia lejana a tus deseos, intereses e ilusiones más puros y reales.

Hay expectativas ajenas que algunos adoptan como propias, no sé si por conformismo o por un incomprensible pánico a desagradar. Y así, van eligiendo, por ejemplo, no lo que les gustaría estudiar, sino aquello que sus padres deciden por ellos que han de aprender. Escogen pareja en función del impacto, positivo o negativo, que cause en su entorno o, incluso, van moldeando su carácter para encajarlo en determinados ambientes, despreciando y anulando su genuina forma de ser y con el afán de no desentonar con lo que otros esperan de ellos. ¿Pero quién es alguien fuera de ti mismo, te planteo, para establecer lo que debes o no debes ser, lo que has de estudiar o no, o de quién o de quién no te has de enamorar?

Las etiquetas acaban por definir a quienes marcan, y alguien a quien se tilda de inteligente o de bondadoso o de formal o de perverso... o del concepto, cualquiera que sea, que le haya endilgado su entorno, cargará para siempre con ese estereotipo, a no ser que se rebele y haga algo al respecto.

El mayor peligro es que el papel asignado por otros resulte cómodo y no se pretenda nunca romper la cadena invisible que nos ata a esa personalidad irreal: «¿Esto es lo que quieren que sea? Pues bien, eso seré», dice aquel que se rinde y renuncia a ser él mismo, plegándose al estereotipo que le adjudica el resto.

Según la investigación acerca de los «excéntricos» que cité en la introducción de este capítulo y realizada por el equipo de neuropsicólogos del Hospital Real de Edimburgo, una persona occidental de cada diez mil puede considerarse «rara» y una de cada quince mil, totalmente «excéntrica». Es decir, y atendiendo a estos datos, hay que tener mucho, pero que mucho valor, para destacarse del conjunto y soportar el hecho de ser enfocado (con el foco más potente imaginable) en medio de tanta gente «normal».

Mis hijos están empezando a notar que soy un poco diferente de los otros padres. «¿Por qué no tienes un trabajo normal como los demás?», me preguntó uno de ellos el otro día. Les conté esta historia:

En el bosque, había un árbol torcido y un árbol recto. Cada día, el árbol recto decía al árbol torcido: «Mírame... Soy alto y esbelto. Soy guapo. Mira sin embargo tú... tú estás por completo torcido y doblado; acabado antes de crecer. Nadie quiere verte». Y se criaron en el bosque apenas separados unos metros el uno del otro. Un buen día vinieron los madereros y vieron juntos al árbol torcido y el árbol recto, y se dijeron: «Cortemos solo los árboles rectos y dejemos el resto». Así que los madereros transformaron todos los árboles erguidos en tablones de madera, palillos de dientes y papel. Y el árbol torcido aún sigue ahí, cada vez más fuerte y extraño.

(Tom Waits [California, 1949], músico, cantante, compositor y actor estadounidense, famoso por sus canciones de tono áspero).

Y ahora y después de leer todo esto: ¿vas a ser tú de una vez?

Reflexión final: «Normal no es nada más que un ciclo de una lavadora» (Whoopi Goldberg, actriz estadounidense).

Píldoras de sabiduría

1. Si eres capaz de ser solo tú mismo, no tienes competencia. Todo lo que debes hacer es incrementar más y más tu esencia. Es decir: ser más TÚ.
2. Este mundo puede llegar a ser cruel y obligarte a dejar de ser tú para que quepas en él perfectamente. ¡Niégate: haz que el mundo quepa en ti!
3. El momento en el que ya no te importa lo que otros piensan de ti, empiezas a ser tú mismo. Dibuja una línea y vive por encima de ella.
4. Confía en ti. Piensa por ti. Actúa por ti. Habla por ti. Sé tú mismo. La imitación es un suicidio.
5. Te tentarán para que cambies a su modo. Te dirán que su opinión es la correcta. Ser fiel a uno mismo es la prueba más difícil de la vida.
6. Eres diferente, o sea, auténtico y valiente. Alégrate; mientras muchos viven pendientes de ser como otros, tú vives pendiente de ser como tú.
7. Escribirás a lo largo de tu vida algunos muy malos versos. Te equivocarás. Te extraviarás. No se trata de ser sublime, sino de ser auténtico.
8. ¿Para qué estamos en el mundo? Para cambiarlo. ¿Cómo? Siendo nosotros el cambio. ¿Para qué? Para que cuando te vayas algo sea diferente.
9. Quién fuiste, quién eres y en quién te convertirás son tres personas completamente diferentes. Nunca serás el mismo, aunque te parezcas.
10. Un mundo diferente no puede ser construido por gente indiferente. Déjate ver y oír. Participa. Muestra tu apoyo o discordia. ¡Implícate!

The illustration features a stack of three closed books in shades of pink and red, positioned behind a larger, open book. The open book is also in shades of pink and red, with its pages slightly curved as if being turned. The entire illustration is rendered in a soft, watercolor-like style with a light pink background.

Frases para ser más sabio

«Cuando alcancé la sabiduría, ella me miró y dijo: “Ya me alcanza cualquiera”»

ROBERTO FONTANARROSA, humorista gráfico y escritor argentino

Dice el capitán que el viaje hacia la isla es el tesoro...

El cerebro pesa un promedio de 1.380 gramos en el hombre y 1.250 en la mujer. Contiene alrededor de cien mil millones de neuronas, cifra aproximada al de las estrellas de nuestra galaxia, y sus casi cien trillones de interconexiones, en serie y en paralelo, proporcionan la base física que permite el funcionamiento cerebral. Una «máquina» pluscuamperfecta que a veces se deleita en jugar con nosotros de mala manera y, especialmente, si es consciente de que su dueño no controla por completo el mundo que lo rodea.

Empecemos desmintiendo un mito: no, de ninguna manera empleamos únicamente el 10 por ciento de la capacidad cerebral. Esta fábula comenzó a extenderse a comienzos del siglo XX y ha perdurado con indudable fortuna hasta nuestros días. Los científicos aseguran que el cerebro humano se encuentra trabajando las veinticuatro horas del día y durante toda la vida. Que nuestro cerebro pueda, acaso, desactivar determinadas zonas cuando así lo precise y con ello aminorar su ritmo de funcionamiento no implica que no pueda emplear más energía cuando se lo solicitemos expresamente. ¿Te parece que le pidamos ahora que trabaje un poco?

«¡Atrévete a pensar!», clamaba, al borde mismo de la indignación, para acallar a quien osara defender lo contrario, el filósofo prusiano Immanuel Kant. De hecho, a lo largo de los siglos algunas de las citas célebres más geniales han aludido a la conveniencia de la reflexión, para que el hombre pueda alcanzar su plena madurez y su más honda sabiduría. Por ejemplo: «Quien no quiere pensar es un fanático; quien no puede pensar es un idiota; quien no osa pensar es un cobarde» (Francis Bacon, filósofo y político inglés) o «El hombre piensa, debe utilizar todos sus sentidos; debe examinar; debe razonar. El hombre que no puede pensar es menos que un hombre; el hombre que no quiere pensar es un traidor a sí mismo; el hombre que teme pensar es un esclavo de la superstición» (Robert Ingersoll, político estadounidense). Ambas citas son perfectos ejemplos de la devoción que merece la capacidad racional del ser humano y del desprecio que ha de comportar su infrutilización.

Y así iba yo de ufano por la vida con la creencia, muy arraigada, de que pensar es altamente beneficioso en todos los aspectos, cuando di con un estudio que arrojaba unos resultados casi en sentido contrario. Es decir, pensar es bueno, pero no tanto.

Esa frase recurrente que, con evidente sarcasmo, señala que los ignorantes son más felices parece que tiene un poso de verdad. Las personas que más se cuestionan sobre sus

decisiones, y sobre sus vidas en general, tienden a originar una mayor cantidad de conflictos en su mente, y ello no es nada positivo ni compatible con una buena salud mental. La explicación que da a este fenómeno la psicóloga cognitiva Tracy Alloway, de la Universidad de Stirling (Escocia), es que algunas personas tienen una tendencia a reflexionar demasiado, y eso les conduce a experimentar un mayor riesgo de depresión. La doctora Rimona Weil, del Instituto de neurología cognoscitiva de la Escuela Universitaria de Londres (UCL, en sus siglas en inglés), apoya la misma tesis y opina que estar demasiado enfrascado —ensimismado— en los propios pensamientos no resulta óptimo.

Y si bien la reflexión desproporcionada parece, según hemos visto, que puede provocar «desarreglos» internos, no reflexionar demasiado, y además creerse, pese a ello, más inteligente y preparado que otros, no es que resulte anómalo, sino que linda directamente con lo patológico.

El «efecto Dunning-Kruger» es un desorden psicológico según el cual las personas con escaso conocimiento tienden, por sistema, a pensar que saben mucho más de lo que en realidad saben y a considerarse superiores intelectualmente a otras personas más capacitadas. Los investigadores estadounidenses David Dunning y Justin Kruger habían concluido en sus estudios que la mayoría de la gente tiende a valorarse a sí misma muy por encima de la media, cuando esto es estadísticamente imposible. Así pues, los más incompetentes, según del doctor Kruger, sufren un doble agravio: «No solo llegan a conclusiones erróneas y toman decisiones desafortunadas, sino que su incompetencia les impide darse cuenta de ello».

Resumiendo: se trataría de pensar lo justo. Ni tanto como para alcanzar la frontera de la depresión, ni tan escasamente como para sobreestimar nuestros conocimientos por pura ignorancia. Pensar en apropiada medida, pero hacerlo en cualquier caso, porque yo no sé de nadie que haya alcanzado nada de mérito, habiendo prescindido de toda reflexión en el proceso de lograrlo.

En cierta ocasión, llegó a oídos del físico neozelandés Ernest Rutherford que uno de los estudiantes de su laboratorio era un trabajador incansable.

Una tarde, el profesor se dirigió al alumno aplicado y le preguntó:

—¿También trabajas por las mañanas?

—Sí, señor —respondió todo ilusionado.

—Pero entonces, ¿cuándo piensas? —espetó el profesor.

(«El anecdotario de Alfred», www.anecdotas.com.es).



«Hacer con soltura lo que es difícil a los demás, he ahí la señal del talento; hacer lo que es imposible al talento, he ahí el signo del genio»

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL (Ginebra, 27 de septiembre de 1821- 11 de mayo de 1881), filósofo, moralista y escritor suizo.

Cuentan que siendo Mozart adolescente, se le acercó un muchacho de su edad para preguntarle cómo se componía una sinfonía. Mozart le contestó que aún debía dejar pasar muchos años de aprendizaje antes de ni tan siquiera osar intentarlo. El joven, irritado con la respuesta, le respondió: «Pero tú ya componías a los diez años». Mozart, imperturbable, contestó: «Sí, pero yo no tenía que preguntar cómo».

(Anécdota apócrifa).

Hay personas así. Quiero decir, gente poseedora de un talento tan descomunal que es capaz de desarrollar la más compleja tarea apenas toma contacto con ella y sin necesidad del más mínimo aleccionamiento al respecto de cómo se ejecuta. Genios en sus diferentes disciplinas que nos dejan asombrados ante los deslumbrantes destellos de su admirable creatividad y con las obras resultado de su prodigiosa inspiración. Para el resto quedan virtudes más mundanas, pero muy efectivas a su vez, como la paciencia, el esfuerzo, la constancia y el aprovechamiento al límite de nuestras habilidades, sean estas muchas o pocas.

Y es que por definición los genios son contados. Las mentes maravillosas no brotan en cualquier parterre. Así que si un buen día en el que nos sentimos especialmente poderosos y confiados caemos en la absurda tentación de compararnos con alguien extraordinario, más vale que nos frenemos o llegaremos a concluir que nuestra tarea (o nosotros mismos) no representa gran cosa.

A cualquiera le gustaría contar con esa clase de talento que permite hacer lo difícil de inmediato y lo imposible solo tardando un poco más. Pero en vez de lamentarnos de un mal reparto de los dones, resultaría más eficaz y positivo para nuestros intereses sacar el mejor partido de cómo somos YA y de lo que tenemos AHORA. Es decir, actuar siempre bajo la premisa del «esto soy, esto tengo y, por tanto, esto puedo y esto hago».

Mozart solo hubo uno, y apenas un puñado a su altura a lo largo de siglos y siglos. Leonardo da Vinci, por ejemplo y ya que hablamos de genios «inacabables», dibujaba con una mano y escribía con la otra ¡simultáneamente! y con absoluta brillantez en el

resultado de ambos esfuerzos. Inténtalo, y ya me contarás el resultado.

Para terminar este comentario, algo que a veces nos abruma cuando en realidad no tendría por qué. No pensemos, con el pleno convencimiento con el que solemos hacerlo, que la falta de genialidad es decisiva para no conseguir algo de auténtico mérito en nuestras vidas. Muchos miles a lo largo de la historia a los que también podríamos considerar genios, por sus hechos y por la obra que legaron, alcanzaron el punto culminante de su pericia y de su oficio a través de un enorme sacrificio y gracias a la aplicación concienzuda de virtudes muy, pero que muy humanas. Al fin y a la postre, como decía el escritor y conferenciante estadounidense Stephen Covey: «Casi todo lo que merece la pena en la vida exige un sacrificio (recuerde: una buena definición de sacrificio es renunciar a algo —incluso a algo bueno— por algo mejor)».

Reflexión final: «Solo si alcanzas el límite, el límite retrocede ante ti. Si no lo haces, si confinás tus esfuerzos, la frontera empujarse para acomodarse a ellos» (Hugh Nibley, profesor y escritor estadounidense).



«¿Qué hombre inteligente si le
dieran a elegir escoger entre
vivir sin rosas o vivir sin berzas
no correría a asegurar las
berzas?»

GEORGE BERNARD SHAW (Dublín, 26 de julio de 1856-Ayot St. Lawrence, Hertfordshire, Reino Unido, 2 de noviembre de 1950), escritor irlandés, ganador del premio Nobel de Literatura en 1925 y del Oscar en 1938.

Conviene de cuando en cuando hacer elogio manifiesto de la sensatez. Soy consciente de su aparente insipidez respecto a esos mundos oníricos, fabulosos y atrevidos en los que a veces nos adentramos con nuestra fértil imaginación, pero si bien es óptimo, y hasta

obligado, soñar, resulta crucial descender cada día desde el paraíso de nuestros sueños, para ocuparnos de aquello otro más trivial que podemos encontrar a pie de calle.

Nuestra excepcional capacidad de soñar es la cualidad que nos permite delinear grandes proyectos. Alentados por nuestros fabulosos sueños, viajamos en pos de las más bellas utopías hacia destinos inverosímiles y nos elevamos mucho más allá de cuanto hoy somos, rumbo hacia esos colosos invencibles en los que algún día pretendemos convertirnos, ya la vida nos dirá con qué fortuna. Soñando somos capaces de transformarnos en héroes de leyenda, prestos a cumplir las fantasías más improbables y peligrosas que un ser humano se atreva a imaginar. Soñando... bueno, ¡basta ya! Despierta un poco. Sí, porque entre medias de ese maravilloso universo épico, tendrás que ir al mercado a comprar algo de comer, ya que nadie es capaz de aventurarse en epopeya alguna con el estómago vacío.

Efectivamente, hay que comer, hay que trabajar, hay que asearse, pagar las facturas, arreglar los desperfectos de la casa, cambiar las bombillas fundidas, reclamar las multas, llevar a los niños al colegio y recogerlos, jugar con ellos, preocuparse por visitar el médico, acudir al gimnasio (esto es opcional), contratar un seguro, lavar, tender, planchar y todas esas cuestiones «insustanciales», cuando no molestas, que configuran la vida cierta de cada día. Soñar, por supuesto. Fantasear, ilusionarse, imaginar y anhelar, claro que sí, pero sin dejar por ello de atender el día a día y sus imposiciones.

Resulta que durante la visita del genial pintor español Salvador Dalí al Museo del Prado, un periodista le preguntó: «Señor Dalí, si ahora mismo se declarase un incendio, ¿cuál sería el cuadro que salvaría?». Loco, pero solo en apariencia, respondió sensatamente: «El que estuviera más cerca de la puerta».

En igual tesitura se vio otro personaje célebre, el escritor español Camilo José Cela, que, viendo venir la misma pregunta de marras, también durante una visita al Museo del Prado, se anticipó al periodista diciéndole: «No se te ocurra preguntarme qué cuadro salvaría en el incendio del Museo del Prado. Es como cuando me preguntaron qué libro me llevaría a una isla desierta. No. Que no podían ser mil. Tenía que ser uno. Así que yo contesté que ni *El Quijote*, ni *La divina comedia* ni nada así... Yo me llevaría: *El manual del perfecto náufrago*».

(Anécdotas apócrifas).

Ocupémonos de cuidar y hacer crecer las «plantas» del maravilloso edén con el que soñamos y que esperamos habitar algún día, pero no nos olvidemos de regar esa planta del dinero o aquel lazo de amor o ese otro espléndido ficus que guardamos en algún rincón de casa. ¿De acuerdo?

Reflexión final: «Odio la realidad, pero es en el único sitio donde se puede comer un buen filete» (Woody Allen, director de cine y escritor estadounidense).



«Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación»

PROVERBIO ÁRABE.

Si antes hice elogio de la sensatez, ahora corresponde hacerlo de la sutileza que, según la RAE, se define como la «habilidad para hacer algo con expedición y primor o de manera aguda, perspicaz e ingeniosa».

Sutileza, sí, en tiempos en los que parece que prima la rudeza y la manera abierta, cuando no indelicada, de expresar los asuntos, en una forma que algunos llaman sincera y que en muchos casos representa, déjame decirlo, una completa falta de empatía y de respeto hacia el prójimo. No estoy defendiendo que haya que ser hipócritas y con ello esconder lo que sentimos bajo un grueso manto de palabras elegantes, pero sí que hay maneras de expresar hasta el más duro de los argumentos de una forma inteligente y sensible.

Ser sutil es un arte e implica decir lo que no se oye, desvelar lo que no se ve y denotar lo que se presiente. Muchas veces, la simple insinuación resulta bastante más estimulante que la cruda exposición de los hechos. Si sabemos emplear la sutileza haciéndonos entender, el diálogo resultará un sugestivo ejercicio en el que, sin haber nada explícito, todo quedará sobrentendido.

Y si hubiera de poner un ejemplo sublime de sutileza, me quedaría con esta lúcida historia, paradigma del «a buen entendedor, pocas palabras bastan».

Según cuenta la leyenda, a finales del siglo XVII los músicos de la orquesta del compositor austriaco Franz Joseph Haydn estaban enfadados porque el duque les había prometido vacaciones y continuamente iba posponiéndolas arguyendo diferentes razones. Los músicos, hartos de soportar la situación, pidieron a Haydn que hablara con él para que les diese al fin un respiro.

Haydn pensó por un instante y decidió dejar que la música hablara por sí misma: se puso a la tarea de componer la *Sinfonía del adiós*.

El día del estreno el concierto dio comienzo con toda la orquesta sobre el escenario, pero a medida que avanzaba la partitura, Haydn estipuló en ella el uso de un cada vez menor número de instrumentos. Cuando cada músico acababa su parte, apagaba la vela colocada frente a su atril y salía de escena. Todos hicieron

esto, uno tras de otro, hasta que el escenario quedó completamente vacío.

El duque entendió el mensaje y les concedió vacaciones.

(Anécdota apócrifa).

