

Álex Rovira  ESENCIAL

La buena vida

**Bestseller
internacional**



La buena vida

Álex Rovira



Primera edición en esta colección: enero de 2019

© Álex Rovira, 2019

© Plataforma Editorial, 2019

Plataforma Editorial

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

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

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17622-19-0

Diseño de cubierta y composición:

Grafime

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

Buena vida, buena gente. Prólogo de Àlex Rovira

1. La vida es bella, ya verás

La vida, una actitud

Podemos elegir

Palabras para una buena vida

2. Vivir: una oportunidad

El tiempo es breve

Resignarse, imaginar o actuar

El norte de nuestra brújula interior

¡Acción!

Palabras para una buena vida

3. ¿Dónde está la felicidad?

Amor, ternura y afecto

Conciencia

Voluntad de sentido

El lujo de lo esencial

Servir y darnos a los demás

La alegría

Palabras para una buena vida

4. Soltar lastre

Piedras mentales

Piedras emocionales

Piedras materiales

Palabras para una buena vida

5. Creer para crear

El efecto Pigmalión

Nuestro techo: nuestras expectativas

Confianza son alas

Palabras para una buena vida

6. ¿Querer es poder?

«¡Si quieres, puedes!»

Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas

Fuerza interior

Palabras para una buena vida

7. La alquimia del coraje

El riesgo es no arriesgarse

Amor es coraje

La ausencia de coraje crea la dificultad

Palabras para una buena vida

8. La práctica responsabilidad

La vida, una elección permanente

Responsabilidad es acción y transformación

Puro sentido común

Palabras para una buena vida

9. Propósito y sentido

El azar y la responsabilidad

Por qué vivir

La última de las libertades humanas

Palabras para una buena vida

10. La próspera humildad

Humildad es igual a buena vida

El valor de lo esencial

Palabras para una buena vida

11. La amable gratitud

Gratitud y lucidez

Gratitud: salud y placer

Palabras para una buena vida

12. La reveladora fragilidad

El cambio necesario

¿Crisis = oportunidad?

La conciencia de la fragilidad

Palabras para una buena vida

13. La necesaria ternura

La ternura: un acto de coraje

Ternura y salud

Un punto de apoyo

Palabras para una buena vida

14. Somos piel

Caricias para vivir

El amor es la gran medicina

Palabras para una buena vida

15. Aquí y ahora, la buena vida

Palabras para una buena vida

16. Algunas buenas pistas

A Laia, Pol y Mariona

PALABRAS PARA JULIA

Tú no puedes volver atrás
porque la vida ya te empuja
como un aullido interminable.

Hija mía, es mejor vivir
con la alegría de los hombres
que llorar ante el muro ciego.

Te sentirás acorralada,
te sentirás perdida o sola,
tal vez querrás no haber nacido.

Yo sé muy bien que te dirán
que la vida no tiene objeto,
que es un asunto desgraciado.

Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti como ahora pienso.

Un hombre solo, una mujer
así tomados, de uno en uno
son como polvo, no son nada.

Pero yo, cuando te hablo a ti,
cuando te escribo estas palabras,
pienso también en otros hombres.

Tu destino está en los demás,

tu futuro es tu propia vida,
tu dignidad es la de todos.

Otros esperan que resistas,
que les ayude tu alegría,
tu canción entre sus canciones.

Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti como ahora pienso.

Nunca te entregues ni te apartes
junto al camino, nunca digas
no puedo más y aquí me quedo.

La vida es bella, tú verás
cómo a pesar de los pesares
tendrás amor, tendrás amigos.

Por lo demás no hay elección
y este mundo tal como es
será todo tu patrimonio.

Perdóname, no sé decirte
nada más, pero tú comprende
que yo aún estoy en el camino.

Y siempre siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti como ahora pienso.

JOSÉ AGUSTÍN GOYTISOLO

Prólogo

Buena vida y buena gente

Han transcurrido ya once años desde que, en 2008, se publicó la primera edición de esta obra. A pesar del paso del tiempo, el libro sigue plenamente vivo, y han sido centenares de miles de lectores en diversos países los que han hecho posible que su latido siga hasta hoy con fuerza y con la celebración de una nueva edición, esta vez de la mano de mi querido amigo Jordi Nadal y de su Plataforma Editorial.