La sutileza no es para nada estridente. No se complace en llamar la atención, ni se siente bien en medio del estrépito y del ruido del mundo, pero ello no implica que no sea una herramienta eficaz. Decía Gandhi: «Cuanto más eficiente sea una fuerza, más silenciosa y más sutil será».

Reflexión final: «La diferencia entre las personas estúpidas e inteligentes es que las personas inteligentes pueden manejar la sutileza» (Neal Stephenson, escritor de novelas de ciencia ficción estadounidense).



«La perfección se alcanza no cuando no hay nada más que añadir, sino cuando no hay nada más que quitar»

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (Lyon, 29 de junio de 1900-mar Mediterráneo, cerca de la costa de Marsella, 31 de julio de 1944), escritor y aviador francés, autor de la famosa obra *El principito*.

El texto denominado «La paradoja de nuestro tiempo», que transcribo más adelante resumido, retrata con mordacidad, no exenta de franqueza, nuestro modo de vida actual. Este es un ensayo que ha sido atribuido al comediante estadounidense George Carlin, a un estudiante de la Escuela Secundaria de Columbine, al Dalai Lama y al más prolífico de los escritores: «Anónimo».

George Carlin negó haber tenido algo que ver con esta «paradoja», una pieza que calificó como «un montón de mierda cursi». El verdadero autor de la obra es, al parecer, el doctor Bob Moorehead, expastor de la Iglesia cristiana de Seattle Overlake. El texto apareció, bajo el título *La paradoja de nuestro tiempo*, en una colección de oraciones,

homilias y monólogos utilizados por Moorehead en sus sermones y programas de radio.

La paradoja de nuestro tiempo

La paradoja de nuestro tiempo es que tenemos edificios más altos, pero temperamentos más cortos; autopistas más anchas, pero puntos de vista más estrechos.

Gastamos más, pero tenemos menos; compramos más, pero disfrutamos menos.

Tenemos casas más grandes y familias más pequeñas, más comodidades, pero menos tiempo.

Tenemos más títulos, pero menos sentido común; más conocimiento, pero menos juicio; más expertos, pero más problemas; más medicina, pero menos bienestar.

Bebemos demasiado, fumamos demasiado, gastamos imprudentemente, reímos muy poco, conducimos muy rápido.

Hemos multiplicado nuestras posesiones, pero reducido nuestros valores.

Hablamos demasiado, amamos muy rara vez y odiamos con demasiada frecuencia.

Hemos aprendido a ganarnos la vida, pero no una vida, hemos agregado años a la vida, no vida a los años.

Hemos recorrido todo el camino a la luna y de regreso, pero tenemos problemas para cruzar la calle para conocer al nuevo vecino.

Hemos conquistado el espacio exterior, pero no el espacio interior.

Hemos hecho grandes cosas, pero no cosas mejores.

Hemos limpiado el aire, pero contaminado el alma.

Hemos dividido el átomo, pero no nuestros prejuicios.

Escribimos más, pero aprendemos menos.

Planeamos más, pero logramos menos.

Hemos aprendido a correr, pero no a esperar.

Estos son los tiempos de comidas rápidas y las digestiones lentas, de los hombres altos y de carácter corto, de altas ganancias y relaciones superficiales.

(Dr. Bob Moorehead, *The Paradox of Our Time*).

Queremos más de todo. De hecho, cuanto más mejor. No pretendemos vivir una buena vida, sino que hemos de vivir una vida superlativa. Rechazamos la pobreza de las emociones simples, porque es mucho más sugestivo y mejor un cóctel de multiemociones. El amor ha de ser mayestático, supremo, y menos de eso será un simple encuentro carnal. Y si obtenemos un triunfo, apenas lo reposaremos, porque ya estaremos embarcados, con premura y sin descanso, en la búsqueda del siguiente.

Y pedimos deseos usando como excusa soplar velas de cumpleaños, las pestañas, las fuentes, las estrellas fugaces, las 11.11 horas... y de vez en cuando, porque la estadística es así, alguno de esos deseos se cumple. ¿Y qué ocurre? Que solo nos sentimos felices un instante, porque enseguida reparamos en que aún tenemos en espera una larga lista de deseos por satisfacer.

Introducimos en nuestro día a día más objetos de los que podemos llegar a disfrutar con el reposo y el deleite precisos y nos creamos nuevas necesidades, que llevan parejas nuevas obligaciones. Lo importante parece ser el acumular (no importa qué) para sentir que no nos falta de nada. ¿Pero de verdad que no nos falta nada?

Creo que la posible solución a este enigma que llamamos vida no se encuentra en la capacidad de añadir, sino en la de restar. Es decir, ser capaces de prescindir de lo intrascendente o insignificante y dar valor preciso a lo que de verdad sí importa.

Decía un afamado compositor, al que felicitaban por la hermosa partitura que había creado, que lo más difícil a la hora de componer no era el proceso de ir creando notas inspiradas y enlazarlas armónicamente; eso para él resultaba de lo más sencillo. Lo más complejo de su trabajo, confesaba, era que, una vez culminada la tarea, tenía que quitar todas las notas superfluas, cuya ausencia conseguirían dar por rematada la obra. Eso sí que le resultaba verdaderamente difícil, porque ¿qué «notas» es capaz de quitar uno de su vida sin dolerse?

Reflexión final: «Además del noble arte de hacer las cosas, existe el noble arte de dejar las cosas sin hacer. La sabiduría de la vida consiste en la eliminación de lo no esencial» (Lin Yutang, escritor chino).



«He aquí una cosa que cuanto más se necesita menos se estima: el consejo»

LEONARDO DA VINCI (Vinci, 15 de abril de 1452-Amboise, 2 de mayo de 1519), pintor florentino del Renacimiento italiano. También anatomista, arquitecto, artista, botánico, científico, escritor, escultor, filósofo, ingeniero, inventor, músico, poeta y urbanista.

A lo mejor me equivoco, pero creo que cuando pedimos consejo solo estamos buscando el refrendo externo a una decisión que ya hemos adoptado de forma interna, unilateral e irrevocable. Es decir, sabemos ya lo que queremos hacer, pero necesitamos de un aval que la contraste y, eventualmente, lo apoye.

Es un hecho indudable que reforzamos nuestro convencimiento en las decisiones que tomamos, si alguien más comparte la visión que tenemos del asunto. Parece razonable que sea así, pero si lo pensamos bien, ello implica recelar de nuestro criterio,

cuando somos los únicos que poseemos toda la información de lo que nos atañe y los únicos que habremos de convivir posteriormente con la decisión tomada.

La inseguridad nos lleva a buscar corresponsabilidad, aunque, y aun así, podemos llegar a ser tan incongruentes en el planteamiento que si la persona a la que pedimos consejo nos dice que lo que estamos pensando hacer es lo correcto, tenderemos a darle todo el crédito, mientras que si lo cuestiona, buscaremos una opinión más.

Nunca he sido fan de los consejos, porque llegan cuando las situaciones no permiten ya excesivas maniobras y porque no es posible aconsejar bien a nadie sin estar a la vez expuesto a las consecuencias de la recomendación que hagamos. Es más fácil aconsejar que se aguante, que aguantar, para explicarme bien.

Hace ya un tiempo, en ese navegar sin rumbo en el que nos atrapa de forma hipnótica la red de cuando en cuando, di con un foro en el que se proponía a los participantes que enumeraran cuáles habían sido los mejores consejos recibidos a lo largo de los años. Me gustó constatar cómo la batería de buenos consejos que la gente reconoce como tales no es tan variada como se pudiera pretender, y que había coincidencia sobre bastantes de ellos. Eso podría resultar indicativo de que para vivir feliz basta solo con el respeto a una serie de normas muy simples, llenas de sentido común y de una eficacia contrastada a lo largo de siglos de humana experiencia vital.

Entre los consejos más repetidos por los miembros de aquel foro se citaban los siguientes:

- Sonríe lo máximo que puedas y no te dejes abatir por las circunstancias jamás.
- Mira a la gente a los ojos cuando te habla y hazle preguntas. A todo el mundo le gusta ser escuchado.
- No te olvides de que el bien genera el bien y el mal genera el mal.
- En esta vida no se puede tener todo.
- Preocúpate de hacer bien lo tuyo sin mirar al resto.
- Repite siempre a los que te importan lo mucho que los quieres.
- Ayuda a otros cuando tengas oportunidad (siempre la hay).
- Tiende tu mano y amistad a quien nadie lo hace.
- Todo el mundo es necesario, pero nadie es imprescindible.
- El que siembra recoge.
- No despilfarres lo que tengas hoy, porque no sabes si lo necesitarás mañana.
- No juzgues a la ligera.
- Siempre sé tú mismo, gustes o no gustes. ¡Único!

Y por encima de todos los consejos, el más popular y mencionado por los «foreros» era: «No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti». Algo bastante lógico al representar la llamada «regla de oro de la ética», que, ya sea literalmente como la he transcrito antes o con pequeñísimas variaciones, es la única encomienda común a todas las religiones y culturas del mundo y, a veces, como norma fundamental.

Conviene no olvidar, por último, que dar un consejo es contraer un compromiso y que requiere de una especial habilidad que no cualquiera posee, porque, como decía el

escritor y político inglés Joseph Addison: «Ninguna cosa hay tan difícil como el arte de hacer agradable un buen consejo».

Reflexión final: «Todo varón prudente aconseja en el tiempo conveniente; que es hacer de la ciencia vano alarde dar el consejo cuando llega tarde» (Félix María Samaniego, escritor español famoso por sus fábulas).



«Es por la lógica que demostramos, pero por la intuición que descubrimos»

JULES HENRI POINCARÉ (Nancy, 29 de abril de 1854-París, 17 de julio de 1912), prestigioso matemático, físico, científico teórico y filósofo de la ciencia.

Durante buena parte de mi vida me he sentido intrigado por el hecho de no ser capaz de comprender del todo en qué medida somos conscientes de cada una de las decisiones que tomamos y que van moldeando imperceptiblemente nuestro día a día, colocando o recolocando cada pieza de ese complejo puzzle que es toda nuestra existencia. Me fascina que un «sí» o que un «no», algo tan simple, tan ridículo, tan pequeño... pueda cambiar nuestro destino por entero y para siempre.

Desde que nos levantamos y hasta encamarnos de nuevo vivimos instalados en una especie de «puente de mando», obligados a elegir entre la combinación infinita de posibilidades que se nos presentan a cada momento. Ejercemos de intrépidos (es un decir) capitanes, determinando lo que queremos y lo que no. Lo que dejamos y lo que tomamos. E incluso lo que pensamos o dejamos de pensar. Y todo ello constantemente.

Contemplándolo con desapasionamiento, cada vez que adoptamos una decisión deberíamos regirnos por las estrictas leyes de la lógica, sopesando previamente, y sin excepciones, los pros y los contras de cada alternativa y desmenuzando todas las expectativas y antecedentes antes de proceder a decidir. Y que este método, sistemático, férreo y analítico, fuera el único modo que nos permitiéramos a la hora de tomar

decisiones. ¡Qué prodigio de mesura, equilibrio y buen juicio seríamos... si nos comportáramos alguna vez así!

Menos mal que, conociéndonos, somos demasiado perezosos para implementar un procedimiento deductivo que requiere de tanto trabajo. Y digo menos mal, porque hasta la forma más cabal de proceder tiene su inconveniente: ¿dónde encajaríamos, en un contexto tan racional y ordenado como el antedicho, un palpito tan efectivo como la intuición? Ese impulso que nos dice lo que es mejor para nosotros sin análisis, sistemas u otras zarandajas.

Un reciente estudio de la Universidad de Toronto (Canadá) publicado en el diario académico *Journal of Experimental Psychology General* ha revelado que si escuchamos latir el corazón rápidamente, nuestro comportamiento cambia. Los autores sospechan que un corazón acelerado es percibido como una señal fisiológica de angustia y que, por lo tanto, nos invita a hacer lo correcto para sentirnos mejor. ¿Es esto la intuición?

Ya sea por estudio o por instinto, lo cierto es que nos vemos abocados constantemente a elegir. Y así, fruto de nuestras elecciones, vamos moldeando el sino, la suerte y la deriva de nuestra vida. Y a ciegas la mayor parte de las veces. Es decir, careciendo de la más mínima certidumbre sobre la bondad o maldad de lo que hemos escogido, que solo el tiempo determinará.

En aras de preservar una buena salud mental, yo te recomendaría que, cuando optaras por un camino u otro, o eligieras a tal persona frente a otra, o te comprometieras con una idea ante su contraria, y siguieras el procedimiento que siguieras para hacer tu elección, lo hicieras convencido plenamente de que en «ese justo momento» eso era lo mejor para ti. No cabe, por tanto, el absurdo de volver atrás y replantearse: «Qué habría sucedido si en vez de...». ¡Es lo que hubo de pasar, y pasó! Ya está.

Reflexión final: «En cualquier momento de decisión lo mejor es hacer lo correcto, luego lo incorrecto, y lo peor es no hacer nada» (Theodore Roosevelt, político estadounidense y vigésimo sexto presidente de Estados Unidos).



«Mantened los ojos abiertos y pensad por vosotros mismos»

RANDALL JAMES HAMILTON ZWINGE, más conocido como James Randi

(nacido en Toronto el 7 de agosto de 1928), ilusionista, escritor y escéptico canadiense, conocido por exponer fraudes relacionados con la parapsicología, la homeopatía y otras pseudociencias.

James Randi es un experto en el estudio de los «engaños de la mente». Con sus más de ocho décadas a cuestas, el «asombroso Randi», como se le conoce, continua hoy en día siendo un azote de timadores mediáticos que tratan de hacer pasar por paranormal lo que no son más que meros trucos de magia.

Repasemos algunos de los principales datos biográficos de James Randi: ilusionista, ateo y declarado enemigo de la parapsicología, trabajó como mago profesional y escapista en la década de los cincuenta del pasado siglo, en un programa en directo para la televisión titulado *Wonderama*. Años más tarde se dio a conocer en todo el mundo al retar públicamente al mentalista israelí Uri Geller. Randi acusó a Geller de no ser más que un charlatán que usaba trucos conocidos entre los magos, para hacerlos pasar como poderes paranormales. Este respondió a Randi con varias demandas judiciales y su rivalidad continúa hasta hoy en día... ¡y ya han pasado casi cuatro décadas!

Acaso la siguiente frase de James Randi: «Los fenómenos paranormales tienen la costumbre de irse cada vez que se prueban bajo rigurosas condiciones», fuera la que le diese pie para plantear lo que él llamó el «desafío del millón de dólares».

En 1996 Randi puso en marcha la Fundación Educativa James Randi (JREF, en sus siglas en inglés). Esta organización intenta examinar las afirmaciones paranormales en condiciones controladas de experimentación. Desde 1996 ofrece un premio de un millón de dólares a quien pueda demostrar la evidencia de cualquier poder o suceso paranormal, supernatural u oculto, bajo ciertos criterios de observación. Hasta ahora nadie ha superado las pruebas preliminares acordadas antes de desarrollar el experimento para cada afirmación paranormal específica.

Según las condiciones y normas que regulan el «desafío», Randi estableció que ambas partes (él mismo y la parte que acepta el reto) deben acordar con antelación qué resultados de la prueba constituyen un «éxito» y cuáles representan un «fracaso». Y esta es la parte más difícil del proceso: conseguir que los aspirantes definan con precisión qué pueden hacer que sea paranormal, para así poder declarar cualquiera de sus intentos como un éxito. La ambigüedad y la indefinición son recursos primordiales del charlatán, que evita, por tanto, ser siempre muy preciso.

Los parapsicólogos tratan de restar importancia al desafío a causa del carácter de Randi y a su áspero e inflexible modo de manifestarse, lo que le ha hecho ganarse multitud de enemigos entre los que se autodenominan «expertos» en temas paranormales.

Hace algunos años, la obra *La vida secreta de las plantas* reportó millones de dólares a un tal Cleve Backster. En ella se afirma que, conectando una planta a un

polígrafo, incorporándole varios electrodos y amenazando con quemarla, el detector se sale de la escala. James Randi declaró: «¿No es magnífico? Jamás pensé que las plantas contaran con un sistema nervioso central. Al parecer estaba equivocado... Bueno, yo y todos los botánicos».

¿Sabes lo que yo creo? Que no hay fenómenos sobrenaturales, solo vacíos de ignorancias por llenar.

Reflexión final: «Señor, hay una clara diferencia entre tener una mente abierta o un agujero en la cabeza a través del cual su cerebro se escapa» (James Randi).



«Piensa como una reina. Una reina no tiene miedo al fracaso. Lo considera otro escalón hacia la grandeza»

OPRAH WINFREY (nacida en Kosciusko, Misisipi, el 29 de enero de 1954), presentadora de televisión, productora, actriz, empresaria, filántropa y crítica literaria de Estados Unidos.

Quizá la frase de la célebre comunicadora estadounidense Oprah Winfrey resulte un exceso, casi un delirio, pero no está descaminada. Su espíritu podría resumirse en la teoría de que si piensas en positivo, ganas, y si piensas en negativo, pierdes. ¿Tan simple como eso? Pues, aunque con matices, básicamente sí.

A menudo, nuestra experiencia de estrés proviene de la percepción negativa que tenemos de una situación concreta. En ocasiones esa percepción será la correcta, pero otras muchas veces no será más que un burdo invento manipulador de nuestra mente para dar, por ejemplo, sentido a nuestros miedos más absurdos.

El pensamiento racional y el pensamiento positivo son herramientas sencillas que nos ayudarán a cambiar los flujos negativos de opinión en los que a veces nos enredamos. Pero ¿es posible cambiar nuestra forma de pensar y explicarle al cerebro que

no sea tan derrotista? Sí, es posible. Y para demostrarlo habríamos de remitirnos a lo que los científicos llaman neuroplasticidad: la capacidad que tiene el cerebro para formar nuevas conexiones nerviosas a lo largo de toda la vida, en respuesta a la información nueva, a la estimulación sensorial, al desarrollo, a la disfunción o al daño. La neuroplasticidad es conocida como la «renovación del cableado cerebral».

La idea ya fue introducida por William James, psicólogo y filósofo estadounidense, pero fue rechazada por los científicos de la época (principios del siglo XX) que pensaban que el cerebro estaba rígidamente trazado, con ciertas partes que controlaban funciones concretas y que si había una parte muerta o dañada en él, la función que realizaba se alteraba o se perdía. Estaban equivocados, o, mejor dicho, aún no se sabía lo suficiente.

La neuroplasticidad ha demostrado que el cerebro es muy adaptable y dinámico y tiene el poder de cambiar su propia estructura, incluso en los casos de pacientes que sufren males neurológicos graves. Por lo que el argumento de que una persona es tal cual es y resulta imposible modificar su manera de pensar puede ser una creencia popularmente arraigada, pero completamente falsa. Es posible cambiar, tanto por voluntad propia como si nos vemos obligados por las circunstancias.

Cada vez existen nuevas evidencias científicas de la poderosa influencia del pensamiento en nuestras vidas: tanto en el sentido positivo, como en el negativo; tanto para curarnos heridas y abrirnos caminos, como para enfermarnos, debilitarnos y negarnos el acceso a una vida mejor. Científicos de la Universidad de Columbia demostraron que solo basta un minuto (¡un misérrimo minuto!) de pensamientos pesimistas y autodestructivos para que se altere por espacio de ¡seis horas! la capacidad inmunológica del ser humano.

El doctor Carl Silmonthon, investigador de Oncología de Harvard, posee estadísticas y evidencias clínicas de cómo actitudes sombrías y fatídicas hacen que proliferen con mayor fuerza células cancerosas y se formen tumores. El doctor Martín Seligman, creador del concepto de «psicología positiva», ha demostrado, por su parte, cómo personas de pensamiento optimista superaron graves enfermedades, tragedias personales y situaciones muy conflictivas, pensando en positivo y convirtiéndose, de esa forma, en héroes y salvadores de sí mismos.

Lo que en repetidas ocasiones pensamos y nos decimos es lo que obtenemos. Nuestras conversaciones internas, los mensajes, pensamientos y sentimientos que elaboramos «por dentro», determinan el tipo de vida que experimentamos. ¿No nos merece la pena, entonces, hacer el esfuerzo de obligarnos, sea cual sea la circunstancia, a pensar bien?

Reflexión final: «Los hábitos de pensamiento no tienen que ser siempre los mismos. Uno de los hallazgos más importantes de la psicología en los últimos veinte años es que las personas pueden elegir la forma en que piensan» (Martin Seligman, psicólogo y escritor estadounidense).

Píldoras de sabiduría

1. Es cierto que algunos vinos mejoran con la edad, pero solo si las uvas originales eran buenas. La edad no conlleva sabiduría en sí misma.
2. La sabiduría no consiste tanto en saber qué hacer al final, como en saber qué hacer a continuación.
3. Una vez te des cuenta de que el camino es la meta y que estás en el camino para disfrutar de su belleza y sabiduría, serás libre.
4. A caer y levantarte, fracasar y volver a empezar, hallar el dolor y tener coraje de afrontarlo, no lo llares adversidad; llámalo sabiduría.
5. Si te equivocas, caminas hacia la sabiduría. Aprender de los errores es una forma dolorosa de aprender, pero sin dolor no hay ganancia.
6. Soy sabio porque antes fui tonto, y fuerte porque antes fui débil. Aprendo de mis errores en lugar de lamentarlos. Me esfuerzo y progreso.
7. El día en que el niño percibe la imperfección de los adultos, es adolescente. El día en que perdona, adulto. El día en que se perdona, sabio.
8. Sigue tu criterio. Infórmate, analiza, sopesa, discurre, pero decide creer o no creer según tu conocimiento e instinto. No necesitas guías.
9. Al caminar en la selva oscura hay tres cosas que te mostrarán el camino: instinto, conocimiento e imaginación. Sin ellas, estás perdido.
10. Si eres inteligente serás humilde. Puedes aprenderlo todo, pero siempre habrá alguien que nunca ha leído un libro que sabrá el doble que tú.

The title is surrounded by five decorative, multi-pointed stars in a light red color. One large star is positioned to the left of the text, and four smaller stars are arranged in an arc above and to the right of the text.

Frases para soñar

«Para eso sirven los sueños, ¿no?
Para enseñarnos hasta dónde
podemos llegar»

LAURA GALLEGO GARCÍA, escritora española

¿Me puedes pasar ese sueño, por favor? Es que yo no lo alcanzo...

Te voy a contar un gran secreto: los sueños nunca mueren, solo duermen esperándote. ¿Ya lo sabías? Me alegro si es así, porque ello representa una señal inequívoca de que aún los sigues alimentando y de que todavía no los diste por muertos.

Según establecen los científicos expertos en la llamada «ciencia del sueño», tenemos una media de mil cuatrocientos sueños al año. Y eso multiplicado por cada uno de nosotros, sin excepciones —porque para un ser humano resulta físicamente imposible no soñar—, arroja una cantidad global extraordinaria. El conjunto de estos billones de sueños integrarían el grupo de los sueños que «se roncan». Pero luego están los «otros»; los que se cumplen o no. Los que requieren, paradójicamente, que vivamos muy despiertos y que nos mantienen en constante alerta para poder alcanzarlos. Aquellos cuya conquista se alarga bastante más allá de una noche de reposo, pudiendo llegar a ocuparnos una vida entera.

En el viaje hacia lo que soñamos tenemos que ser positivos, pacientes, apasionados y persistentes, y además a este conjunto de cualidades, ya de por sí extraordinarias, aún habremos de sumar una poderosa confianza, una sólida determinación y una enorme dosis de fe, porque como decía el malogrado actor estadounidense Christopher Reeve: «Muchos de nuestros sueños parecen al principio imposibles, luego pueden parecer improbables, y más tarde, cuando nos comprometemos firmemente, se vuelven inevitables».

Por un momento, y si me lo permites, vamos a abrir una pequeña ventana al pesimismo (que nadie se preocupe, que enseguida la cierro para no constiparnos). Pongámonos en lo peor: que nuestro sueño no se cumple. Pues incluso en ese malhadado supuesto, los sueños incumplidos dejan siempre regalos. Por ejemplo, lo que aprendemos en el proceso de ir a por ellos; las nuevas habilidades adquiridas; las nuevas herramientas que tuvimos que aprender a manejar; la nueva gente que debimos conocer y que no hubiéramos jamás encontrado... más toda la imaginación, la creatividad y la pasión que debimos de invertir en su búsqueda. Todo esto (a mí no me parece poco) nos quedará ya para siempre como legado y como experiencia. (Cierro la ventana de antes).

Construir castillos en el aire, debes saberlo, no está bien visto, y el honorable gremio de los pragmáticos (respetable, aunque adusto) se empeñará en hacerte ver que soñar es poco menos que insalubre. Te dirán también (ya te aviso) que hay que mantener los pies bien cerca del suelo sin intentar volar jamás, o que hay que ser práctico, porque

en la realidad no caben las fantasías y que estas son solo para ilusos que se dejan seducir de manera cándida por ellas. De esa forma, repiten, no te decepcionarás. Pero ellos no saben una cosa que tú y yo sí sabemos: que hay personas que, además de hacer castillos en el aire, los habitan.

«Desprenderse de una realidad no es nada: lo heroico es desprenderse de un sueño» (Rafael Barreto, escritor uruguayo). Créeme que habrá pocas cosas que te duelan más que preparar el funeral, y el consiguiente entierro, de un sueño largamente anhelado. Poco hay más difícil que acabar por reconocer la imposibilidad de un ideal alimentado con paciencia largo tiempo. Cuando un sueño muere, pienso que habría que llamar a una especie de forense experto en ellos para certificar su defunción, no fuera que lo estuviéramos dando por liquidado antes de tiempo. Necesitaríamos que alguien comprobase su pulso y valorase si aún cupiera la más mínima posibilidad de que resultara viable. Pero si tras ello se determinase que no hay remedio alguno, habremos de ponernos de inmediato en la tarea de buscar con avidez un sueño de repuesto, con el fin de no quedarnos estancados y compungidos eternamente a los pies de la tumba del que se marchó.

La parte difícil y dolorosa de todo el proceso de soñar, ya vemos, es dejar morir el sueño; la parte fácil es ponerte a soñar otra vez. Tendrás que partir desde cero para dotar de alma al nuevo proyecto. Tendrás de nuevo que sentir, de nuevo pensar, volver a imaginar y reconstruir una vez más la esperanza de cumplirlo. Hacer acopio de renovado valor y recabar fuerzas inéditas para alcanzarlo... Pero tal vez este que viene sí que sea el sueño definitivo de tu vida.

«Crecemos en grandeza a través de sueños. Todos los grandes hombres son soñadores. Ven cosas en la suave neblina de un día de primavera o en el rojo fuego de una larga tarde de invierno. Algunos de nosotros dejamos que estos grandes sueños mueran, pero otros los alimentan y protegen; los cuidan a través de malos días hasta que los traen al calor del sol y la luz que siempre viene a aquellos quienes sinceramente esperan que sus sueños se hagan realidad» (Woodrow Wilson, político, vigésimo octavo presidente de los Estados Unidos y premio Nobel de la Paz en 1919).

Este capítulo, ya ves, trata de los sueños, pero te garantizo que no te vas a dormir.



«Solo espero nunca perder de

vista una cosa: que todo empezó por un ratón»

WALT DISNEY (Chicago, 5 de diciembre de 1901-Burbank, California, 15 de diciembre de 1966), productor, director, guionista y animador estadounidense.

Hace algún tiempo, mientras ojeaba un magazín, llamó mi atención una noticia que me pareció poco menos que el colmo del absurdo. Resulta que, con motivo del estreno de una película de los estudios Disney llamada *La princesa y la rana* o *Tiana y el sapo*, la Asociación de Veterinarios de Estados Unidos difundió un comunicado, con carácter urgente, en el que se advertía, con seriedad y sin atisbo de ironía (que es lo me pareció más increíble), que «besar a un anfibio puede provocar una enfermedad grave y que nunca dará lugar a la aparición de un príncipe» (*sic*).

No dudo de la buena intención de tan «sanitaria» recomendación dirigida, entiendo, al público infantil, pero puestos a ello, y de la misma manera (sarcasmo «modo ON»): las asociaciones pro defensa del reno libre deberían de movilizarse de una vez por todas de cara a la próxima Navidad, para acabar con la tortura a la que somete Santa Claus a sus «mascotas» cada año. Igualmente, las instituciones que velan por la protección de la salud mental infantil tendrían que manifestarse para exigir la retirada de libros cuyas historias contuvieran personajes fantásticos —hadas, gnomos o duendes—, al no haber pruebas fehacientes de su existencia. O incluso, y más allá, para completar el despropósito, alguien también debería emprender acciones legales contra los magos y la propia magia, porque los trucos, como bien se sabe, no son sino la consecuencia de un burdo engaño visual.

A veces necesitamos, como forma de evasión de una realidad muy dura, poder creer en un algo milagroso capaz de mejorar de un soplido el estado de las cosas que van mal o de instaurar algo de justicia en un mundo tan injusto como este. Es decir, alguna fantasía que pueda sostenernos en pie tras contemplar el devenir caótico de la actualidad y padecer como consecuencia de ello uno de esos tan agudos y frecuentes ataques de postración y desaliento derivados de la simple visión de lo que ocurre.

La frase de cabecera corresponde a un personaje que hizo soñar con sus mundos de ficción a millones de personas. Tuvo el talento suficiente para ello, pero no solo eso, también habilidad, dotes artísticas, perseverancia, lucidez, iniciativa, imaginación... y una confianza infinita en su proyecto, que fue lo único que le mantuvo a flote en los peores momentos. Hablo de Walt Disney.

«Mickey Mouse salió de mi mente en una libreta de dibujo, en un tren de Manhattan a Hollywood, en un momento en que la empresa de mi hermano Roy y mía

estaba en el punto más bajo y el desastre parecía a la vuelta de la esquina». Si el imperio Disney se construyó sobre la base de un simple ratón, que no venga nadie ahora a decirnos que «besando ranas» no aparecen príncipes... :)

Walt Disney llegó a Los Ángeles con apenas cuarenta dólares en el bolsillo y una película sin acabar en la maleta. Su propósito era abandonar el cine de animación, al considerar que no podría competir con los estudios de Nueva York, y convertirse en director de películas de acción real. Hasta que un día se convenció de que no valía la pena sacrificar un sueño caro (hacer películas de dibujos animados) pero auténtico y propio, por otro más barato (hacer películas con actores reales) pero ajeno.

«No duermas para descansar, duerme para soñar. Porque los sueños están para cumplirse», solía decir. Y es que Walt Disney podría ser el perfecto paradigma de los grandes soñadores. Es decir: alguien que posee una visión, cree en ella con fe irreductible y decide que conseguirá su propósito, sin importarle el esfuerzo que deba empeñar para ello. (Hace falta mucho, mucho cielo, para colmar la mirada de un soñador).

Reflexión final: «Todas las adversidades que he tenido en mi vida, todos los problemas y obstáculos, me han fortalecido... Uno no se da cuenta cuando sucede, pero una patada en los dientes puede ser la mejor cosa que te puede ocurrir en un momento dado» (Walt Disney).



«Quien dice que juega al límite es porque tiene uno»

MICHAEL JEFFREY JORDAN (nacido en Brooklyn, Nueva York, el 17 de febrero de 1963), conocido como Michael Jordan y apodado *Air* («Aire»), *His Royal Airness* («Su Majestad del Aire») y *Air Jordan*, exjugador profesional de baloncesto estadounidense.

El deporte ha sido desde siempre un terreno abonado para gestas y actos valientes. En él es posible hallar decenas de ejemplos, individuales o colectivos, que evidencian esfuerzo y determinación y con una gran capacidad intrínseca para inspirar y motivar. Desde deportistas que aun siendo netamente inferiores a sus rivales consiguen triunfar gracias a

su voluntad y sacrificio, hasta equipos unidos en torno a una idea común de victoria, capaces de abatir a fuerza de confianza, tesón e ilusión, la resistencia de grupos mejor cualificados.

Los deportistas (no los tramposos delictivos, ya me entiendes) son equiparables a los héroes de otro tiempo, en el que las supremacías se dirimían a golpe de espada en el campo de batalla y acababan no solo con la derrota del adversario, sino también con su aniquilamiento. La civilización ya ha avanzado suficiente en este aspecto, aunque concluyamos que no tanto como para dejar de temblar todavía con lo que el ser humano es capaz de hacer en sus peores momentos.

El manual del gran campeón en cualquier especialidad exige poseer cualidades innatas, pero también, y esa es la parte que nunca se ve, una disposición a la entrega y al sacrificio en la que la rutina diaria está constituida por el intenso entrenamiento y la renuncia a los más elementales placeres, ya que el cuidado del cuerpo (auténtica herramienta del atleta) es prioritario para un buen desempeño: no hay gloria en la preparación, pero sin preparación no hay gloria.

Y además, y por si fuera poco, el campeón también ha de procurar el refuerzo constante de su mente, ya que en la alta competición, y entre deportistas igualmente cualificados, la pequeña diferencia entre el ganar o el perder reside en la fortaleza y resistencia mental.

Con certeza, Michael Jordan es, unánimemente, el jugador más grande de la historia del baloncesto. Logró ganar el campeonato de la NBA (National Basketball Association) en seis ocasiones y su forma de jugar, no comparable con ninguna otra vista antes, ni igualada por nadie después, resultaba un prodigio de brillantez, calidad, talento, competitividad y esfuerzo. ¡El atleta perfecto!

Aparte de su eminente forma de juego, Jordan también poseía un tratado de filosofía propio que aplicaba tanto en su carrera profesional como en su vida lejos de las canchas. Una suerte de pensamiento motivador repleto de inspiración, y que conocemos a través de las brillantes frases que nos dejó como legado y que podría parecer que hablaban solo y exclusivamente de deporte, pero que trascienden más allá y alcanzan al manejo de la propia vida, si se leen con mente abierta.

Gracias a estas citas descubrimos a un hombre genial que, lejos de parapetarse tras su talento monumental y dejar que este hiciera todo el trabajo, se esforzó por progresar aún más, incluso cuando ya para el mundo era alguien excepcional y único.

- «Puedo aceptar el fracaso, pero no puedo aceptar no intentarlo».
- «Nunca pienso en las consecuencias de fallar un gran tiro... cuando se piensa en las consecuencias se está pensando en un resultado negativo».
- «Juego para ganar, durante los entrenamientos o en un juego real, y no voy a dejar nada en el camino de mí o de mi entusiasmo para ganar».
- «No estoy sudando durante tres horas todos los días solo para saber qué es lo que se siente al sudar».
- «Si aceptas las expectativas ajenas, especialmente las negativas, entonces nunca cambiarás el

resultado».

- «El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos».
 - «Debes esperar cosas de ti mismo antes de que las puedas hacer».
 - «Siempre he creído que si trabajas, los resultados vendrán solos. No hago las cosas a medias, porque sé que si lo hago, entonces solo puedo esperar tener resultados mediocres».
 - «Mi actitud es tal que si me empujas hacia algo que piensas que es una debilidad, entonces daré la vuelta a esa debilidad percibida y la convertiré en una fortaleza».
 - «Solo juega. Diviértete. Disfruta el juego».
- (Michael Jeffrey Jordan, conocido como Michael Jordan y apodado *Air*, «Aire»).

«Siempre recordaré la noche en la que Michael Jordan y yo nos compenetramos para meter setenta puntos entre ambos en un partido» (Stacey King, jugador de baloncesto, haciendo referencia a un encuentro entre los equipos de Cleveland y Chicago en el que Jordan anotó sesenta y nueve puntos).

Reflexión final: «Necesariamente vence siempre el entusiasta al apático. No es la fuerza del brazo, ni la virtud de las armas, sino la fuerza del alma la que alcanza la victoria» (Johann G. Fichte, filósofo alemán).



«¿Y si en vez de planear tanto voláramos un poco más alto?»

JOAQUÍN SALVADOR LAVADO TEJÓN (nacido en Guaymallén, Argentina, el 17 de julio de 1932), más conocido como Quino, pensador, humorista gráfico y creador de historietas de nacionalidad argentina. Su obra más famosa es la tira cómica *Mafalda* (publicada originalmente entre 1964 y 1973).

Hay dibujantes que con sus lápices afilados por el ingenio van trazando, a mano alzada, un mundo de líneas prodigiosas y dándonos cada día en sus viñetas lecciones de sensatez, inteligencia y sutileza. Artistas capaces de concebir para sus personajes reflexiones que nos hacen plantearnos, o replantearnos, casi todo. Tal fue (tal es) el caso de Quino y de su inmortal *Mafalda*.

En Buenos Aires hay una plaza dedicada a esta perspicaz niña de papel preocupada por la humanidad y la paz mundial, comprometida, simpática y atrevida y cuyas tiras cómicas dejaron de publicarse en el año 1973. Aunque repasándolas hoy en día uno

pronto se percata de que los comentarios de Mafalda y sus amigos, reflejo de los problemas e inquietudes políticas y sociales de los años setenta del pasado siglo, siguen estando muy vigentes. Es lo que tiene la genialidad: jamás caduca.

«Nunca fui un buen caricaturista, así que cuando me encargaban chistes sobre política hacía personajes más anónimos. Creo que eso ha hecho que muchos de mis chistes no envejecan, y por eso ahora leo algunos que dibujé hace treinta años y me asusto de la actualidad que tienen», explica el hoy octogenario padre de Mafalda.

Podría haber escogido casi cualquiera de sus citas al azar, pero nos quedamos con la que encabeza el comentario y que nos anima a volar por encima de lo que somos y hasta incluso de lo que soñamos ser. ¿Qué es volar? Subir, bajar, descubrir, posar, acelerar, llegar, volver, descansar y remontar de nuevo... Sumarse a la bandada de otros pájaros o viajar en solitario siguiendo nuestro propio rumbo. Ser siempre libres para dar con cielos no surcados, explorar nuevas formas de elevación o dejarse caer en picado superando el pánico, y ascender de nuevo hasta las nubes una vez recuperado el control del vuelo y del miedo. «¿Por qué contentarnos con vivir a ras del suelo cuando sentimos el anhelo de volar?» (Helen Keller, escritora y activista política estadounidense).

Y si resulta un hecho constatado que hay gente que siente miedo a volar, aun tan siquiera con las alas de su fantasía, qué no vamos esperar cuando se trata de un vuelo real; con su despegue, aterrizaje y esas molestas e inquietantes turbulencias de en medio. De hecho, millones de personas, de tener alguna alternativa, evitarían subirse jamás a un avión. No en vano esta es una de las fobias más extendidas y para la que muchas líneas aéreas ofrecen cursos específicos de superación.