Frida Kahlo escribió: «Enamórate de ti, de la vida, y luego que te quiten lo que quieras». Y es cierto: podemos hacer buena la vida al enamorarnos de ella, al ser conscientes de que la suma de nuestros instantes, la vida, es un proceso de ganar y perder, de realizaciones y de pérdidas, de sorpresas agradables y desagradables, de nacimientos y muertes; la vida es un latido. Y en este latido nos acompañarán momentos de gozo, de alegría, de realización, de plenitud, de felicidad, de profundo placer, pero también momentos de ausencia, de desconcierto, de desesperación, de miedo, de soledad, de dolor, de extrañeza, de vacío. En este latido puro que es la existencia, una lección fundamental que debemos aprender es amar lo que tenemos mientras podamos disfrutar de ello.

Como dice Frida, debemos enamorarnos de la vida, y necesariamente también de nuestra propia existencia, de la vida que no solo vemos afuera, sino igualmente de la vida que reside en nosotros. La pérdida es inevitable en esta existencia, como también lo es el factor sorpresa que nos puede bendecir en cualquier momento. Vivamos, entonces, con el corazón abierto a recibir los dones que nos sean regalados por la existencia y estemos dispuestos también a aprender a decir adiós cuando estos decidan o tengan que marcharse.

Esa es la idea fundamental de este libro: la vida como latido, como sístole y diástole, como inspiración y espiración, como día y noche, como una dualidad pura que marca los

contrastes de la existencia. Y saber vivir es, a mi modo de ver, precisamente abrirse a los dones con gratitud y alegría y saber decir adiós manteniendo la gratitud para incorporar finalmente en nuestra experiencia y sentido el don recibido.

Pero no puede haber buena vida sin buena gente. A lo largo de mi vida he conocido a personas de una talla humana inmensa. Buenas y bellas personas, generosas, tiernas, lúcidas, amables, sensibles. Personas que no van de nada, que tienen al pequeño ego en su lugar, incluso a veces ese ego se hace imperceptible. Espiritualmente, estas personas son gigantes, y lo son precisamente por su humildad, por su sencillez, por su alegría, porque el niño o la niña interior que tienen dentro aún late con fuerza y transmite amor, alegría, apoyo y generosidad hacia los demás. Estas son las almas que brindan semillas de buena vida al mundo. Personas humildes que tienen los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas. Mujeres y hombres que conjugan el verbo amar desde el verbo cuidar, desde el amor, la entrega y también el buen humor.

Qué fascinante que «humano», «humor», «humus» y «humildad» compartan el mismo prefijo y la misma raíz etimológica: *hum*, tierra. Es por eso que hemos querido ilustrar la nueva portada de esta nueva edición con unas bellas flores que se abren a la vida ancladas a la tierra, a lo humilde, al humus.

Qué importante es saber tener los pies en el suelo para desde allí conectar con los demás con humildad, con simetría, sin artificios. En la sabiduría de la Grecia clásica, ser humilde quería decir ser pequeño. Y es verdad, es en el cuidado de lo pequeño, de los pequeños detalles, donde se expresa la grandeza y desde donde se crean las circunstancias para una buena vida compartida. Porque nada es menor para el que de verdad sabe amar con humildad, con ternura, para el que sabe escuchar y tiene los pies en el suelo. Es en esa humanidad desnuda donde nace fértilmente la buena gente, la que crea buenas vidas.

Gracias de nuevo por estar aquí y plácida e inspiradora lectura.

ÁLEX ROVIRA CELMA

La vida es bella, ya verás

«La vida es lo que hacemos de ella.»

AFORISMO TIBETANO

Hay momentos en los que pensamos que la vida no tiene sentido. En otros, cuando debemos hacer frente a la pérdida, al duelo, a la crisis o al dolor, sentimos que la vida es dura, absurda, difícil, agotadora. Pero también tenemos momentos de alegría, de plenitud, de goce, de felicidad, en los que sentimos en lo más hondo de nuestro ser que la vida merece mucho la pena, que es profundamente bella. Cuando eso se produce, podemos pensar que el simple hecho de estar vivos, de ser conscientes, es un regalo extraordinario. En esos momentos de gracia, nos parece que todo encaja, que todo cobra sentido y que la vida es una oportunidad para aprender, crecer, compartir y amar.

Pero ¿qué es la vida? Esta pregunta admite, por lo menos, tantas respuestas como seres humanos existen. En realidad, estas son infinitas si consideramos que cada uno de nosotros podemos responderla de diferentes maneras dependiendo de lo que estemos viviendo en el momento en que se nos formula o nos formulamos nosotros mismos la pregunta. Quizás una de las más razonables que he escuchado proviene del aforismo tibetano que reza: «La vida es lo que hacemos de ella». La vida es y será lo que hagamos de ella, es cierto. Y especialmente será el conjunto de significados, de sentidos que decidamos darle.