Y lo curioso es que los argumentos para convencer a los que tienen pánico a volar no sirven de nada. Por ejemplo, el hecho contrastado de que viajar en avión es más seguro que hacerlo en automóvil. Las cifras del National Safety Council (Consejo de Seguridad Nacional) de los Estados Unidos sugieren que el riesgo de morir en un siniestro en la carretera es hasta treinta y siete veces superior al de morir en un accidente de aviación. Es más, resulta que es hasta *diez veces más probable que un cometa te golpee que morir en un accidente aéreo*.

Cada día, en un país como Estados Unidos se llevan a efecto no menos de treinta mil vuelos, que cumplen su viaje sin incidencia alguna, pero basta que en uno solo se produzca un aterrizaje de emergencia para que destaque, sea noticia de primera plana y los temerosos realimenten su terror.

Como curiosidad, en el año posterior a los ataques del 11-S se incrementó de forma notable, como es lógico, el miedo a volar. Tal es así que miles de estadounidenses cambiaron sus patrones de viaje conduciendo su propio vehículo, en lugar de tomar un avión, mientras ello les fuera posible. ¿El resultado? Más de mil quinientas muertes adicionales en carretera durante ese año como consecuencia directa del trasvase de viajeros de los aviones a los coches. Es decir, ¡tantas víctimas como se producen volando durante más de quince años! Paradójico que huir del peligro haga entrar en otro aún

mayor.

Y si a pesar de cuantos argumentos he expuesto aquí aún no te sientes convencido y sigues padeciendo la misma fobia a volar, debes saber entonces que el lugar más seguro de un avión es el llamado «*aisle seat*», en la fila segunda y tercera empezando por el final de la nave. Y que viajar en cualquier parte de la cola del avión te garantiza una supervivencia del 69 por ciento. De nada.

Reflexión final: «Tengo que aprender a volar entre tanta gente de pie» (Luis Alberto Spinetta, músico argentino).



«Una meta es un sueño con fecha de entrega»

NAPOLEÓN HILL (Pound, Virginia, 26 de octubre de 1883-Carolina del Sur, 8 de noviembre de 1970), escritor estadounidense. Es considerado el autor de autoayuda y superación más prestigioso del mundo.

Si te parece, realicemos a continuación un simple ejercicio que te ayudará a que logres alcanzar tus metas casi tanto como cualquier complejo plan diseñado de forma premeditada y concienzuda durante meses de dura aplicación.

Es algo muy sencillo. Hazte con un calendario y un bolígrafo y traza ceremoniosamente un recuadro sobre la fecha estimativa en la que pretendes alcanzar aquello que suponga ahora tu mayor afán (un ascenso laboral, una subida de salario, la compra de una nueva casa, el viaje de tus sueños, aprender un idioma...). Es un gesto inocente, pero esta acción, que apenas te llevará un par de segundos, resultará decisiva para conseguir lo que anhelas... si tienes la determinación suficiente como para convertir ese trazo en un contrato que suscribes contigo mismo y cuyo vínculo te resulte imposible romper.

¡Es imprescindible datar la fecha del cumplimiento de nuestras aspiraciones!, porque al no hacerlo vivimos perpetuamente afincados en la tierra de la teoría o moviéndonos de un lado para otro, y sin progreso alguno, en el planeta de las ideas, donde no hay presión ni responsabilidad ni compromiso... ni logros, claro está.

El momento crucial de cualquier proyecto llega cuando necesitamos responder al

«cuándo empezamos» y al «cuándo terminamos». Ahí es donde de verdad nos hará falta el coraje, para entender que es imposible alcanzar lo que pretendemos, si no abandonamos la comodidad del refugio seguro que ocupamos. Coraje para perder de vista el amparo protector de la costa y aventurarnos en un mar en el que nos aguardarán con certeza mil y una tormentas y otros peligros insospechados, pero también el puerto de ataque soñado.

Si no lo hiciste antes (mira que eres tozudo), toma ahora entre tus manos ese bolígrafo que te mencionaba al comienzo de este comentario y establece en el calendario del salón, o en el adosado con imán a tu nevera, una fecha concreta para obtener «eso» que tanto deseas lograr en tu vida. Sé objetivo y una pizca sensato, mañana no lo vas a conseguir, por lo que resulta apropiado que te des un tiempo razonable. Y ahora, sí: ¡traza el círculo sin miedo!

Y ya que estamos lanzados, escribe a continuación qué pasos darás cada día para alcanzar lo que pretendes. Entiéndeme: no es preguntarse: «¿Qué va a pasar hoy que me acerque a mi meta?», sino: «¿Qué voy a hacer hoy para alcanzar mi meta?». Pasos pequeños, minúsculos si quieres, de apenas unos centímetros, pero firmes, indubitables e impostergables. Y ya solo te quedará evaluar cada vez que puedas, y con total honestidad, si lo que haces va acercándote o alejándote de tu propósito.

Todo depende de nosotros: o alargamos la mano para coger lo que queremos o cruzamos los brazos para esperararlo. ¿Cuál piensas que es mejor método? La vida no aguarda: o te montas en ella, o se va sin ti.

Reflexión final: «Las metas no es que sean absolutamente necesarias para motivarnos. Es que son esenciales para mantenernos vivos» (Robert H. Schuller, escritor y religioso estadounidense).



«Hay hombres que harían cualquier cosa durmiendo, y no estoy seguro de qué los detiene cuando se despiertan. No sé cómo dibujar la línea»

ANNE ENRIGHT (nacida en Dublín el 11 de octubre de 1962), escritora irlandesa.

Los sueños más valiosos se distinguen por la dificultad intrínseca que conlleva su culminación. Llegar a cumplirlos puede suponer el mayor derroche de esfuerzo mental y físico que hayamos de afrontar en nuestras vidas, pero su logro tampoco tendrá parangón alguno.

Cuando nuestros deseos más queridos se demoran, pese a nuestra dedicación e insistencia, se hacen difíciles de sobrellevar y a menudo es tal la frustración que hay quienes optan por acallarlos con el fin de evitar que asomen cualquier día de nuevo y los pongan cara a cara frente a la realidad: su impotencia para alcanzarlos.

Pero los grandes sueños nunca mueren, por mucho que sus dueños los den por enterrados. Quizá puedan permanecer dormidos durante años, incluso décadas, pero su rumor nunca se apagará por completo. Siempre permanecerán ahí, latentes, mientras haya un hálito de vida. Y de alguna forma, y en el momento más inopinado, volverán a presentarse ante quienes los han ignorado para desvelarles en la más triste de las madrugadas y recordarles que aún siguen pendientes...

El maratón eterno

El atleta japonés Shizo Kanakuri se detuvo a descansar en el kilómetro 30 de la maratón (42 kilómetros, 195 metros) de los Juegos Olímpicos de Estocolmo de 1912 y terminó la carrera, pero cincuenta y cuatro años después.

Cuando el atleta nipón había recorrido treinta kilómetros, el cansancio acumulado le obligó a detenerse cuando pasaba por la ciudad sueca de Tureberg. Allí, el deportista se quedó dormido de cansancio y al despertar regresó a Japón avergonzado y sin que las autoridades suecas supieran qué había ocurrido con él a partir del kilómetro 30 de la carrera.

La de Kanakuri fue una de las anécdotas más llamativas de la historia de los Juegos y, fruto de ello, en 1962 un periodista sueco le localizó en su ciudad natal, Tamana, donde el exatleta, que había ejercido de profesor durante años, descansaba ya jubilado.

«El maratoniano durmiente», como se le conoció desde entonces, tuvo la oportunidad de completar la distancia de la carrera que empezó en 1912 delante de las cámaras de una televisión sueca. Y tras cincuenta y cuatro años, ocho meses, seis días, ocho horas y treinta y dos minutos logró cruzar la línea de meta.

Al llegar declaró: «Ha sido una carrera larga pero, entre tanto, he tenido una esposa, seis hijos y diez nietos. Y eso lleva su tiempo».

Kanakuri falleció a los noventa y tres años de edad en 1984.

(Brenda Valverde, «Los Juegos hace 100 años (IV). El maratonista durmiente», diario *ABC*, www.abc.es).

La moraleja es diáfana: aunque pensemos que ya es muy tarde, aún habrá esperanza de poder completar nuestros sueños, siempre y cuando no dejemos de creer en ellos y, lo

que es más importante, siempre y cuando no dejemos de confiar en nuestra capacidad para cumplirlos.

Reflexión final: «Es feliz el que soñando muere. Desgraciado el que muera sin soñar» (Rosalía de Castro, poetisa española).

Píldoras de sabiduría

1. No te escondas tras la edad. Nunca se es viejo para establecer otro objetivo o para soñar un nuevo sueño. Conservas aún tu fuerza y tu espíritu.
2. Calamidad no es morir con los sueños incumplidos; sí lo es no soñar. Quizá no alcances las estrellas, pero ten estrellas a mano que poder alcanzar.
3. Soñar no es lo que ves cuando duermes. Es lo que no te deja dormir. ¡Desvélate, que aún tienes sueños por cumplir!
4. ¿Por qué no lo haces ahora? ¿Por qué no lo empiezas ya? ¿Por qué no te dejas de excusas? ¿De qué te vale soñar?
5. ¿Por qué perder la fe antes de tiempo? No estamos para perder la fe. Estos son tiempos para creer y soñar que podemos cambiar las cosas.
6. Muchos de nosotros no estamos viviendo nuestros sueños, porque estamos viviendo nuestros miedos.
7. Por desear se desea el mismo cielo, por desear, hasta la eterna libertad, pero si no luchas por tus sueños, ¿para qué vas a desear?
8. ¿Qué eres: tus recuerdos o tus sueños? Se recuerda lo ya hecho. Se sueña con lo que queda por hacer. No te quedes mirando atrás.
9. Nunca pierdas la esperanza, nunca rindas tu fe y nunca dejes de creer en tus sueños, porque lo creas o no, los milagros ocurren. No flaquees.
10. Hay sueños que nos arrebatan la vida y vida que nos arrebatan los sueños. No dejes que ni una cosa ni la otra sucedan. Ten siempre el control.



«La vida no es aceptable a no ser que el cuerpo y el espíritu vivan en buena armonía, si no hay un

equilibrio natural entre ellos y si no
experimentan un respeto natural el
uno por el otro»

DAVID HERBERT LAWRENCE, escritor inglés

... **E**ntra en ti mismo sin golpear.

¿Me permites hacerte algunas preguntas personales? (A estas alturas del libro, a punto de terminar, ya deberías tenerme algo de confianza). Prometo que no son preguntas impertinentes, a lo sumo incómodas. Y prometo también que de tus respuestas podrás extraer conclusiones beneficiosas para tu vida.

¿Cuánto hace que no disfrutas de un amanecer o cuánto hace que no te detienes a contemplar, con deleite y detalle, la noche estrellada o la luna llena? ¿Cuánto hace que no le dedicas el tiempo adecuado al amor o cuánto que no haces el amor dedicándole el tiempo adecuado? ¿Cuánto hace que no te aventuras por un camino, sin prisa y sin destino aparente? ¿Cuánto hace que no te das la oportunidad de ser tú mismo y redescubrir facetas de tu personalidad olvidadas o enterradas bajo la montaña de obligaciones que te has creado *ex profeso* para vivir?

No te inquietes, no estoy particularizando en ti. El cuestionario anterior podría estar dirigido casi a cualquiera de nosotros, porque alude a un mal endémico y más extendido de lo que sería deseable en la cultura occidental: la prisa.

¿Qué nos pasa? ¿Por qué pretendemos consumir los días en segundos pasando a su través, en vez de caminarlos serenamente? ¿Por qué hemos convertido los viejos y agradables senderos de la vida en circuitos de alta velocidad? ¿Por qué no nos damos cuenta de que cuando corremos demasiado rápido para llegar a alguna parte nos perdemos toda la diversión que supone llegar hasta allí? ¿Por qué lo queremos todo para ahora, para ya, y hemos perdido la capacidad de esperar? ¿Por qué nos empeñamos en la dinámica perversa de querer más y más, y gozarlo ya no nos resulta prioritario, sino hasta prescindible? Me temo que este diabólico proceso se inicia cuando empezamos a desear todo lo que no necesitamos.

Hay un mal denominado «la enfermedad del tiempo», que fue diagnosticado en el año 1982 por el médico norteamericano Larry Dorsey y cuyo principal síntoma es la creencia obsesiva de que el tiempo se aleja y hay que apurarse y perseguirlo cada vez con una mayor avidez y premura. Y ello aunque ese esfuerzo no sirva para nada, porque el tiempo siempre escapa y jamás nos será posible atraparlo.

A la enfermedad del tiempo podríamos contraponer, como eficaz remedio, el llamado «movimiento *slow*» (*movimientoslow.com*), cuya pretensión es propiciar una vida más plena y desacelerada haciendo que cada individuo pueda controlar y adueñarse de su propio tiempo vital y procurando que su vida no represente una mera sucesión de

escenarios encadenados desprovistos de emociones.

«El “movimiento *slow*” es una fuente de placer útil para alejarse de una existencia estandarizada, regida por el minuterero de nuestro reloj de pulsera y sometida por una velocidad que erradica nuestra capacidad para disfrutar del momento esperado cuando este por fin asoma», señalan sus creadores. Ya lo dijo el filósofo, matemático y físico francés Descartes: «Los que marchan muy lentamente siguiendo el camino recto pueden avanzar mucho más que los que corren por senda extraviada».

Pensemos que no se trata de acumular experiencias porque sí; se trata de disfrutar, plenamente conscientes, de todas las que vengan. Por ejemplo: hay personas que piensan que hay tanto mundo por descubrir y una cantidad tan enorme de países que visitar que no les importa gozar de los viajes en sí, sino que solo ansían ir tachando en su mapa doméstico cuantos más enclaves mejor. Llegan a cada destino, se hacen la foto de rigor y se van a por otra conquista de la que jactarse. Aunque, bien pensado, quizá corren no porque pretendan ir deprisa, sino porque tienen necesidad de huir de algo, de alguien... o de sí mismos.

Debemos aprender que cuanto más rápido pasemos por la vida, más rápido pasará la vida por nosotros. Hacerlo todo más velozmente en ningún mundo (salvo en los virtuales de los videojuegos) ha sido jamás sinónimo de hacerlo mejor. Y es en el día en el que decidimos que no estamos dispuestos a seguir soportando la tiranía de la urgencia por más tiempo, en el que aprendemos, al fin, a saborear y a disfrutar el arte de vivir.

¿La solución para los agobios desmesurados y las prisas desencajadas con las que «amenizamos» nuestros días? Más equilibrio, más paz interior y una mayor simplicidad. Simplifica cuanto puedas, porque las mejores cosas son las más sencillas: oír accidentalmente a alguien decir algo bonito sobre ti; despertar y darte cuenta de que todavía dispones de unas pocas horas más para dormir; los primeros besos, los besos de en medio e, incluso, los últimos besos; hacer nuevos amigos y pasar tiempo con los viejos; cantar en el baño; tener sueños hermosos; el chocolate caliente; ver, de la mano de alguien que te importa, una preciosa puesta de sol o saber que alguien te echa de menos por cómo le hiciste sentir... Esto es lo esencial y lo demás solo humo... y el humo pronto se disipa.

Ponte un *post it* en la frente que diga: «He salido a comer», y disponte a afrontar con relax este último capítulo del libro.



«El hombre que se enoja se

derrotará a sí mismo en el combate lo mismo que en la vida»

MÁXIMA SAMURÁI (la palabra *samurái* generalmente se utiliza para designar una gran variedad de guerreros del antiguo Japón).

Viajemos hasta Japón para regalarnos apenas un soplo de la milenaria sabiduría oriental. Recurrimos para ello al maestro zen Hakuin Ekaku, monje budista que vivió alrededor del año 1700 y que impartió su doctrina y creencias por el archipiélago nipón.

Hakuin es también considerado el recuperador de la tradición de los *kōan* en Japón.

Un *kōan* (公案: *kōan*, del chino: *gōng'àn*) es, en la tradición zen, un problema que el maestro plantea al novicio con el fin de comprobar sus progresos. El *kōan* consta de una pregunta o un pequeño relato que no tiene una resolución lógica. Más bien un diálogo místico entre maestro y discípulo, en donde el discípulo deberá meditar para encontrar respuesta a un problema que aparentemente no la tiene. Su objetivo es estimular el entendimiento más profundo.

El *kōan* más famoso es uno en el que el maestro hace un palmeteo y dice: «Este es el sonido de dos manos, ¿cuál es el sonido de una sola mano?». Lo cierto es que no se puede responder con palabras ni con acciones manuales: si hablas para explicar lo que sea, te equivocas. Si haces chasquear los dedos, es el sonido de dos dedos, no de la mano. Si frota algo o si lo haces silbar con el viento, no has respondido de manera correcta... La solución (tal vez, acaso o quizá, porque cada *kōan* no ha de tener una respuesta única) es concentrarse en la mano y «oír» su sonido. Nuestra mente, que está entrenada en buscar soluciones intelectuales, no aceptará esta respuesta y creará un universo de posibles soluciones, cuando lo que se pretende es ir más allá del intelecto y de la racional interpretación de los asuntos.

Esta es una de las enseñanzas más populares del maestro zen Hakuin Ekaku...

Las puertas del cielo

Un guerrero samurái fue a ver al maestro zen Hakuin y le preguntó:

—¿Existe el infierno? ¿Existe el cielo? ¿Dónde están las puertas que llevan a ellos? ¿Por dónde podría

entrar?

Era un guerrero más bien modesto. Los mejores guerreros, de hecho, siempre lo son. Sin astucia en sus mentes, sin matemáticas. Solo conocen dos verdades: la vida y la muerte. No había llegado hasta el maestro para aprender ninguna doctrina; solo quería saber dónde estaban las puertas, para poder evitar la del infierno y entrar en el cielo.

—¿Quién eres? —le preguntó Hakuin.

—Soy un samurái —le respondió el guerrero.

En Japón, ser un samurái es algo que otorga notable prestigio. Quiere decir que se es un guerrero perfecto, un hombre que no dudaría un segundo en arriesgar su vida.

—Soy un samurái, un jefe de samuráis. Hasta el emperador mismo me respeta —dijo.

Hakuin sonrió y le contestó:

—¿Un samurái, tú? Pareces un mendigo.

El orgullo del samurái se sintió herido y olvidó para qué había ido hasta allí. Sacó su espada y, cuando ya estaba a punto de acabar con la vida de Hakuin, este le dijo:

—Esta es la puerta del infierno. Esta espada, esta ira, este ego te abren la puerta.

Inmediatamente el samurái entendió. Puso de nuevo la espada en su cinto y Hakuin dijo:

—Aquí se abren las puertas del cielo. El cielo y el infierno están dentro de ti —concluyó Hakuin—.

Cuando te comportas de forma inconsciente, estás a las puertas del infierno; cuando estás alerta y consciente, estás en las puertas del cielo.

(Cuento oriental atribuido al maestro Hakuin Ekaku).

Los infiernos y los paraísos hemos de buscarlos dentro. Cuando perdemos la calma, mostramos la peor versión de nosotros mismos. Si somos lúcidos, nos volvemos estúpidos. Si brillantes, opacos. Si optimistas, funestos. Exhibimos el mayor desequilibrio justo cuando necesitamos estar más equilibrados, al encontrarnos a un paso del precipicio.

Perder el control implica que nos estamos alejando de la solución de los problemas. Pensemos, como alegoría, que solo en el agua serena nos es posible contemplar nuestra imagen nítida, y que si olvidamos esto e intentamos reflejarnos en el agua alborotada, jamás podremos ver sino nuestra imagen distorsionada.

Reflexión final: «El verdadero blanco al que el arquero debe apuntar es su corazón». Máxima del *kyudo* (arte japonés de lanzamiento con arco).



«Buscad lo suficiente, buscad lo que basta. Y no queráis más.»

Lo que pasa de ahí es agobio, no alivio; apesadumbra en vez de levantar»

AGUSTÍN DE HIPONA o SAN AGUSTÍN (Tagaste, 13 de noviembre de 354- Hippo Regius, 28 de agosto de 430), uno de los cuatro más importantes padres de la Iglesia latina.

Diferentes estudios coinciden al señalar que, alcanzado un determinado nivel de confortabilidad económica y teniendo con ello aseguradas las necesidades básicas o primarias (es decir, el tan extendido «no sufrir para llegar a fin de mes»), cualquier incremento de riqueza añadido no garantiza una mayor cuota de felicidad. De hecho, se ha observado que los ganadores de un premio con una importante dotación económica, tras la lógica euforia inicial, al cabo de un año vuelven a recuperar el mismo grado de dicha que poseían antes de ganarlo. Es decir, la subida de adrenalina que proporciona lograr lo que tanto ansiamos no dura mucho... antes de arrinconarlo para desear otra cosa más.

Si preguntáramos a la gente, en rápida encuesta callejera, qué acontecimiento feliz les gustaría que ocurriera en sus vidas en este preciso instante, la mayoría contestaría, casi automáticamente: «Ganar mucho dinero de repente y retirarme a una isla paradisíaca (o el lugar idílico que dicte cada sueño), pero, sobre todo, no volver nunca a trabajar». El cliché de esta respuesta está tan extendido que creo que podría hacerse el sondeo casi en cualquier rincón del mundo con parecidos resultados. Pero ¿cuántos de los encuestados contestarían que lo que ansían es, simplemente, ser felices, teniendo mucho o poco, pero sintiendo la emoción de vivir cada día junto a una familia y a unos amigos a los que querer y cuidar y que a su vez te quieran y te cuiden? ¿O es que acaso todo el mundo disfruta ya de esto?

A veces se intentan llenar algunos vacíos con objetos, lo cual resulta un error fatal. La falta de amor no la puede suplir un coche nuevo; la de alegría no la reemplaza la casa más ampulosa y ni tan siquiera un yate de veinte metros de eslora llega para colmar el vacío desolador de la soledad más letal. «La posesión de riquezas materiales sin paz interior es como morir de sed mientras te bañas en un lago» (Paramahansa Yogananda, yogui y gurú hindú).

Si lo poco es suficiente, lo mucho es un error.

Diógenes de Sinope, el filósofo griego, se encontró con Alejandro Magno cuando este se dirigía a la India. Era una mañana de invierno, soplaba el viento y Diógenes descansaba a la orilla del río, sobre la arena,

tomando el sol desnudo... Daba la impresión de ser un hombre completamente sereno y feliz. Alejandro quedó maravillado ante toda la paz que irradiaba aquel hombre. Tan conmovido se sintió contemplando aquella escena que no tuvo por menos que exclamar:

—Señor... —jamás había llamado «señor» a nadie en su vida—, señor, me ha impresionado inmensamente. Me gustaría hacer algo por usted. ¿Hay algo que pueda hacer?

Diógenes dijo:

—Muévete un poco hacia un lado, porque me estás tapando el sol, eso es todo. No necesito nada más.

Alejandro contestó:

—Si tengo una nueva oportunidad de regresar a la tierra, le pediré a Dios que no me convierta en Alejandro de nuevo, sino que me convierta en alguien como tú.

Diógenes rio y replicó:

—¿Quién te impide serlo ahora? ¿A dónde vas? Durante meses he visto pasar ejércitos. ¿A dónde van, para qué?

Respondió Alejandro:

—Voy a la India a conquistar el mundo entero.

—¿Y después qué vas a hacer? —preguntó Diógenes.

Alejandro dijo:

—Después voy a descansar.

Diógenes se rio de nuevo y exclamó:

—Estás loco. Yo estoy descansando ahora. No he conquistado el mundo y no veo qué necesidad hay de hacerlo. Si al final quieres descansar y relajarte, ¿por qué no lo haces ahora? Y además te digo: si no descansas ahora, nunca lo harás. Morirás. Todo el mundo se muere en medio del camino, en medio del viaje.

(Leyenda apócrifa del encuentro entre Alejandro Magno [Pella, 20 o 21 de julio de 356 a.C.-Babilonia, 10 o 13 de junio de 323 a.C.], rey de Macedonia desde 336 a.C. hasta su muerte, y Diógenes [Sinope, hacia el 412 a.C.-Corinto, 323 a.C.], filósofo griego perteneciente a la escuela cínica).

Quien todo lo quiere todo lo pierde. Llega un momento en el que la ambición deja de ser afán de progreso para convertirse en vicio que devora a aquel que es incapaz de sujetarla.

Reflexión final: «El que quiere arañar la luna se arañará el corazón» (Federico García Lorca, poeta español).



«No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de

vencerse a sí mismo»

CONFUCIO (literalmente «Maestro Kong», 28 de septiembre de 551 a.C.- 479 a.C.), reconocido pensador chino cuya doctrina recibe el nombre de confucianismo.

A pesar de la injusticia, de la mala suerte, del ruido incesante, de los apuros, de la congoja, del dolor, de la rabia y la incomprensión que a veces sientes... ¡Calma, siempre calma y sosiego!

Cuando la vida nos coloca ante situaciones extremas, está poniendo a prueba nuestra capacidad de contención. Son momentos en los que la presión resulta tan agobiante que es fácil que se quiebre nuestro buen talante habitual y acabemos reaccionando con un estallido súbito de desmedida furia. Y es primordial, crucial más bien, en el camino para una vida serena y, por tanto, saludable, que cuando nos encontremos al borde de esa «furibunda estampida», hallemos una manera capaz de sujetarnos, como prudente medida cortafuegos que evite un perjuicio mayor.

El autocontrol es la clave. Al desoír por completo esa voz interna, siempre sensata, que nos indica en cualquier circunstancia qué es lo más prudente que podemos hacer, nos estamos empujando nosotros mismos hacia el abismo. Si nos detuviésemos un solo momento a razonar, seríamos capaces de frenar el arrebató inicial y canalizar el conflicto de una forma más favorable a nuestros intereses. Pero no, no solemos hacerlo porque nuestro orgullo nos importa más que nuestro dolor o que el dolor de alguien más.

Respira hondo... Calma y sosiego. Insisto. Complacer al instante los arranques de cólera puede que sea una manera rápida de descomprimirnos y de aliviar la «justa indignación» del momento, pero tan solo unos segundos después (una vez recuperado el seso) viviremos la amargura de no habernos sabido contener.

Los daños colaterales a la pérdida del control de uno mismo suelen ser devastadores. Las reacciones viscerales se contagian a una velocidad de vértigo y la rabia se expande a la velocidad de la luz. La intemperancia y la falta de respeto mutuo acaban con más relaciones que casi cualquier otra causa y es muy difícil restañar las heridas de un enfrentamiento feroz.

La buena noticia es que tú siempre tienes el control sobre lo que te ocurre y sobre cómo reaccionas a ello. La mala noticia, especialmente para los que no saben dominarse, es la misma: ellos poseen el control, no les es posible imputar la responsabilidad de lo que hacen a otros.

El «locus de control» (también conocido como control interno-externo) es el grado de poder que las personas creen tener sobre los acontecimientos de sus vidas. Este concepto fue revelado por el psicólogo norteamericano Julian Rotter en la década de los cincuenta del pasado siglo. Un individuo con «locus de control interno» tendrá tendencia a atribuir a causas internas aquello que le ocurra. Por ejemplo, un estudiante que obtenga

buena nota en un examen atribuirá el resultado a su esfuerzo y a las horas de estudio dedicadas. Un individuo con «locus de control externo», por el contrario, tendrá la tendencia a imputar a causas ajenas todo lo que le suceda, y así, un estudiante que obtenga una mala nota en un examen achacará su fracaso a la mala suerte, a la excesiva dificultad de la prueba o a la extrema rigurosidad del profesor, y nunca a que no estudió lo suficiente.

«¡Oh, dioses! ¡De qué modo culpan los mortales a los númenes! Dicen que las cosas malas les vienen de nosotros, y son ellos quienes se atraen con sus locuras infortunios no decretados por el destino» (Homero, poeta griego, autor de *La Odisea*).

Por resumir: te puedes sentir responsable de tu propia vida, feliz, positivo y confiado o, por contra, puedes sentirte controlado por otros, impotente, atrapado y víctima. Lo primero es saludable; lo segundo, enfermizo. Recuerda que quien tiene el control sobre ti tiene el poder sobre ti. Y es mejor que una jurisdicción tan crítica esté en tus propias manos, ¿no crees?

Reflexión final: «Nada debe turbar la ecuanimidad del ánimo; hasta nuestra pasión, hasta nuestros arrebatos, deben ser medidos y ponderados» (Francisco Ayala, escritor español).



«El alma es aquello por lo que vivimos, sentimos y pensamos»

ARISTÓTELES (Estagira, Grecia, 384 a.C.-Calcis, Grecia, 322 a.C.), filósofo, lógico y científico de la antigua Grecia.

El término alma o ánima (del latín *anima*) se refiere a un principio o entidad inmaterial e invisible que poseerían los seres vivos y cuyas propiedades y características varían según diferentes tradiciones y perspectivas filosóficas o religiosas. Algo así como la incorpórea e inmortal esencia de una persona, ser vivo u objeto.

Hasta aquí la definición genérica, y la más extendida, para poder explicar algo tan sustancial, pero a la vez tan impalpable, abstracto y etéreo como el ¡ALMA!

Y a partir de aquí, el mito...

Una antigua y controvertida historia dice que el alma pesa. Y no es que pese una medida indefinida, sino exactamente 21 gramos, que es, según se contaba, y ahora sabrás quién, el peso que perdemos en el momento exacto de nuestra muerte.

¿En qué se sustenta la afirmación sobre el peso efectivo del alma? Pues en un extraño experimento realizado por el doctor en medicina Duncan MacDougall, de Haverhill, Massachussets, cuyos resultados publicó en marzo de 1907 bajo el título: «Una demostración científica de la existencia del alma».

MacDougall partió de la idea de que si las funciones psíquicas continúan existiendo, como una personalidad o individualidad separada después de la muerte del cuerpo y el cerebro, entonces tal individualidad solo puede existir como un cuerpo ocupante de un espacio. Y como tal, debería tener una cierta masa, que al desprenderse del cuerpo denotaría una diferencia de peso.

MacDougall utilizó a seis pacientes terminales, de quienes no dio más detalles que su sexo y que se encontraban agonizantes. Los pacientes fueron colocados en camillas situadas sobre balanzas de comparación. Durante el periodo de tiempo que transcurrió hasta la muerte de cada uno, el doctor fue ajustando las balanzas con pesas.

Los resultados fueron los siguientes: «De repente, y coincidiendo con el momento de la muerte, el peso disminuyó en tres cuartos de onza (21,3 gramos)».

MacDougall también realizó un experimento de control envenenando a quince perros y pesándolos en el momento exacto de su muerte. En este otro experimento los resultados fueron negativos, por lo que dedujo que los perros no tienen alma.

La explicación más factible para interpretar el menor peso de los recién fallecidos, según los científicos, es algo que se llama «pérdida insensible»: el peso del cuerpo que se evapora continuamente como consecuencia del sudor. MacDougall afirmó haber tenido en cuenta también esto. «Mi primer paciente —escribió— perdió peso en agua a razón de una onza por hora, demasiado lentamente para una pérdida insensible y para explicar la repentina disminución de tres cuartos de onza de peso tras la muerte».

Cuatro años después del primer experimento, en 1911, el *New York Times* publicó una noticia explicando que el doctor que había demostrado «de manera científica» la existencia del alma tenía planeado hacer experimentos sacando fotos y radiografías en el momento preciso de la muerte para así obtener una imagen del alma yéndose del cuerpo. Sobre si este experimento se llegó finalmente a realizar o no, no existen pruebas ni hay registro fidedigno alguno al respecto.

Decía el escritor alemán nacionalizado estadounidense Thomas Mann, autor entre otras de las novelas *La montaña mágica* y *Muerte en Venecia*: «Un alma sin cuerpo es tan inhumana y atroz como un cuerpo sin alma. Por otra parte, lo primero es una rara excepción y lo segundo es lo corriente».

Reflexión final: «Lo que tiene alma se distingue de lo que no la tiene por el hecho de vivir» (Aristóteles, filósofo y científico de la antigua Grecia).



«El hombre que mantiene su ser siempre en calma e imperturbable, a pesar de las tormentas, tiene la conducta y la actitud ideales en la vida»

JEFE POTAWATOMI (los potawatomi son una tribu de lengua algonquina, cuyo nombre procedía de *pottawat-um-ees*, «los que hacen o mantienen el fuego»).

«En las largas noches del invierno, los cazadores indios se reunían alrededor del fuego para escuchar las tradiciones históricas, leyendas, mitos y cuentos que les habían contado sus padres y los padres de sus padres...».

Es legendaria la honda espiritualidad de los indios nativos norteamericanos, cuyas creencias —originales, ricas y variadas— han subsistido hasta hoy en día, y ello pese a la persecución y brutal acoso (al borde del exterminio) que han padecido sus distintas tribus a lo largo de la historia.

Para empezar, subrayemos el enorme respeto que los indios sentían por la naturaleza, lo que explicaba sus constantes ofrendas y referencias a la «Madre Tierra». Ellos pensaban que la Tierra poseía alma y que cualquier elemento de ella, por tanto, resultaba sagrado: los árboles, las montañas, el agua o el viento eran seres con vida y conciencia propia en la mente de los indios.

Así, sus ritos y ceremonias debían estar acompañados con las fuerzas de la naturaleza, tales como la lluvia, el sol o cualquier otro fenómeno natural. De especial importancia en sus costumbres y creencias eran los animales, a los que profesaban profunda admiración y valoraban en su condición de esenciales para su propia pervivencia.

En materia divina, todas las tribus indias compartían la idea de la existencia de un «Gran Espíritu». Y aunque en cada pueblo se le otorgaba un nombre diferente, el más extendido era Manitu: el Gran Espíritu creador de todas las cosas y dador de vida. La palabra *manitu* significa «espíritu», aunque el significado real está más próximo a

«conexión».

Desde su niñez, un indígena indio aprendía a escuchar y a comprender el mundo que lo rodeaba: el sol, las estrellas, el bosque, el río, los animales... Aprendía a convivir y a respetar las leyes

de la naturaleza, siendo consciente de que la transgresión de cualquiera de ellas causaría un dolor injustificado a otros seres vivos.

Los indios no eran prisioneros de casas de piedra y de las ideas que el «hombre blanco» tenía sobre la estructura del mundo. Los indígenas se creían una parte indivisible del universo; cruzando un río en una piragua, caminando por senderos montañosos y boscosos, un indígena se sentía uno solo con el viento, con el agua, las montañas y las aves. Entendía que su cuerpo no es nada más que un fragmento pequeño del mundo material, no más importante que los pinos, que el viento o que las ardillas y los peces...

Para los indios, los límites entre el mundo real y el de los espíritus no estaban claramente definidos. Ellos consideraban que existía un mundo de transición. Creían que el alma de los difuntos viajaba a otra parte del Cosmos, donde disfrutaba de una existencia placentera, mientras desarrollaban las actividades cotidianas. Los antepasados que habitaban en ese reino de los espíritus dieron su vida por los que estaban vivos y por ese motivo se les debía sumo respeto.

El chamán o hechicero estaba a cargo de la interpretación de los signos sobrenaturales contenidos en los sueños y visiones de los indios, que eran provocados por la ingesta de drogas, principalmente peyote.

Diez mandamientos indios

1. Trata a la Tierra y a los que moran en ella con respeto.
2. Permanece cerca del Gran Espíritu.
3. Muestra un gran respeto por tus semejantes.
4. Trabaja junto a tus hermanos para el beneficio de toda la humanidad.
5. Brinda ayuda y amabilidad siempre que sea necesario.
6. Haz lo que sepas que está bien.
7. Vela por el bienestar de la mente y el cuerpo.
8. Destina una parte de tus esfuerzos para el bien común.
9. Sé sincero y honesto en todo momento.
10. Asume la plena responsabilidad por tus acciones.

(«La espiritualidad de las Américas. El camino del corazón», www.es.native-american-spirituality.info).

Dirigido al hombre blanco... «Déjenme ser un hombre libre. Libre para viajar o quedarme, para trabajar, para comerciar donde escoja; libre para elegir a mis propios maestros, para seguir la religión de mis padres; libre para pensar y hablar y actuar por mí mismo. La tierra es la madre de todas las personas, y todas las personas deben tener derechos iguales en ella» (Hinmahtoo-Yahlahket, *jefe Joseph*, jefe de los indios nez percé).

Reflexión final: «Guarda tu lengua en la juventud, y en la vejez quizá madures un pensamiento que sea de utilidad a tu pueblo» (jefe wabashaw).



«Hombre, hazte esencial: pues cuando el mundo perece, la contingencia cesa y la esencia perdura»

JOHANN SCHEFFLER, más conocido como Angelus Silesius (Breslavia, en la antigua región alemana de Silesia, ahora Polonia, 25 de diciembre de 1624- 9 de julio de 1677), poeta religioso germano.

Si hay algo cierto sobre el cambio es su inevitabilidad. Y si bien nos transformamos, convirtiéndonos en alguien muy distinto sin apenas darnos cuenta, también es verdad que este cambio no es total, pues al menos conservamos una parte de nosotros inmutable. Y acaso ese sea quizá el único rasgo de nuestro ser o de nuestra personalidad que mantengamos íntegro a lo largo de toda la vida, más allá de las circunstancias que nos toque vivir o más allá del viento clemente o inclemente que azote nuestro destino. Algo primario, genético, que vive en nosotros y nos identifica por encima de los cambios internos y externos y de los eventuales disfraces que empleamos para pasear por la vida. Se trata de «nuestra esencia», «nuestra sustancia», «nuestra médula», «nuestra alma»: ¡lo que somos!

La canción de tu alma

Cuando una mujer de cierta tribu de África sabe que está embarazada, se interna en la selva con otras mujeres y juntas rezan y meditan hasta que aparece la «canción del niño».

Elas saben que cada alma tiene su propia vibración, que expresa su particularidad, unicidad y propósito. Las mujeres encuentran la canción, la entonan y la cantan en voz alta. Luego retornan a la tribu y se la enseñan a todos los demás.

Cuando nace el niño, la comunidad se reúne y le canta su canción. Cuando el niño va a comenzar su

educación, el pueblo se reúne y le canta su canción. Cuando inicia su etapa como adulto, nuevamente se juntan todos y le cantan. Cuando llega el momento de su boda, la persona escucha su canción en voz de su pueblo.

Finalmente, cuando el alma va a irse de este mundo, la familia y amigos se acercan a su cama y, del mismo modo que hicieron en su nacimiento, le cantan su canción para acompañarle en el viaje.