Pero más cierto es aún que construir una vida plena, llena de sentido, no es tarea fácil. Argumentos para el pesimismo, el cinismo o la resignación han sido, son y serán siempre abundantes. Pero ¿qué nos quedaría entonces si decidiéramos vivir desde la pura inercia, desde la apatía o desde el cinismo? Nada, probablemente, nada más que el mal humor, la tristeza, la angustia o la depresión.

Es cierto que, si nos gustan, las cosas que vivimos son como son, pero, si no nos gustan, las cosas también son como son. Es nuestra tarea ponerles el signo, el color y el sentido. Y es que, a pesar de los pesares, como nos dice el bello poema «Palabras para Julia» que José Agustín Goytisolo escribió para su hija y con el que se abre este libro, «es mejor vivir con la alegría de los hombres que llorar ante el muro ciego». También, pese a los golpes de nuestra existencia, podemos tener amor, esperanza, podemos luchar por la dignidad propia y del otro, construir nuestro destino en la voluntad de servir, crear la felicidad para los que nos rodean, aquellos a quienes amamos. La vida es bella, y será bella, si decidimos poner la belleza en ella, si decidimos comprometernos y lo hacemos instante a instante. Quizás ese es el gran reto de nuestra existencia.

Porque la buena vida es mucho más que el *dolce fare niente*, que la simple búsqueda del placer. Porque, aunque este desempeña su papel, la belleza de la existencia, su bondad, reside en el compromiso con esta, y este compromiso es, en esencia, una actitud que podemos elegir aquí y ahora.

La vida, una actitud

«El ser humano siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y recoge un destino.»

SIVANANDA

Hace bastantes años que tengo la costumbre de preguntar a mis amigos o conocidos si se consideran personas con buena o con mala suerte. Es un ejercicio muy interesante que me ha llevado a constatar un hecho revelador: entre una gran parte de los que se consideran personas con mala suerte hay motivos objetivos para comprender y compartir su sentimiento, ya que han sufrido reveses de toda índole que justifican su percepción, su vivencia y la atribución de ese signo a su vida. Pero lo más interesante es lo que ocurre entre la amplia mayoría de los que se declaran personas con buena suerte. En una gran parte de las personas que consideran que han vivido una vida afortunada se observa que también ha habido circunstancias difíciles, llenas de momentos penosos, de grandes sacrificios, penurias y vicisitudes, algunas de ellas tanto o más penosas que las circunstancias de aquellos que se sienten desafortunados. ¿Cómo es posible entonces que haya tantas personas que, a pesar de sus vicisitudes, se consideran personas con buena suerte? ¿Son acaso inconscientes o ingenuas? Nada de eso. Más bien todo lo contrario. Estas personas se consideran personas con suerte porque, a pesar de todo, sienten que esas arduas experiencias les han servido para aprender, para crecer, para mejorar como seres humanos, para ampliar su percepción de la existencia, para relativizar, para soltar y saber que todo lo bueno es un regalo y que de toda adversidad se puede obtener el fruto de la sabiduría si uno pone su empeño en dar un sentido a lo vivido y decide seguir andando para compartir ese fruto con los que lo rodean.

Las circunstancias vividas son similares en ambos casos, entre los que se consideran personas con buena suerte, por un lado, y los que se consideran personas con mala suerte, por el otro, pero la vivencia y la elaboración del sentido de la experiencia son tan distintas entre ambos que uno se siente víctima del azar y del infortunio mientras que el otro considera que eso forma parte del juego de la vida y, lejos de resignarse, decide

asumir la experiencia vivida como un activo que le permitió aprender, cambiar, crecer y al que, por extraño que pueda parecer, conviene estar agradecido.

Como aquella persona que me relataba que a raíz de su cáncer aprendió que debía cuidarse más, quererse más, estar más pendiente de su dieta, de su estilo de vida, de su cuerpo, de su salud física y, especialmente, de su salud emocional. O como aquel emprendedor que se arruinó y que en lugar de culpar a su socio, a la competencia o al mercado, asumía que el motivo de su fracaso había sido su arrogancia y la falta de formación, humildad y perspectiva ante un proyecto para el que no estaba preparado. ¿Cuáles son entonces los elementos que definen a las personas que consideran que tienen buena suerte en la vida a pesar de haber sufrido circunstancias tan dolorosas como las de aquellos que se consideran personas con mala suerte? Vamos a enumerar a continuación los más representativos:

- Tienen una actitud positiva ante las experiencias que viven, incluso cuando estas, de entrada, aparecen como un revés, una dificultad o una crisis. Su optimismo no se ancla en la ingenuidad, sino en la lucidez y en el compromiso con su entorno. Cuando se presenta la adversidad, se cuestionan en qué medida han contribuido a la situación y actúan en consecuencia para resolver la crisis que se haya producido.
- Se saben responsables de sus actos. Ante el error o la adversidad, no tienden a culpar a un tercero, sino que se preguntan en qué medida ellos son, consciente o inconscientemente, causa de lo que les ha ocurrido y, en consecuencia, se cuestionan cómo pueden enmendarlo haciendo uso desde la palabra hasta la acción reparadora.
- No viven el error como una mácula o algo de lo que avergonzarse, sino que hacen de él una fuente de aprendizaje.
- Disponen de buenas dosis de confianza. Ello los lleva a mantenerse fieles al que es su propósito, a perseverar, a trabajar para crear las condiciones que favorezcan la aparición de aquello que persiguen.
- Visualizan: utilizan su imaginación para crear con su mente su anhelo ya realizado. Funcionan con un «hay que creerlo para verlo» más que con un «hay que verlo para creerlo».
- Son perseverantes y resolutivos: no postergan las cuestiones que tienen pendientes de resolver.

- Tienden a atribuir un significado constructivo a aquello que les sucede. Y esa voluntad de sentido es lo que los hace levantarse después de haber caído las veces que sean necesarias, principalmente porque sienten que andan no por ellos mismos, sino para acompañar, amar y servir a otros.
- Tienen siempre muy presente un sentido de contribución y de servicio para con los demás. Su *yo* es más bien un *nosotros*. Esa identidad expandida actúa como un acicate para la no resignación y para el esfuerzo en la encarnación de su utopía personal.
- Son generadores y contagiadores de emociones positivas, como la ternura, la gratitud, el entusiasmo, el optimismo o la alegría. Lejos de ser arrogantes, descreídos, cínicos, nihilistas o resignados, estas personas deciden hacer un ejercicio consciente de generación y entrega de emociones que invitan al otro a sentirse mejor.

Como vemos, todas esas diversas características que comparten los que podríamos denominar como *creadores de buena suerte* se pueden sintetizar en una sola palabra: actitudes. Por eso podemos decir que la buena vida es la suma de las actitudes con las que decidimos vivirla y entregarnos a ella; es, en consecuencia, el resultado del cultivo de las actitudes positivas que podemos elegir en un ejercicio voluntario y de conciencia y, por ende, es la acción que se desprende natural y coherentemente de ellas. Estas actitudes podemos elegir las a cada instante y hacer uso de ellas en las diferentes dimensiones: el trabajo, el amor, el ocio o la educación de los hijos. Así es: nuestra vida es nuestra actitud. O, mejor, nuestra vida será el resultado de la elección consciente de nuestras actitudes en cada momento de la existencia.

Podemos elegir

«Cuando mi sufrimiento se incrementó, pronto me di cuenta de que había dos maneras con las que podía responder a la situación: reaccionar con amargura o transformar el sufrimiento en una fuerza creativa. Elegí esta última.»

MARTIN LUTHER KING

Hoy sabemos que una buena parte de las depresiones que afectan al ser humano están causadas no tanto por lo que nos ocurre, sino por lo que nos decimos un día tras otro, en nuestro monólogo interior. Si nuestros pensamientos están cargados de acidez, de pesimismo, de desesperanza, si no dejamos de criticarnos continuamente, a nosotros mismos y a los demás, si solo vemos los defectos, las carencias o los errores y nos vestimos de víctimas, nos sentiremos inevitablemente desgraciados. Además, del mismo modo que el entusiasmo es contagioso, la depresión también lo es. Nuestra manera de pensar crea un modo de sentir que provoca una manera de hacer, de ser, que tiende a provocar pensamientos y a generar sentimientos de signo similar a los que nos rodean.

¿Quiere decir eso que tenemos que negar emociones como la tristeza, la duda o la rabia? En absoluto. Más bien todo lo contrario. El reto es vivirlas a fondo, dejarnos traspasar por ellas, reconocer las dimensiones de lo humano que nos brindan, porque solo gracias a ellas podemos conocer sus contrarias y abrirnos al regalo que suponen. El reto es, quizás, no recrearnos en el *victimismo* ni caer en la resignación ni en el cinismo. Y, puestos a elegir, sabiendo que podemos escoger en cada instante nuestra actitud para relacionarnos con los demás, lo mejor es tomar conciencia de que si nuestras actitudes para encarar la vida se caracterizan por estar vestidas de responsabilidad, pasión, optimismo, coraje, propósito, entrega, gratitud y tantas otras, no solo nos sentiremos mejor, sino que haremos que aquellos que nos rodean se sientan también mejor y disfruten de una buena vida.