Pero en esta tribu hay una ocasión más en la que los pobladores cantan la canción. Si en algún momento la persona comete un crimen o un acto social aberrante, se la lleva al centro del poblado y toda la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces... le cantan su canción.

La tribu sabe que la corrección para las conductas antisociales no es el castigo, sino el amor y el recuerdo de nuestra verdadera identidad. Cuando reconocemos nuestra propia canción, ya no tenemos deseos ni necesidad de hacer nada que pudiera dañar a otros.

(Anónimo).

Tu familia, tus amigos, todos aquellos que te quieren conocen tu canción y te la cantarán cuando la olvides, para que seas capaz de reconocerte otra vez en ella y recuperar la cordura que perdiste. Los que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o por el siniestro semblante que a veces muestras a los que te rodean o por tus recién adquiridas ínfulas o por tu transitorio egoísmo. Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo, tu totalidad cuando estás quebrado, tu inocencia cuando te sientes culpable, tu propósito cuando estás confundido. Ellos saben quién eres tú y lo saben más allá de cuanto hagas o digas.

Cuando te sientas perdido, y lo estarás más de una vez en tu vida, lamento advertírtelo, corre lo más rápido que puedas junto a los tuyos. Ellos sabrán cómo curarte y devolverte la esencia que perdiste en el camino, para que así puedas recuperar tu verdadero YO y olvidar aquello en lo que eventualmente te convertiste.

Reflexión final: «Tu espíritu es el verdadero escudo» (Morihei Ueshiba, artista marcial japonés, fundador del arte marcial Aikidō).



**«La insatisfacción es el motor
que nos impulsa a buscar
oportunidades, a resolver
problemas y a aspirar a más,**

pero traspasa el límite de lo sano cuando nos desequilibra emocionalmente y nos hace sufrir; cuando nos impide disfrutar de lo que hacemos y, sobre todo, cuando no nos deja avanzar y alcanzar nuestras metas»

JULIO BEVIONE (nacido en Villa Santa Rosa, Argentina, en 1972), periodista, comunicador y autor de nueve libros de temática espiritual.
Desde 1997 vive en Estados Unidos.

Creo que hay extendida por el planeta una especie de pandemia de insatisfacción que fustiga nuestro ánimo día a día y que impacta en nuestra felicidad de forma notable. Es un sentir de que no somos dichosos y no ya cuando no poseemos las mínimas condiciones para serlo (algo totalmente legítimo), sino incluso cuando, supuestamente, disponemos de todo lo que nos podría llevar a pensar que nuestra vida es estupenda.

Los tibetanos utilizan el término «*duhkha*» (de imposible traducción equivalente en las lenguas occidentales) para definir el sufrimiento o insatisfacción vital. El concepto «*duhkha*» es muy amplio en matices, pero se podría resumir así: estar vivo conlleva, *per se*, la experimentación alternativa de momentos agradables y desagradables, y la aceptación plena y consecuente de este hecho nos puede ayudar a tener más paz y a sobrellevar cualquier insatisfacción.

La esencia del «*duhkha*» nos dice que si nos aferramos excesivamente a las experiencias agradables terminaremos descontentos, porque son impermanentes. La vida no promete la dicha perpetua y asumir que en su transcurso deberemos soportar malestares, desilusiones, incomodidad, dolor, tragedia o frustración, porque ello es consustancial a vivir, es el camino hacia la paz y la serenidad del alma. Comprender que nada dura eternamente constituye la única vía para liberarnos de la angustia de la pérdida. Nuestra salud, las posesiones, el poder o el prestigio social son transitorios y, por tanto, insatisfactorios. Apegarse a ellos como a algo sin lo cual no podemos ser

felices solo conseguirá aumentar nuestra zozobra cuando acaso desaparezcan.

¿Sabes lo que yo creo que está verdaderamente mal en el mundo? Que nadie dice lo que realmente siente. Que lo que en verdad creemos se conserva guardado bajo siete llaves, temiendo que cualquier pequeña indiscreción delate nuestros verdaderos sentimientos. Creo que la gente está triste, pero no llora. Que están felices, pero no bailan o no cantan. Que están enojados, pero no gritan su rabia... porque si lo hicieran se sentirían avergonzados al verse desnudos y a la intemperie, desprovistos de su careta, y esa sería para ellos la peor sensación de vulnerabilidad. Así que van caminando por la vida con la cabeza gacha, negándose a contemplar la belleza del cielo salvo honrosas y maravillosas excepciones.

Y ya casi para concluir. No digo que nos sintamos infelices gratuitamente (he aprendido con los años que hasta el dolor más nimio y que nos parece más innecesario merece respeto, porque está haciendo sufrir a alguien); lo que sí afirmo es que vivir es mucho más sencillo de lo que lo hacemos y que el camino de la felicidad es simple, diáfano, fácil de hallar y está a nuestro alcance siempre, pero somos tan estúpidos que nos extraviamos en él, porque desconocemos dónde buscar lo esencial para ser felices.

El planeta Tierra gira a una velocidad de ciento ocho mil kilómetros por hora. A veces solo tienes que levantar tus manos y disfrutar el viaje. Vacíate de preocupaciones. Libera tu pensamiento de imágenes negativas y destructoras del buen ánimo y las ganas de vivir. ¿Por qué permanecer en la cárcel de las limitaciones, las renunciaciones y los temores cuando la puerta está abierta para todo? Di como aquel: «Vi tantas liebres correr sin sentido que aprendí a ser tortuga y apreciar el recorrido».

¿Un gran día? Aquel en que descubras que tu vida es una inmaculada página en blanco y que puedes escribir en ella lo que buenamente quieras, sin tener por qué estar al constante dictado de lo que te dicen o te piden los demás.

Y bien... «Heme aquí, ya al final, y todavía no sé qué cara le daré a la muerte» (Rosario Castellanos, poeta y novelista mexicana).

Píldoras de sabiduría

1. Encuentra tu equilibrio. Encuentra tu canción. Encuentra tu cadencia. Encuentra las respuestas a las que siempre contestas diciendo «NO SÉ».
2. A veces mente y corazón no compartirán criterio, pero no permitas que uno de ellos gobierne tu vida en solitario. ¡La vida es equilibrio!
3. Tanto como conserves la armonía dentro de ti, tanto estarás en equilibrio y armonía con todo lo demás. Este es todo el secreto de la vida.
4. Solo cuando hayas dejado de amar y de odiar podrás entenderlo todo. Busca la serenidad de las cosas y encontrarás la paz real de la vida.
5. El árbol quiere la paz, pero el viento no se la concede. Es paradójico, pero a veces tendrás que luchar para encontrar sosiego.
6. Una vez que ceses de aferrarte y dejes que las cosas sean como son, serás libre y estarás en paz

donde quiera que estés.

7. La vida es siempre una polaridad. Sin oscuridad no habría luz. Sin problemas no habría paz. Si el sol siempre brillara, no apreciarías su majestad.
8. ¡Tener paz es tan fácil! Se trata solo de no querer cambiar el pasado y de no desear controlar el futuro.
9. Si no has encontrado el cielo dentro de ti, no lo busques fuera. Ten paz contigo mismo. Compréndete. Estímate. Perdónate. Todos nos equivocamos.
10. Estrés: estado de ignorancia en el que se cree que todo es una emergencia. La estridencia de la prisa acaba con la suavidad del alma. ¡Paz!

Epílogo

«Lo esencial surge con frecuencia al final de las conversaciones. Las grandes verdades se dicen en los vestíbulos»

EMIL MICHEL CIORAN, escritor y filósofo rumano

Hay veces que la vida exige un cambio. Una transición. Como las estaciones. Nuestra primavera fue maravillosa, pero el verano se ha terminado... y nos perdimos el otoño. Y ahora, de repente, hace frío, tanto frío que todo se está congelando. Nuestro amor se ha dormido y la nieve lo tomó por sorpresa. Y si te duermes en la nieve, no sientes venir a la muerte.

(*Paris, je t'aime*, película francesa dirigida por varios directores de diferentes nacionalidades. Está compuesta de un total de dieciocho cortometrajes, cada uno ambientado en un barrio distinto de la ciudad de París).

Acaso esto es lo que he pretendido con el libro que sostienes en tus manos y que nos ha traído justo hasta aquí: posponer la llegada del invierno definitivo a nuestras vidas y apurar la primavera vital hasta el mismo límite del tiempo que se nos otorgue. No quiero un final feliz, quiero una vida llena de momentos de felicidad... porque el final siempre es triste.

Dicen que algunos «delfines» abandonan su arrecife para ir en busca de la ola perfecta y que durante buena parte de sus vidas se hacen la misma pregunta: «¿Qué pasará cuando encuentre esa ola?». Pregunta que conlleva, inevitablemente, la misma temerosa respuesta: «Quizá mi vida carezca ya de sentido, puesto que lo soñado ya lo alcancé».

Y tú, mi querido «delfín»: ¿encontraste ya tu ola perfecta? Pues si aún no, habrás de aventurarte en los «océanos» de la vida y enfrentarte a los feroces «tiburones» que habitan en ellos, para poder surfearla algún día. Ese es tu destino y deberás afrontarlo. Hazlo, y sin que te importe demasiado lo que los demás peces del arrecife puedan pensar de ti.

Si, por otra parte, eres un listo «delfín» y ya descubriste esa ola y la cabalgaste, deberás de ir en busca de la siguiente y de otra más allá, hasta que el mar se acabe. En realidad, hasta que se acaben todos los mares ciertos que riegan el mundo conocido o los inventados que bañen tu imaginación.

Así que, mis entrañables «delfines», luchad, soñad, sentid... No busquéis solo lo material, o la comodidad; viajad si es posible a más de veinte nudos tras aquello que os haga percibir que sois un ser útil, un ser querido, un ser íntegro... alguien deslumbrante y especial. (Me estoy despidiendo, por si acaso no lo habías notado aún).

Confío en que tus sueños se cumplan y en que te proporcionen felicidad y sabiduría. Pero recuerda que los mejores sueños terminan cuando te vas a dormir. Por cierto, y perdonad la digresión, estaría bien que, antes de acostarnos cada día, la vida nos

preguntara si deseamos guardar los cambios o que quien inventó el botón de «deshacer», un verdadero genio, encontrara una forma en la que pudiésemos emplear tal función en el mundo real. Pero no, me temo que si nos ha ido mal el día, mañana lo único que podremos hacer es desquitarnos procurándonos un día mejor. ¡Que no es poco!

Vive solo por hoy y para hoy, y comprobarás cómo te cambia la vida. No generes expectativas sobre mañana, ¿quién sabe qué pasará?, y lo que es peor, ¿quién sabe si nos pasará? Lo entiendes, ¿verdad?

Más reflexiones postreras. La vida es, más que nada, alegría. No te convenzas de que el sufrimiento es parte indisoluble de ella. Y si la notas demasiado amarga, remuévela; a veces el azúcar se queda en el fondo de la taza. En realidad, la vida es bella y los feos somos nosotros.

Y aprende de las luciérnagas, que salen a brillar bajo las estrellas y para ellas no existe el complejo de inferioridad. Y mira con ojos brillantes el mundo que te rodea, porque los secretos más grandes están siempre ocultos en los lugares más inverosímiles, y si no crees en la magia, nunca la encontrarás.

Recuerda que tienes que crecer desde dentro hacia fuera. Que nadie puede enseñarte a ser espiritual. Que no hay otro maestro sino tu propia alma.

Y grábate esto en la mente: todo llega, todo pasa y todo cambia... Te ayudará a transitar por la desgracia cuando esta te aplaste y a recuperar la cordura, así como a volver a ser humilde y humano cuando te secuestre la vanidad.

Ojalá hayas descubierto en este libro un buen «botiquín» de primeros auxilios, en el que, más que recetas milagrosas, ideas originales o descubrimientos portentosos, hayas visto canalizado y organizado un arsenal de sentido común. Tampoco quiero que entiendas que lo que aquí has leído son consejos de obligado cumplimiento y sin los cuales te será imposible ser feliz. Afortunadamente, cualquiera de nosotros dispone de herramientas propias y de recetas genuinas para alcanzar la felicidad. Pregunté una vez a un sabio la razón por la cual nunca daba un consejo directo y su respuesta fue: «No pretendo vivir por ti, sino lograr que tú aprendas a vivir por ti». Pues eso.

No dependas, por tanto, solo de maestros para educarte. La dependencia acabó en la escuela y más tarde, en la vida adulta, no encontrarás mejor profesor que tú mismo. Sigue tus inclinaciones, persigue tu curiosidad con valentía, bebe de cada fuente que te aporte conocimiento, trata de conocer a gente interesante... Y no seas tímido: exprésate, pregunta y empápate de cada respuesta y busca otras, si no te convencen las que hallas. Modela tu propia armonía y haz crecer la sabiduría por ti mismo.

Muy pronto en la vida es demasiado tarde. Y esta sentencia debería estar presente en nuestros corazones al amanecer de cada día. Un día cualquiera (doy fe) nos levantaremos y el espejo nos devolverá la imagen de un señor o de una señora mayor, a quien preguntaremos qué hace ahí y dónde ha escondido a aquel (tan guapo, por supuesto) que una vez fuimos.

No te enfrentes a la vida. Por mucho que proclames, voz en grito, su manifiesta

injusticia, ella seguirá su camino sin tenerte en cuenta y te dejará indolente, malherido y compungido, en una esquina. La vida es una visita muy corta a una tienda de juguetes y debes ser inteligente para no despilfarrar la cortedad de sus días.

Espero haber despertado en ti el entusiasmo, la motivación, algunas ganas de vivir y la sensación de que estar vivo, si uno lo piensa bien, es un milagro tan, tan improbable como para emplear nuestros días tan solo en aquello que nos haga estrictamente felices.

Te voy a echar mucho de menos, pero me consuela pensar que de este libro te quedarán algunas cosas importantes. Por ejemplo, que por cada paso que das hay cien senderos distintos esperándote. Que nada está prefijado, ni determinado, ni tan siquiera inducido. Que tienes la plena y libre potestad de ir hacia un lado o hacia otro cuando te convenga. Y que el siguiente paso te dará la oportunidad de volver a cambiarlo todo y empezar de nuevo otra vez.

También espero que de lo aquí escrito te quede nuestra «insignificancia» (la del ser humano en general), para que la tengas bien presente si tu orgullo se viene arriba. ¡No somos NADA! El Sol, por ejemplo, libera más energía en un segundo que toda la energía consumida por toda la humanidad desde sus orígenes hasta hoy, o cuando miramos una estrella, pongamos Alfa Centauro, estamos viendo una luz que se encuentra a 4,36 años luz en el pasado, que es lo que tarda en llegar a nosotros. ¿En medio de esa vasta inmensidad, alguien, en su sano juicio, puede creerse importante?

En fin, ya para terminar, las palabras no son de quien las escribe; son de quien las necesita. Y recuerda que no es tanto lo que en estas páginas haya reflejado, sino con qué espíritu lo hayas leído. Tú siempre tendrás la facultad de decidir cómo te afecta lo que ocurre en torno a ti y qué camino has de tomar. Tuyas serán siempre las elecciones que harán de tu vida un colmo de felicidad o un poso de amargura, no le echés la culpa a nadie, es poco elegante, y recuerda que eres muy libre de seguir la senda que quieras, si tienes plena responsabilidad de las consecuencias de tu decisión.

Disfruta siempre, sin renuncias, sin remordimientos, sin angustia, sin temor, de este hermoso paseo que es la vida, y cuando llegue alguien con quien te guste pasear, agárrate fuerte y recorre con él o con ella el resto de tus días.

Adiós... o, simplemente, hasta luego.

Recuerdo a los hombres famosos del pasado: Alejandro, Pompeyo, Julio César, Sócrates y tantos otros, y me pregunto: ahora ¿dónde están? ¡Cuánto han luchado, para luego morir y volverse tierra...! La vida no es sino un río de cosas que pasan y se pierden. Veo una cosa por un instante, y ya pasó, y otras y otras pasarán... Pronto me llegará la orden: te has embarcado; has navegado; has llegado; desembarca...

(Marco Aurelio, emperador romano y filósofo).

Nada sucede dos veces

Nada sucede dos veces

*ni va a suceder, por eso
sin experiencia nacemos,
sin rutina moriremos [...].*

*No es el mismo ningún día,
no hay dos noches parecidas,
igual mirada en los ojos,
dos besos que se repitan.*

WISLAWA SZYMBORSKA

«Si únicamente los he entretenido, lo
lamento.

Quería hacerlos mejores personas»

GEORG F. HAENDEL

Twitter: @ignacionovo

Blog: *www.frasesparacambiarvidas.com*

Página personal: *www.ignacionovo.com*

Grupo de Facebook: Frases para cambiar vidas

Instagram: @frasesparacambiar

Email: *inovobueno@gmail.com*

Relación de frases recogidas en este libro

Introducción

«Alguien debería decirnos, justo en el inicio de nuestras vidas, que nos estamos muriendo. Entonces podríamos vivir la vida al límite, cada minuto de cada día. ¡Hazlo! Digo yo. ¡Cualquier cosa que quieras hacer, hazla ahora! Hay un número concreto de mañanas solamente», Michael Landon Jr >>

«El mundo exige resultados. No les cuentes a otros tus dolores del parto. Muéstrales al niño», Indira Gandhi >>

«No permitas que el héroe que habita en tu alma muera en solitaria frustración por la vida que merecías, pero que no pudiste alcanzar», Ayn Rand >>

«Tengo diez mandamientos. Los nueve primeros dicen: ¡no debes aburrir!», Howard Hawks >>

Frases para vivir

«La vida no se mide por las veces que respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento», Kevin Bisch >>

«La vida es dulce o amarga; es corta o larga. ¿Qué importa? El que la goza la halla corta, y el que la sufre la halla larga», Ramón de Campoamor >>

«Nacemos llorando, vivimos quejándonos y morimos desilusionados», Thomas Fuller >>

«Lo más importante es aprender de la vida», Doris Lessing >>

«Trata de aprender algo de todo y todo acerca de algo», Thomas Huxley >>

«La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene», Jorge Luis Borges >>

«¿Por qué debo cargar con ese concepto llamado “esperanza de vida”? ¡Es solo una estadística! ¿Qué importancia tiene en realidad? ¿Es que acaso voy a hacerme cargo de una dotación de días que nunca tuve y nunca se me han prometido? ¿Tengo que tachar cada día de mi vida que pasa y restarlo de un imaginario tesoro? Creo que no. Al contrario. Lo que voy a hacer es añadir cada día que viva al tesoro de los ya vividos y así, con cada nuevo día, mi tesoro crecerá en vez de disminuir», Robert Brault >>

«Se habla mucho del derecho a la vida, pero no de lo importante que es el deber de vivirla», José Luis Sampedro >>

«Nunca serás feliz si continúas la búsqueda de en qué consiste la felicidad. Nunca vas a vivir si continúas buscando el significado de la vida», Albert Camus >>

«Hay una teoría que afirma que si alguien descubriera lo que es exactamente el universo y el porqué de su existencia, desaparecería al instante y sería sustituido por algo aún más extraño e inexplicable. Hay otra teoría que afirma que eso ya ha ocurrido», Douglas Adams >>

«La vida es aspirar, respirar y expirar», Salvador Dalí >>

«Si vives cada día de tu vida como si fuera el último, algún día realmente tendrás razón», Steve Jobs >>

«Siempre sé tú mismo, exprésate como eres, ten fe en ti, no salgas en busca de una personalidad exitosa para duplicarla», Bruce Lee >>