Las actitudes que tomamos en cada instante condicionan y crean nuestro futuro y son una herramienta poderosísima de la que a menudo no somos conscientes, ya que en ellas residen el signo y el significado final que tendrá nuestra vida.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Al final de cada capítulo encontrarás breves fragmentos de texto que ilustran las cuestiones que he tratado en él y que te invitan a la reflexión sobre ellas. Espero que te sean útiles e inspiradores y que, por encima de todo, te ayuden a descubrir cómo hacer de tu vida una buena vida.

Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino.

El hombre en busca de sentido,
VIKTOR FRANKL

Si deseamos vivir, no momento a momento, sino siendo realmente conscientes de nuestra existencia, nuestra necesidad más urgente y difícil es la de encontrar un significado a nuestras vidas. Como ya se sabe, mucha gente ha perdido el deseo de vivir y ha dejado de esforzarse, porque este sentido ha huido de ellos. La comprensión del sentido de la vida no se adquiere repentinamente a una edad determinada ni cuando uno ha llegado a la madurez cronológica, sino que, por el contrario, obtener una comprensión cierta de lo que es o de lo que debe ser el sentido de la vida significa haber alcanzado la madurez psicológica. Este logro es el resultado final de un largo desarrollo: en cada etapa buscamos, y hemos de ser capaces de encontrar, un poco de significado congruente con el que ya se ha desarrollado nuestras mentes. [...] Para alcanzar un sentido más profundo, hay que ser capaz de trascender los estrechos límites de la existencia centrada en uno mismo, y creer que uno puede hacer una importante contribución a la vida; si no ahora, en el futuro. Esta sensación es necesaria si una persona quiere estar satisfecha consigo misma y con lo que está haciendo. Para no estar a merced de los caprichos de la vida, uno debe desarrollar sus recursos internos, para que las propias emociones, la imaginación y el intelecto se apoyen y enriquezcan mutuamente unos a otros. Nuestros sentimientos positivos nos dan fuerzas para desarrollar nuestra racionalidad; solo la esperanza puede sostenernos en las adversidades con las que, inevitablemente, nos encontramos.

Psicoanálisis de los cuentos de hadas,
BRUNO BETTELHEIM

Vivir: una oportunidad

«El objetivo de la vida es nacer plenamente, pero la tragedia consiste en que la mayoría de nosotros muere sin haber nacido verdaderamente. Vivir es nacer a cada instante.»

ERICH FROMM

El tiempo fluye, los días pasan y cada segundo que vivimos es un momento que ya no volverá. La vida, nuestra vida, avanza implacable. Porque una cosa es estar vivos y otra bien distinta es vivir la vida. Una cosa es ser simples espectadores del tiempo y el espacio que nos acompañan y definen el escenario en el que nos movemos y otra muy diferente es intervenir en el guion para modificar en la medida de nuestras capacidades y responsabilidades dicho escenario y ser capaces de construir una vida bella, una buena vida.

Tendemos a plantearnos las cuestiones esenciales de la vida cuando esta nos enfrenta a una situación límite. Muchas veces la muerte de un ser amado puede provocarnos una reflexión profunda sobre el sentido de nuestra vida que antes no nos habíamos cuestionado simplemente porque pensar en ello es complejo, difícil y a veces incómodo. Quizás por ese motivo merece la pena pensar en nuestra propia vida, tomar conciencia de aquello que le da sentido, reflexionar sobre las cuestiones importantes y definir un propósito por el cual vale la pena vivirla. Porque podría ocurrir que, cuando nos demos cuenta de la bellísima oportunidad de amar y crecer que supone la existencia, dispongamos de poco tiempo para aprovecharla. Y es que el sentido de la vida no se adquiere por casualidad, sino por una reflexión sobre él. Precisamente por eso debemos ser nosotros quienes, en un ejercicio de conciencia y de reflexión profunda, elaboremos ese sentido que queremos darle para poder seguir andando en su camino con esperanza, humildad, alegría, generosidad, vocación de servicio a los demás y buen humor para que,

llegado el momento de nuestro último suspiro, podamos partir con una sonrisa en los labios y el alma empapada de gratitud por haber vivido una vida plena, bella y cargada de significado.

Quizás nos daremos cuenta también de que el porqué de nuestra vida dependerá finalmente de cómo actuemos en ella, de si somos activos o pasivos, preactivos o reactivos, positivos o negativos frente a lo que nos suceda y frente a los demás, en definitiva, el sentido que le demos a la vida tendrá mucho que ver con las actitudes que elijamos tener mientras vivamos.

Pero ¿hemos sido educados para hacer de nuestra propia vida un objeto de pensamiento, de reflexión, de planificación, de cambio activo? ¿Hemos recibido las mínimas nociones necesarias para construir nuestra propia vida, para definir proyectos anhelados, talentos que queremos desarrollar, iniciativas que queremos consolidar, causas a las que queremos contribuir, experiencias que deseamos vivir, legados que queremos dejar?

Más bien diría que no. Es más, el hecho de plantearse tal ejercicio puede llevar a que más de uno levante la ceja, nos mire de reojo y nos pregunte con socarronería o cinismo si tenemos algún desajuste hormonal, por lo menos. Porque lo habitual es tirar millas y dejar en manos de la inercia y la rutina el devenir. Desafortunadamente, en lugar de considerarse una reflexión necesaria y útil para dotar de dirección y sentido a nuestra vida, el hecho de plantearse construir una hoja de ruta personal parece, hoy por hoy, más bien un ejercicio de ingenuidad o el resultado de una crisis.

El tiempo es breve

«Hemos olvidado que nuestra única meta es vivir y que vivir lo hacemos cada día y que en todas las horas de la jornada alcanzamos nuestra verdadera meta si vivimos. Los días son frutos y nuestro papel es comerlos.»

JEAN GIONO

Robin Williams susurraba, como una letanía, *carpe diem* (vive el momento) a sus alumnos en la película *El club de los poetas muertos*, mientras estos contemplaban, en las vitrinas de su escuela, viejas fotografías en color sepia de muchachos de su misma edad que habían pasado por allí largo tiempo atrás y que ya habían muerto.

La juventud del presente contemplando la que había sido y ya no era servía como provocación al apasionado maestro para despertar a sus alumnos la conciencia de que el tiempo es breve y de que merece la pena beber cada instante de la vida y crear un proyecto vital acorde con los anhelos de cada uno. A diferencia de lo que proponía el protagonista de la película a sus alumnos, a medida que pasa el tiempo y observo alrededor, crece en mí la viva sensación de que dejamos lo esencial para después del funeral. Me refiero a la reflexión sobre las cuestiones importantes de aquello que da sentido a la vida, lo que la nutre, lo que aporta profundidad a nuestras experiencias, calidad a los momentos vividos, gratificación emocional e intelectual, vínculos afectivos potentes, islas de sentido, sensación de cumplimiento y de plenitud: aquello por lo que merece la pena hacer el esfuerzo de construir nuestra hoja de ruta y de comprometernos a hacerla realidad.

Uno tiene la ocasión de constatar tal fenómeno en los desgraciados momentos que a todos nos toca vivir cuando se trata de despedir a alguien cuya muerte no estaba prevista en el guion. Como en la película *Cuatro bodas y un funeral*, la muerte del amigo o del ser amado que llega inesperadamente suele llevarnos no solo al inevitable duelo, sino a cuestionarnos los *para qué* de nuestra propia existencia y, al final, a apretar el acelerador del coraje y a atrevernos a crear nuevos escenarios existenciales, sabiendo que vivimos de prestado y que de esta aventura que se llama vida merece la pena que nos bebamos hasta la última gota.

El accidente mortal, el infarto o la enfermedad terminal nos hacen abrir los ojos súbitamente, con dolor, incredulidad, terror y angustia. Como si nos diéramos cuenta, de sopetón, de que también tenemos unas cuantas papeletas en el bolsillo para el sorteo del final inesperado. Entonces, la fragilidad de la vida nos desnuda y abre la puerta a reflexiones y sentimientos que nos llevan a plantearnos qué sentido tiene la vida, nuestra vida, qué hacemos aquí, para qué estamos viviendo y si el modo en el que lo estamos haciendo nos convence o no.

Resignarse, imaginar o actuar

«La resignación es un suicidio cotidiano.»

HONORÉ DE BALZAC

Tal como le sucede a la protagonista del largometraje *Mi vida sin mí*, de Isabel Coixet, la lucidez aparece por lo que podríamos llamar el *efecto bofetada*. Lo que no nos planteamos por convicción nos estalla en las narices por compulsión y reclama una respuesta que, acostumbrados a soluciones rápidas y fáciles, ni el Prozac ni Google ni *Wikipedia* nos pueden dar. Entonces, la reflexión sentida y el sentimiento pensado se imponen. Ambos se necesitan para construir una hoja de ruta personal con un mínimo de sentido que alivie los efectos de la crisis y permita seguir andando con esperanzas renovadas y con un propósito existencial.