«La vida no es complicada. Nosotros somos complicados. La vida es simple, y lo simple es lo correcto», Oscar Wilde >>

«El secreto de la felicidad es tener gustos sencillos y una mente compleja; el problema es que a menudo la mente es sencilla y los gustos son complejos», Fernando Savater >>

«Lo malo de la vida es que no es lo que creemos, pero tampoco lo contrario», Alejandra Pizarnik >>

Frases para amar y desamar

«El amor es algo que absorbe las veinticuatro horas, te impide concentrarte en otros asuntos. Eso es lo que más me atrae y lo que más me horroriza», Pedro Almodóvar >>

«Crear que un cielo en un infierno cabe, dar la vida y el alma a un desengaño; esto es amor: quien lo probó lo sabe», Lope de Vega >>

«Me enamoro como se enamora una persona inteligente: como un idiota», Ángeles Mastretta >>

«He venido hasta aquí porque me he dado cuenta de que quiero pasar el resto de mi vida con alguien. Y quiero que el resto de mi vida empiece ya», Nora Ephron >>

«Si el cine consigue que un individuo olvide por dos segundos que ha aparcado mal el coche, no ha pagado la factura del gas o ha tenido una discusión con su jefe, entonces ha alcanzado su objetivo», Billy Wilder >>

«Nunca hay un tiempo y un lugar para el amor verdadero. Sucede por casualidad, en un instante, en un parpadeo único, en un latido inesperado», Sarah Dessen >>

«No vuelvas, no escribas, no llores, hazme caso. Haz lo que hagas, ámalo; como amabas la cabina del cine Paradiso», Giuseppe Tornatore >>

«No hay mejor amor que el que nunca ha sido. Los romances que alcanzan a completarse conducen inevitablemente al desengaño, al encono o a la paciencia; los

amores incompletos son siempre capullo, son siempre pasión», Alejandro Dolina >>

«Miénteme. Dime que me has esperado todos estos años», Philip Yordan >>

«Todo lo que sabemos del amor es que el amor es todo lo que hay», Emily Dickinson >>

«El amor es una fuente inagotable de reflexiones: profundas como la eternidad, altas como el cielo y grandiosas como el universo», Alfred Victor de Vigny >>

«Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor», Cayo Cornelio Tácito >>

«Es hielo abrasador, es fuego helado, es herida que duele y no se siente, es un soñado bien, un mal presente...», Francisco de Quevedo >>

«El amor toma rehenes. Llega hasta lo más profundo dentro de ti. Te va carcomiendo y te deja llorando en la oscuridad; una frase tan simple como “quizá deberíamos ser solo amigos” se convierte en una astilla de vidrio que se te va hundiendo en el corazón. Duele. No solo en la imaginación. No solo en la mente. Es un alma herida, un verdadero dolor que se te mete dentro y te rasga en pedazos. Odio el amor», Neil Gaiman >>

«Nunca se debería mandar a los niños a la cama, porque cuando despiertan un día son mayores...», James Barrie >>

«El amor no es sino la acuciante necesidad de sentirse con otro, de pensarse con otro, de dejar de padecer la insoportable soledad del que se sabe vivo y condenado. Y así, buscamos en el otro no quien el otro es, sino una simple excusa para imaginar que hemos encontrado un alma gemela, un corazón capaz de palpitar en el silencio enloquecedor que media entre los latidos del nuestro, mientras corremos por la vida o la vida corre por nosotros hasta acabarnos», Rosa Montero >>

«Enviar una carta es una excelente manera de trasladarse a otra parte sin mover nada, salvo el corazón», Petronio >>

«Es tan corto el amor y es tan largo el olvido», Pablo Neruda >>

«¿Quieres que te diga algo realmente subversivo? El amor es tan bueno como parece. Realmente vale la pena luchar, ser valiente y arriesgarlo todo por él», Erica Jong. >>

«He descubierto la paradoja de que si amas hasta que duele, no puede haber más dolor, solo más amor», Madre Teresa >>

«Si la pasión, si la locura no pasaran alguna vez por las almas... ¿qué valdría la vida?», Jacinto Benavente >>

«El amor, creía ella, debía llegar de pronto, con grandes destellos y fulguraciones, huracán de cielos que cae sobre la vida, arranca las voluntades como si fueran hojas y arrastra hacia el abismo el corazón entero...», Gustave Flaubert >>

«El amor es como llevar un piano entre dos por una escalera: el que lo deja primero no sale herido», Andreu Buenafuente >>

Frases para ser valiente

«Una gota de pura valentía vale más que un océano cobarde», Miguel Hernández >>

«El mundo está lleno de personas que creen que su talento se ha visto frustrado por un destino cruel. Y que están convencidos de que hubieran podido escribir, pintar o quizá sobresalir en la música, si su vida se hubiera ordenado de forma diferente. Pero lo cierto es que carecen de la resolución precisa para tomar las decisiones que son necesarias. No son mentirosos, pero probablemente se están engañando a sí mismos. El talento que no está respaldado con la suficiente resolución para asegurar su expresión es solo de dudosa existencia», Alice Curtayne >>

«Un barco se encuentra seguro en su amarra del puerto. Pero no ha sido construido para eso, sino para hacerse a la mar», Grace Hopper >>

«Atreveos: el progreso solamente se logra así», Victor Hugo >>

«Se buscan hombres para viaje peligroso. Salario bajo, frío agudo, largos meses en la más completa oscuridad, peligro constante y escasas posibilidades de regresar con vida. Honores y reconocimiento en caso de éxito», sir Ernest Shackleton >>

«La perseverancia es invencible. Por ello el tiempo, en su acción, destruye y derriba toda potencia», Plutarco >>

«El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro», Woody Allen >>

«El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente», Alonso de Ercilla y Zúñiga >>

«Hay tres cosas que nunca vuelven atrás: la palabra pronunciada, la flecha lanzada y la oportunidad perdida», proverbio chino >>

«Solo se vive una vez, y de la manera que vivo, con una basta», Francis Albert Sinatra >>

«Si quieres seguridad total, ve a la cárcel. No tendrás que preocuparte por la alimentación, la vestimenta, la atención médica... Solo te faltará la libertad», Dwight Eisenhower >>

«¿Sabes cuál es tu oportunidad? ¡Tómatalas todas! Intenta todas las que se te presenten... Te aseguro que vas a encontrar la tuya», Héctor Tassinari >>

«Si llevas cuidado, nunca harás nada grande en la vida», George Lois >>

«Cuando llevaba solo seis meses instalado en el Bronx, veía el dedo de Dios de la pintura de Miguel Ángel en mi techo. Y bajaba la mano para decirme: “¡George, lleva cuidado!”. Después, mis padres me lo decían. Mis hermanos. Mis camaradas en la guerra de Corea. Mis compañeros de baloncesto. Y todavía aún hoy me lo dicen: “¡George, lleva cuidado!”. ¡Y una m...! Si llevas cuidado, nunca harás nada grande en la vida. Tienes que hacer cosas arriesgadas», George Lois >>

«Si no quieres correr riesgos en la vida, ya has decidido que no deseas crecer», Shirley Hufstedler >>

«La manera más efectiva de hacerlo es hacerlo», Amelia Earhart >>

«Debes saber que soy consciente de los peligros, pero quiero hacerlo porque lo deseo. Las mujeres deben intentar hacer cosas como las que hacen los hombres», Amelia Earhart >>

«Decide si por el objetivo vale la pena pasar los riesgos que vas a correr. Si es así, deja de preocuparte», Amelia Earhart >>

Frases para triunfar

«Lo que te hace ganar es querer ganar y querer hacer todo lo que toca para ganar. Querer trabajar cuando no te apetece y que la mente esté preparada para asumir las dificultades con el fin de poder superarlas. Sin lugar a dudas, todos los que ganan tienen eso», Rafael Nadal >>

«Las batallas no siempre las gana el más fuerte o el más veloz; tarde o temprano el hombre que triunfa es aquel que cree que puede triunfar», Vincent Lombardi >>

«Cuando el resto de los entrenadores dormían... había en una casa una luz encendida. Era la de Vince Lombardi», Vince Lombardi hijo >>

«Creo firmemente que el mejor instante del hombre, la mayor satisfacción de todo lo que ha querido, es cuando ha entregado su corazón a una buena causa y yace exhausto en el campo de batalla, victorioso», Vince Lombardi >>

«Cuando el trabajo de un gran líder concluye, la gente dice: “¡Lo hicimos!”», Lao Tsé >>

«Solo un hombre que sabe lo que se siente al ser derrotado puede llegar hasta el fondo de su alma y sacar la onza extra de potencia que se necesita para ganar cuando la partida está pareja», Muhammad Ali >>

«Escucha los “no debes”, chico. Escucha los “no lo hagas”. Escucha los “no deberías”, los “es imposible”, los “no lo harás”. Escucha los “nunca tendrás”. Luego escúchame a mí: cualquier cosa puede pasar, chico. ¡Cualquier cosa puede SER!», Shel Silverstein >>

«Cuando una puerta se cierra, otra se abre, pero a menudo vemos tanto tiempo y con tanta tristeza la puerta que se cierra que no notamos otra que se ha abierto para nosotros», Alexander Graham Bell >>

«La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más», Sören Kierkegaard >>

«El que quiera aprender a volar un día, primero debe aprender a pararse y caminar y luego a correr y a trepar y más tarde a danzar y volar. No se puede aprender a volar en pleno vuelo», Friedrich Nietzsche >>

«Los hombres que tratan de hacer algo y fallan son infinitamente mejores que los que tratan de no hacer nada y tienen éxito», Lloyd Jones >>

«El éxito más hermoso no es aquel que llega como un gato casero domesticado,

sino aquel que hay que aprender a domar y forzar como un caballo salvaje», Peter Ustinov >>

«Tu mente es omnipotente. Es capaz de conseguir cuanto se proponga. Las cosas ocurren tal como tú las imaginas dentro de tu mente. Cualquier cosa en la que pienses intensamente terminará materializándose y llevándose a efecto», Swami Sivananda >>

«La mente es un sirviente maravilloso, pero un amo terrible», Robin S. Sharma >>

«La confianza en sí mismo es el requisito para las grandes conquistas», Ben Jonson >>

«La vida no es fácil para ninguno de nosotros. Pero... ¡qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y que esa cosa haya que alcanzarla, cueste lo que cueste», Marie Curie >>

«La confianza solo se pierde una vez», Nicolae Iorga >>

«Le dijeron a Alejandro Magno que no tenía la línea del triunfo en su mano. Se dio un tajo en la palma y la creó», Alejandro Jodorowsky >>

«Los grandes trabajos no son hechos por la fuerza, sino por la perseverancia», Ben Jonson >>

Frases para ser feliz

«La felicidad consiste en darse cuenta de que nada es demasiado importante», Antonio Gala >>

«La felicidad es a veces una bendición, pero por lo general es una conquista», Paulo Coelho >>

«La felicidad está escondida en la sala de espera de la felicidad», Eduard Punset >>

«El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional», Maurice Maeterlinck >>

«Digámoslo de una vez: no se trata de evitar el dolor, porque el dolor es inevitable; se trata de escoger las consecuencias», Maurice Maeterlinck >>

«No es fácil encontrar la felicidad en nosotros mismos, y no es posible encontrarla en otro lugar», Agnes Repplier >>

«Quería eso, pero esperaba más. Sufre uno por aquello que espera, más que por lo que quiere. Aceptamos que los deseos puedan ser imposibles, pero jamás las expectativas, que son como las deudas del destino», Xavier Velasco >>

«La felicidad, como el arco iris, no se ve nunca sobre la casa propia, sino solo sobre la ajena», proverbio alemán >>

«Nadie es realmente digno de envidia», Arthur Schopenhauer >>

«¡Qué vida tan maravillosa he tenido! Ojalá me hubiera dado cuenta antes», Colette >>

«Mi tejado y mi casa han ardido; ya nada me oculta la luna que brilla», haiku japonés >>

«Llegué por el dolor a la alegría. Supe por el dolor que el alma existe», José Hierro >>

«La felicidad consiste en poner de acuerdo tus pensamientos, tus palabras y tus hechos», Mahatma Gandhi >>

«Una persona feliz se conoce bien a sí misma. Ama vivir. No está atrapada por sus ideas y emociones. Sabe cómo cuidarse. Esto no significa que tenga que estar contenta todo el tiempo, pero sabe lidiar con su sufrimiento. Antes creía que era feliz cuando recibía cosas de fuera: fiestas, estímulos interesantes. Pero mira: observa este instante. Este es un momento feliz. Estoy vivo. Estoy hablando con alguien que quiere ayudar a otros. Puedo alimentar mi felicidad. Esto no es una constante, no hay que darlo por hecho; es una práctica que puedo cultivar», Phap Dung >>

«La única manera de multiplicar la felicidad es compartirla», Paul Scherrer >>

«La felicidad es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno», Blaise Pascal >>

Frases para ser optimista

«A la pregunta de si soy optimista o pesimista yo respondo que mi conocimiento es pesimista, pero mi voluntad y mi esperanza son optimistas», Albert Schweitzer >>

«La costumbre de ver el buen lado de cada cosa vale una fortuna. Todas las cosas tienen un lado bueno y otro malo y si solo consideramos lo malo, nos parecerá que estamos en un mundo insoportable», Noel Clarasó >>

«Elige ser positivo. Tienes esa opción. Eres el dueño de tu actitud. Elige ser positivo, constructivo. El optimismo es el hilo conductor hacia el éxito», Bruce Lee >>

«Una actitud positiva no puede resolver todos sus problemas, pero va a molestar a gente suficiente para que valga la pena el esfuerzo», Herm Albright >>

«Hoy es el día más hermoso de nuestra vida» >>

«Podrás hacer lo que tú creas que puedes hacer. Y este conocimiento es, literalmente, un regalo de los dioses, porque a través de él se pueden resolver todos los problemas humanos. Saber que puedes hará de ti un optimista incurable. Será tu puerta abierta hacia todo», Robert Collier >>

«Siempre hay flores para aquellos que quieran verlas», Henri Émile Benoît Matisse >>

«Esto solamente puede decirse con un piano», Ludwing van Beethoven >>

«¡Actúa en vez de suplicar! ¡Sacrificate sin esperanza de gloria ni recompensa! Si quieres conocer los milagros, hazlos tú antes. Solo así podrá cumplirse tu peculiar destino», Ludwig van Beethoven >>

«Tengo mi propia versión del optimismo. Si no puedo cruzar una puerta, cruzaré otra o haré otra puerta. Algo maravilloso vendrá, no importa lo oscuro que esté el presente», Rabindranath Tagore >>

«Cuando uno mira lo malo en los hombres con la esperanza de encontrarlo, lo encontrará», Abraham Lincoln >>

«El optimismo es la base del valor», Nicholas Murray Butler >>

«Me encanta despertar cada mañana. Sé que será un nuevo día que no he vivido antes. ¡Buenos días, mundo, aquí estoy!», Louise Hay >>

«Si exagerásemos nuestras alegrías como lo hacemos con nuestras penas, nuestros problemas perderían toda su importancia», Anatole France >>

«Ningún pesimista ha descubierto nunca el secreto de las estrellas o navegado hacia una tierra sin descubrir o abierto una nueva esperanza en el corazón humano», Hellen Keller >>

«Un pesimista es un hombre que cuando huele flores se da la vuelta buscando un ataúd», Louis Mencken >>

Frases para tu esfuerzo

«En todos los asuntos humanos hay esfuerzos y hay resultados, y la fortaleza del esfuerzo es la medida del resultado», James Allen >>

«Tenemos el deber, más allá de nuestras preocupaciones personales, más allá de nuestros hábitos cómodos, de fijarnos un objetivo sobre nosotros mismos y esforzarnos en alcanzarlo, desdeñando las risas, el hambre y la muerte. No solo alcanzarlo. Un alma altiva, cuando alcanza su objetivo, lo desplaza aún más lejos. No alcanzarlo, sino no detenernos nunca en nuestra ascensión. Es el único medio de dar nobleza y unidad a la vida», Nikos Kazantzakis >>

«Cada mañana una gacela se despierta en África. Esa gacela sabe que debe correr más rápido que el león más veloz o morirá. Cada mañana en África un león se despierta. Y sabe que debe correr más rápido que la gacela más lenta o pasará hambre. No importa si eres la gacela o el león; cuando el sol salga, será mejor que estés corriendo», Roger Bannister >>

«¿Cuál es la distancia entre alguien que logra sus metas consistentemente y aquellos que se pasan la vida siguiendo a los demás? La milla extra», Gary Ryan Blair >>

«El premio reside en mis actos, no en sus efectos. La recompensa está encerrada en lo hondo de mi respuesta en esa parte central de mi ser de la que arranca toda acción; gracias a que los resultados son impredecibles, ningún esfuerzo de mi parte está condenado al fracaso. Incluso un fracaso no tomará la forma que imagino de antemano. Ante el futuro solo puedo decir: “Será interesante ver qué ocurre”», Hugh Prather >>

«¡Un genio! ¡He practicado catorce horas diarias durante treinta y siete años, y ahora me llaman genio!», Pablo de Sarasate >>

«El talento es un bien tremendamente barato, más barato que la sal de mesa; lo que separa a la persona con talento de la exitosa es un montón de trabajo duro y el estudio, un proceso constante de perfeccionamiento. El talento es un cuchillo sin filo que corta

nada a menos que se ejerza mucha fuerza», Stephen King >>

«La inspiración es trabajar una buena porción de horas», Camilo José Cela >>

«Cuando nuestras actitudes superan nuestras habilidades, aun lo imposible se hace posible», John Calvin Maxwell >>

«Lo que somos capaces de hacer alcanzaría para solucionar los mayores problemas del mundo...», Mahatma Gandhi >>

«Hay instintos más profundos que la razón», Arthur Conan Doyle >>

«Al menos lo intenté, ¿vale?... Al menos lo intenté», Ken Kesey >>

«Uno voló hacia el este, uno voló hacia el oeste y uno voló sobre el nido del cuco», proverbio >>

«¿Qué sería de la vida si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?», Vincent van Gogh >>

«La gente elige el camino que le da la mayor recompensa por el menor esfuerzo, es una ley natural, y tú la desafiaste. Por eso te contraté», Gregory House >>

«Uno es todo lo bueno que puede entrenar», Usain Bolt >>

«El éxito está compuesto de un 90 por ciento de esfuerzo, un 5 por ciento de talento y un 5 por ciento de originalidad», Alejandro Sanz >>

«*Vivir no es solo existir, / sino existir y crear, / saber gozar y sufrir / y no dormir sin soñar. / Descansar es empezar a morir*», Gregorio Marañón >>

«¡Mira tras de ti! ¡Recuerda que eres un hombre y no un dios!», Tertuliano >>

«Así que vamos a dejar que el lector responda a esta pregunta por sí mismo: ¿quién es el hombre más feliz: el que ha enfrentado la tormenta de la vida y vivió, o el que se ha mantenido firmemente en tierra y solo existió?», Hunter S. Thompson >>

Frases para lograr lo imposible

«Yo hago lo imposible, porque lo posible lo hace cualquiera», Pablo Picasso >>

«Volar con máquinas más pesadas que el aire es imposible y siempre lo será», Lord Kelvin >>

«Todo lo que se podía inventar ha sido ya inventado», Charles H. Duell >>

«No existe una sola razón por la cual alguien querrá tener un ordenador en su casa», Ken Olsen >>