Por supuesto, frente a la opción de decidir construir nuestra propia vida y dotarla de un sentido existe la alternativa del abandono, de la resignación. Pero esa elección no resuelve ni la inquietud ni la angustia ni el malestar. Todo lo contrario, más bien lo acrecienta. Porque resignarse, como ser cínico, es fácil. Simplemente se requiere de un cómodo sillón y de un mínimo ejercicio de reflexión. Argumentos para la resignación y el cinismo jamás han escaseado en la historia, y tampoco lo harán en el futuro. Frente a ello, lo difícil, lo complejo, porque implica un compromiso y una acción coherente, es arremangarse y trabajar para cambiar y crear las circunstancias que dan sentido a la vida y hacen de este mundo un lugar más habitable para todos. Pero, por encima de todo, llevarlo a la práctica; ese es el reto. Un reto que, como tal, es un ejercicio de conciencia, coraje, responsabilidad y perseverancia.

El norte de nuestra brújula interior

«No hay cura para el amor, pero el amor es la cura para todos los males.»

LEONARD COHEN

Pero ¿para qué vivimos? ¡No es tan fácil saber lo que queremos, y menos responder qué es lo que da sentido a nuestra vida!

Para dar un primer paso, existe un ejercicio sumamente útil. Se trata de responder a la pregunta que el doctor Viktor Frankl hacía a algunos de sus pacientes tras su experiencia como superviviente en los campos de exterminio nazis. Él, que sobrevivió a aquella terrible experiencia en cuatro campos de exterminio (entre ellos, el de Auschwitz, donde murió asesinada toda su familia), constató en su propia piel y en la de otros supervivientes que quien tiene un *porqué* vivir encontrará siempre un *cómo*, y observó que esa regla era también útil y aplicable a situaciones cotidianas. Por ese motivo, una vez finalizada la guerra y liberado de aquellos galpones del terror, cuando retomó su consulta psicológica y alguno de sus pacientes le decía que estaba deprimido, les preguntaba, ajeno a toda ironía y sarcasmo: «Y usted, ¿por qué no se suicida?». Ante una pregunta de tal calibre, el paciente normalmente respondía que no lo hacía o bien porque había alguien a quien amaba y con quien deseaba permanecer, cuidar o compartir la vida, o bien porque quería llevar a cabo algún proyecto. «Bien, entonces ponga su energía en cultivar la relación con esa persona o en crear las circunstancias para que el proyecto que tanto desea se lleve a cabo», era el estilo de la respuesta del doctor Frankl.

Dicho de otro modo, lo que da sentido a nuestra vida, el eje de cualquier hoja de ruta personal es el amor. Puede ser el amor a alguien o el amor a algo (un proyecto pendiente, un viaje anhelado y aún no realizado, una causa a la que queremos contribuir con nuestro trabajo...). El amor está en el origen de toda hoja de ruta, pero es mucho más que el punto de partida: es también la fuerza que nos mueve a avanzar, es el camino sobre el que iremos viajando y es también el destino anhelado.

Luego, ¿qué es aquello por lo que decidimos seguir viviendo?, ¿qué haríamos ahora si supiéramos que nos quedan –por poner una cifra– seis meses de vida?, ¿qué es aquello a lo que amamos y por lo cual merece la pena trabajar para dejar un legado que sea útil a

los que sigan aquí después de nosotros? Responder a estas cuestiones puede darnos unas primeras pistas útiles para afinar nuestra brújula interior.

¡Acción!

«No importa lo que sintamos o sepamos, no importan nuestras dotes potenciales o talentos, solo la acción les da vida. Muchos de nosotros entendemos conceptos como el compromiso, el coraje y el amor, pero en realidad saber es hacer. Hacer trae la comprensión, y las acciones convierten conocimientos en sabiduría. No puedes atravesar el mar simplemente mirando al agua.»

RABINDRANATH TAGORE

Muchas de las utopías del pasado son hoy realidades concretas. Escenarios que antaño eran inimaginables se han encarnado gracias a la combinación entre la imaginación y el deseo, que han logrado transformaciones significativas en la existencia de millones de personas. Debemos actuar, debemos hacer para transformar. Imaginación sin acción es fantasía. Acción sin reflexión y unas actitudes sanas que la guíen puede ser no solo precipitación, sino causa de dolor y crisis innecesarias.

Vamos entonces a iniciar en los próximos capítulos un viaje por aquellas actitudes cuyo cultivo instante a instante, momento a momento, especialmente en las situaciones más difíciles de nuestra vida, puede suponer un cambio significativo no solo en el proceso, sino en el desenlace final; no solo de nosotros mismos, sino de los que nos rodean y también, claro está, de los que están por venir.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Ganarse el respeto de las personas inteligentes y el cariño de los niños. Apreciarse la belleza de la naturaleza y de todo lo que nos rodea. Buscar y fomentar lo mejor de los demás. Dar el regalo de ti mismo a otros sin pedir nada a cambio, porque es dando como recibimos. Haber cumplido una tarea, como salvar a un alma perdida, curar a un niño enfermo, escribir un libro o arriesgar tu vida por un amigo. Haber celebrado y reído con gran entusiasmo y alegría, y cantado con exaltación. Tener esperanza incluso en tiempos de desesperación, porque mientras hay esperanza hay vida. Amar y ser amado. Ser entendido y entender. Saber que alguien ha sido un poco más feliz porque tú has vivido. Este es el significado del éxito.