«Nada limita tanto el logro como el pensamiento pequeño; nada amplía tanto las posibilidades como una gran imaginación», William Arthur Ward >>

«Lo imposible es el fantasma de los tímidos y el refugio de los cobardes», Napoleón >>

«Si quieres hacer algo en la vida, no creas en la palabra imposible. Nada hay imposible para una voluntad enérgica», Pío Baroja >>

«Muchas cosas hay portentosas, pero ninguna como el hombre. Tiene recursos para todo; solo la muerte no ha conseguido evitar», Sófocles >>

«Prefiero, ¡oh, rey!, no alcanzar buen éxito por proceder honradamente, a triunfar con malos medios», Sófocles >>

«Todo lo que una persona puede imaginar, otros pueden hacerlo realidad», Julio Verne >>

«Todo lo que yo invento, todo lo que yo imagino quedará siempre más acá de la verdad, porque llegará un momento en que las creaciones de la ciencia superarán a las de la imaginación», Julio Verne >>

«No hay reglas de arquitectura para un castillo en el aire», Gilbert Keith Chesterton >>

«Solamente los que se arriesgan a llegar demasiado lejos son los que descubren hasta dónde pueden llegar», Thomas Stearns Eliot >>

«Parece que es una ley de la naturaleza, inflexible e inexorable, que el que no quiere correr ningún riesgo no puede nunca ganar», John Paul Jones >>

«Haz lo que puedas, con lo que tengas, donde te encuentres», Theodore Roosevelt >>

«No soy guapo, pero cuando las mujeres me escuchan tocar, vienen arrastrándose a mis pies», Niccolò Paganini >>

«Houston, tenemos un problema», James Arthur Lovell Jr. >>

«La única y sencilla razón por la que son necesarios los vuelos espaciales tripulados es esta, y voy a decirlo tan claramente como me sea posible: mantener todas las parejas reproductoras en un solo lugar es una manera diferida de ejecutar una especie», Warren Ellis >>

«No podemos resolver los problemas usando el mismo tipo de pensamiento que cuando se crearon», Albert Einstein >>

«Cuando atrasamos la cosecha, los frutos se pudren, pero cuando atrasamos los problemas, no paran de crecer», Paulo Coelho >>

Frases para ser tú mismo

«Ser uno mismo en un mundo que constantemente trata de que no lo seas es el mayor de los logros», Ralph Waldo Emerson >>

«No puedes cambiar lo que eres, solo lo que haces», Philip Pullman >>

«Si un hombre está en una minoría de uno, lo encerramos bajo llave», Oliver Wendell Holmes >>

«A través de los siglos hubo hombres que dieron los primeros pasos por nuevos caminos, armados tan solo con su propia visión. Sus objetivos eran diferentes, pero todos tenían esto en común: el paso era el primero; el camino, nuevo; la visión, original, y la respuesta que recibieron: odio. Pero los hombres de visión original siguieron adelante. Lucharon, sufrieron y pagaron su precio. Pero ganaron», Ayn Rand >>

«La diferencia engendra odio», Stendhal >>

«Lo que hay fuera de mí es una imitación mal hecha de lo que hay dentro de mí», Antonio Porchia >>

«Para ser irremplazable, uno debe buscar siempre ser diferente», Coco Chanel >>

«Durante mi infancia solo ansié ser amada. Todos los días pensaba en cómo quitarme la vida, aunque, en el fondo, ya estaba muerta. Solo el orgullo me salvó», Coco Chanel >>

«Una mujer sin perfume es una mujer sin futuro», Coco Chanel >>

«La moda no existe solo en los vestidos. La moda está en el cielo, en la calle, la moda tiene que ver con ideas, la forma en que vivimos, lo que está sucediendo», Coco Chanel >>

«Es mejor ser odiado por lo que eres, que ser amado por lo que no eres», André Gide >>

«Las grandes compañías comprenden la importancia de las marcas. Hoy, en la Era del Individuo, tú tienes que ser tu propia marca», Tom Peters >>

«Si no logramos convertirnos en una marca, seremos una pura y simple mercancía», Philip Kotler >>

«Tu marca es lo que la gente dice de ti cuando no estás en la habitación», Jeff Bezos >>

«Tu nombre y tu rostro llevan tu marca, tanto en la vida real como en la vida virtual, de tal manera que, dondequiera que te citen, tu marca personal está en juego», Dan Schawbel >>

«No hay más que una causa de fracaso en un hombre: la falta de fe en su verdadero yo», William James >>

«Voy a seguir mis instintos, y a ser yo mismo, para bien o para mal», John Muir >>

«El primer principio es que no te debes engañar a ti mismo, y tú eres la persona más fácil de engañar», Richard Phillips Feynman >>

«Cada uno está en el lugar en el que se ha colocado a sí mismo», Juan José Millás >>

«Mentirnos a nosotros mismos está más profundamente arraigado que mentir a los demás», Fiódor Dostoievsky >>

«Una de las desventajas de tener un poco de inteligencia es que uno puede inventar mitos de su propia imaginación y llegar a creer en ellos. Los animales salvajes, que carecen de imaginación, casi nunca hacen cosas desastrosamente estúpidas amparados en falsas percepciones del mundo que los rodea», Edwin Thompson Jaynes >>

«Todos sabemos que la autoestima viene de lo que tú piensas de ti mismo, no de lo que los demás piensan de ti», Gloria Gaynor >>

«De todas las trampas en la vida la falta de autoestima es la peor y la más difícil de superar, debido a que está diseñada por tus propias manos y se centra en la idea: “no vale la pena, no lo puedo hacer”», Maxwell Maltz >>

«Nuestra misión en la tierra es descubrir nuestro propio camino. Nunca seremos

felices si vivimos un tipo de vida ideado por otra persona», James van Praagh >>
«Normal no es nada más que un ciclo de una lavadora», Whoopi Goldberg >>

Frases para ser más sabio

«Cuando alcancé la sabiduría, ella me miró y dijo: “Ya me alcanza cualquiera”», Roberto Fontanarrosa >>

«¡Atrévete a pensar!», Immanuel Kant >>

«Quien no quiere pensar es un fanático; quien no puede pensar es un idiota; quien no osa pensar es un cobarde», Francis Bacon >>

«El hombre piensa, debe utilizar todos sus sentidos; debe examinar; debe razonar. El hombre que no puede pensar es menos que un hombre; el hombre que no quiere pensar es un traidor a sí mismo; el hombre que teme pensar es un esclavo de la superstición», Robert Ingersoll >>

«Hacer con soltura lo que es difícil a los demás, he ahí la señal del talento; hacer lo que es imposible al talento, he ahí el signo del genio», Henri-Frédéric Amiel >>

«Casi todo lo que merece la pena en la vida exige un sacrificio (recuerde: una buena definición de sacrificio es renunciar a algo —incluso a algo bueno— por algo mejor)», Stephen Covey >>

«Solo si alcanzas el límite, el límite retrocede ante ti. Si no lo haces, si confinás tus esfuerzos, la frontera empequeñecerá para acomodarse a ellos», Hugh Nibley >>

«¿Qué hombre inteligente si le dieran a elegir escoger entre vivir sin rosas o vivir sin berzas no correría a asegurar las berzas?», George Bernard Shaw >>

«Odio la realidad, pero es en el único sitio donde se puede comer un buen filete», Woody Allen >>

«Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación», proverbio árabe >>

«Cuanto más eficiente sea una fuerza, más silenciosa y más sutil será», Gandhi >>

«La diferencia entre las personas estúpidas e inteligentes es que las personas inteligentes pueden manejar la sutileza», Neal Stephenson >>

«La perfección se alcanza no cuando no hay nada más que añadir, sino cuando no hay nada más que quitar», Antoine de Saint-Exupéry >>

«Además del noble arte de hacer las cosas, existe el noble arte de dejar las cosas sin hacer. La sabiduría de la vida consiste en la eliminación de lo no esencial», Lin Yutang >>

«He aquí una cosa que cuanto más se necesita menos se estima: el consejo», Leonardo da Vinci >>

«Ninguna cosa hay tan difícil como el arte de hacer agradable un buen consejo», Joseph Addison >>

«Todo varón prudente aconseja en el tiempo conveniente; que es hacer de la ciencia

vano alarde dar el consejo cuando llega tarde», Félix María Samaniego >>

«Es por la lógica que demostramos, pero por la intuición que descubrimos», Jules Henri Poincaré >>

«En cualquier momento de decisión lo mejor es hacer lo correcto, luego lo incorrecto, y lo peor es no hacer nada», Theodore Roosevelt >>

«Mantened los ojos abiertos y pensad por vosotros mismos», Randall James Hamilton Zwinge >>

«Los fenómenos paranormales tienen la costumbre de irse cada vez que se prueban bajo rigurosas condiciones», James Randi >>

«Señor, hay una clara diferencia entre tener una mente abierta o un agujero en la cabeza a través del cual su cerebro se escapa», James Randi >>

«Piensa como una reina. Una reina no tiene miedo al fracaso. Lo considera otro escalón hacia la grandeza», Oprah Winfrey >>

«Los hábitos de pensamiento no tienen que ser siempre los mismos. Uno de los hallazgos más importantes de la psicología en los últimos veinte años es que las personas pueden elegir la forma en que piensan», Martin Seligman >>

Frases para soñar

«Para eso sirven los sueños, ¿no? Para enseñarnos hasta dónde podemos llegar», Laura Gallego García

«Muchos de nuestros sueños parecen al principio imposibles, luego pueden parecer improbables, y más tarde, cuando nos comprometemos firmemente, se vuelven inevitables», Christopher Reeve

«Desprenderse de una realidad no es nada: lo heroico es desprenderse de un sueño», Rafael Barreto >>

«Crecemos en grandeza a través de sueños. Todos los grandes hombres son soñadores. Ven cosas en la suave neblina de un día de primavera o en el rojo fuego de una larga tarde de invierno. Algunos de nosotros dejamos que estos grandes sueños mueran, pero otros los alimentan y protegen; los cuidan a través de malos días hasta que los traen al calor del sol y la luz que siempre viene a aquellos quienes sinceramente esperan que sus sueños se hagan realidad», Woodrow Wilson

«Solo espero nunca perder de vista una cosa: que todo empezó por un ratón», Walt Disney

«Mickey Mouse salió de mi mente en una libreta de dibujo, en un tren de Manhattan a Hollywood, en un momento en que la empresa de mi hermano Roy y mía estaba en el punto más bajo y el desastre parecía a la vuelta de la esquina», Walt Disney

«No duermas para descansar, duerme para soñar. Porque los sueños están para cumplirse», Walt Disney

«Todas las adversidades que he tenido en mi vida, todos los problemas y

obstáculos, me han fortalecido... Uno no se da cuenta cuando sucede, pero una patada en los dientes puede ser la mejor cosa que te puede ocurrir en un momento dado», Walt Disney

«Quien dice que juega al límite es porque tiene uno», Michael Jordan

«Puedo aceptar el fracaso, pero no puedo aceptar no intentarlo», Michael Jordan

«Nunca pienso en las consecuencias de fallar un gran tiro... cuando se piensa en las consecuencias se está pensando en un resultado negativo», Michael Jordan >>

«Juego para ganar, durante los entrenamientos o en un juego real, y no voy a dejar nada en el camino de mí o de mi entusiasmo para ganar», Michael Jordan >>

«No estoy sudando durante tres horas todos los días solo para saber qué es lo que se siente al sudar», Michael Jordan >>

«Si aceptas las expectativas ajenas, especialmente las negativas, entonces nunca cambiarás el resultado», Michael Jordan >>

«El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos», Michael Jordan >>

«Debes esperar cosas de ti mismo antes de que las puedas hacer», Michael Jordan >>

«Siempre he creído que si trabajas, los resultados vendrán solos. No hago las cosas a medias, porque sé que si lo hago, entonces solo puedo esperar tener resultados mediocres», Michael Jordan >>

«Mi actitud es tal que si me empujas hacia algo que piensas que es una debilidad, entonces daré la vuelta a esa debilidad percibida y la convertiré en una fortaleza», Michael Jordan >>

«Solo juega. Diviértete. Disfruta el juego», Michael Jordan >>

«Siempre recordaré la noche en la que Michael Jordan y yo nos compenetramos para meter setenta puntos entre ambos en un partido», Stacey King >>

«Necesariamente vence siempre el entusiasta al apático. No es la fuerza del brazo, ni la virtud de las armas, sino la fuerza del alma la que alcanza la victoria», Johann G. Fichte >>

«¿Y si en vez de planear tanto voláramos un poco más alto?», Joaquín Salvador Lavado Tejón >>

«¿Por qué contentarnos con vivir a ras del suelo cuando sentimos el anhelo de volar?», Helen Keller >>

«Tengo que aprender a volar entre tanta gente de pie», Luis Alberto Spinetta >>

«Una meta es un sueño con fecha de entrega», Napoleón Hill >>

«Las metas no es que sean absolutamente necesarias para motivarnos. Es que son esenciales para mantenernos vivos», Robert H. Schuller >>

«Hay hombres que harían cualquier cosa durmiendo, y no estoy seguro de qué los detiene cuando se despiertan. No sé cómo dibujar la línea», Anne Enright >>

«Es feliz el que soñando muere. Desgraciado el que muera sin soñar», Rosalía de

Castro >>

Frases para tener equilibrio

«La vida no es aceptable a no ser que el cuerpo y el espíritu vivan en buena armonía, si no hay un equilibrio natural entre ellos y si no experimentan un respeto natural el uno por el otro», David Herbert Lawrence >>

«Los que marchan muy lentamente siguiendo el camino recto pueden avanzar mucho más que los que corren por senda extraviada», Descartes >>

«El hombre que se enoja se derrotará a sí mismo en el combate lo mismo que en la vida», máxima samurái >>

«El verdadero blanco al que el arquero debe apuntar es su corazón», máxima del *kyudo* >>

«Buscad lo suficiente, buscad lo que basta. Y no queráis más. Lo que pasa de ahí es agobio, no alivio; apesadumbra en vez de levantar», San Agustín >>

«La posesión de riquezas materiales sin paz interior es como morir de sed mientras te bañas en un lago», Paramahansa Yogananda >>

«El que quiere arañar la luna se arañará el corazón», Federico García Lorca >>

«No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo», Confucio >>

«¡Oh, dioses! ¡De qué modo culpan los mortales a los númenes! Dicen que las cosas malas les vienen de nosotros, y son ellos quienes se atraen con sus locuras infortunios no decretados por el destino», Homero >>

«Nada debe turbar la ecuanimidad del ánimo; hasta nuestra pasión, hasta nuestros arrebatos, deben ser medidos y ponderados», Francisco Ayala >>

«El alma es aquello por lo que vivimos, sentimos y pensamos», Aristóteles >>

«Un alma sin cuerpo es tan inhumana y atroz como un cuerpo sin alma. Por otra parte, lo primero es una rara excepción y lo segundo es lo corriente», Thomas Mann >>

«Lo que tiene alma se distingue de lo que no la tiene por el hecho de vivir», Aristóteles >>

«El hombre que mantiene su ser siempre en calma e imperturbable, a pesar de las tormentas, tiene la conducta y la actitud ideales en la vida», jefe potawatomi >>

«Déjenme ser un hombre libre. Libre para viajar o quedarme, para trabajar, para comerciar donde escoja; libre para elegir a mis propios maestros, para seguir la religión de mis padres; libre para pensar y hablar y actuar por mí mismo. La tierra es la madre de todas las personas, y todas las personas deben tener derechos iguales en ella», Hinmahtoo-Yahlahket >>

«Guarda tu lengua en la juventud, y en la vejez quizá madures un pensamiento que sea de utilidad a tu pueblo», jefe wabashaw >>

«Hombre, hazte esencial: pues cuando el mundo perece, la contingencia cesa y la

esencia perdura», Johann Scheffler >>

«Tu espíritu es el verdadero escudo», Morihei Ueshiba >>

«La insatisfacción es el motor que nos impulsa a buscar oportunidades, a resolver problemas y a aspirar a más, pero traspasa el límite de lo sano cuando nos desequilibra emocionalmente y nos hace sufrir; cuando nos impide disfrutar de lo que hacemos y, sobre todo, cuando no nos deja avanzar y alcanzar nuestras metas», Julio Bevione >>

«Heme aquí, ya al final, y todavía no sé qué cara le daré a la muerte», Rosario Castellanos >>

Epílogo

«Lo esencial surge con frecuencia al final de las conversaciones. Las grandes verdades se dicen en los vestíbulos», Emil Michel Cioran >>

«Hay veces que la vida exige un cambio. Una transición. Como las estaciones. Nuestra primavera fue maravillosa, pero el verano se ha terminado... y nos perdimos el otoño. Y ahora, de repente, hace frío, tanto frío que todo se está congelando. Nuestro amor se ha dormido y la nieve lo tomó por sorpresa. Y si te duermes en la nieve, no sientes venir a la muerte», *Paris, je t'aime* >>

«Recuerdo a los hombres famosos del pasado: Alejandro, Pompeyo, Julio César, Sócrates y tantos otros, y me pregunto: ahora ¿dónde están? ¡Cuánto han luchado, para luego morir y volverse tierra...! La vida no es sino un río de cosas que pasan y se pierden. Veo una cosa por un instante, y ya pasó, y otras y otras pasarán... Pronto me llegará la orden: te has embarcado; has navegado; has llegado; desembarca...», Marco Aurelio >>

«*Nada sucede dos veces / ni va a suceder, por eso / sin experiencia nacemos, / sin rutina moriremos [...]. / No es el mismo ningún día, / no hay dos noches parecidas, / igual mirada en los ojos, / dos besos que se repitan*», Wislawa Szymborska >>

«Si únicamente los he entretenido, lo lamento. Quería hacerlos mejores personas», Georg F. Haendel >>

Notas

* *Journal of Humanistic Psychology* (<http://jhp.sagepub.com>). *Diario de la Psicología Humanista (JHP)* es un foro interdisciplinario para contribuciones, controversias y diversas declaraciones relativas a la psicología humanista. Se dirige al crecimiento personal, los encuentros interpersonales, los problemas sociales y las cuestiones filosóficas.

** Título original: *An Affair to Remember*. Director: Leo McCarey. Año: 1957. Productora: Twentieth Century Fox Film Corporation.

*** Título original: *Pollyanna*. Director: David Swift, Año: 1960. Productora: Walt Disney Productions.

**** *Breaking Murphy's Law: How Optimists Get What They Want from Life, and Pessimists Can Too*,
Guilford Press, Nueva York, 2011.

***** Fuentes: NASA (www.nasa.gov), National Aeronautics and Space Administration (Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio de los Estados Unidos, agencia gubernamental responsable de los programas espaciales), *Astronomía Digital* (www.astro-digital.com), Jesús Gerardo Rodríguez Flores, Sociedad Astronómica de La Laguna, México.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Ignacio Novo Bueno, 2013

© La Esfera de los Libros, S.L., 2013

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2013

ISBN: 978-84-9970-999-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Introducción	5
Frases para vivir	9
Frases para amar y desamar	25
Frases para ser valiente	42
Frases para triunfar	57
Frases para ser feliz	75
Frases para ser optimista	89
Frases para tu esfuerzo	104
Frases para lograr lo imposible	118
Frases para ser tú mismo	135
Frases para ser más sabio	151
Frases para soñar	168
Frases para tener equilibrio	180
Epílogo	198
Relación de frases recogidas en este libro	204
Notas	220
Créditos	225