RALPH WALDO EMERSON

¿Dónde está la felicidad?

«¿Qué es la felicidad sino el desarrollo de nuestras facultades?»

GERMAINE NECKER

A principios del siglo XX un antropólogo del Gobierno colonial belga se topó en el corazón de la selva congoleña con un grupo de pigmeos. Cuentan que aquellos hombres, prácticamente desnudos y desposeídos de casi todo, le parecieron tan risueños que no pudo resistirse a preguntarles si se sentían felices. Para su sorpresa, los pigmeos no supieron qué contestar. No entendían la pregunta. Los términos *feliz* y *felicidad* no estaban en su vocabulario por la sencilla razón de que no los necesitaban. Y es que el uso y la democratización del concepto «felicidad» son relativamente recientes. A mediados y finales del siglo XVIII, con la Ilustración, la Revolución francesa y la norteamericana, es cuando se considera la felicidad un derecho de los ciudadanos, un bien al que aspirar legítimamente. Desde entonces, la idea de la felicidad se ha ido modificando hasta convertirse hoy en un codiciado objeto de deseo.

Pero ¿en qué consiste la felicidad hoy, en pleno siglo XXI? Si atendemos a la gran variedad de libros y estudios que se están publicando actualmente sobre el tema, no cabe duda de que la felicidad vuelve a estar de moda. Psicólogos, sociólogos, economistas, antropólogos, biólogos y muchos otros especialistas de diferentes disciplinas abordan hoy, con renovada curiosidad, su estudio.

En un mundo donde los indicadores globales de riqueza están aparentemente en alza, algo no cuadra cuando, a la vez, las enfermedades psicológicas, la depresión, la angustia o las urgencias psiquiátricas van en aumento. Quizás los pigmeos con los que se topó el antropólogo colonial belga en el siglo pasado no sabían lo que era la felicidad, pero eran bien felices, y hoy tenemos aparentemente muchas cosas que deberían procurarnos una

felicidad que no es tanta como cabría esperar. ¿Será que la misma obligación de ser felices genera infelicidad? Este es un enigma que solo se responde hablando con muchas personas de diferentes países y bajo diferentes prismas. Si el ejercicio se lleva a cabo, nos damos cuenta de que la felicidad no se construye a través de las cosas, sino en otras dimensiones más sutiles, menos tangibles. Adentrémonos entonces en las cuestiones que relacionan la felicidad con la construcción de una buena vida y veamos cuáles son aquellos elementos de la felicidad que propician el que esta nos bendiga con su presencia.

Amor, ternura y afecto

«La felicidad es hacer felices a los demás.»

FRANÇOIS LELORD

A finales de la década de 1960 el cantante argentino Palito Ortega entró en las listas de éxitos musicales con una canción pegadiza cuyo estribillo rezaba: «La felicidad, ja, ja, ja, ja, me la dio tu amor, jo, jo, jo, jo». Hoy, casi cuarenta años después, la ciencia y los estudios sociológicos le dan la razón al estribillo de Palito. Según la neurobiología y los estudios de opinión, la materia prima esencial de la felicidad es el amor. Nadie es más feliz que el que ama y a su vez se siente correspondido. La ternura, el afecto y las caricias son la primera parada obligada en el camino hacia el centro del laberinto de la felicidad.

El amor y la intimidad que de él se deriva constituyen la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. En ese proceso, la persona que ama posibilita que el ser amado manifieste sus potencias. Es a través de esa toma de conciencia de lo que *podemos llegar a ser* gracias al reconocimiento y al apoyo de quien nos ama que se activa un mecanismo, una especie de *despertador interno*, que fortalece nuestro potencial hasta convertirlo en realidad. Ahí, en el proceso de desarrollo personal que nace del amor, se vive una experiencia mucho más intensa que el placer: la felicidad.

Conciencia

«La felicidad consiste en valorar lo que tienes.»

HELLEN KELLER

Otra característica común de las personas que se declaran felices es su capacidad para valorar y disfrutar de lo que tienen, la conciencia del valor de lo que tenemos y de lo que nos da la vida y de las pequeñas grandes alegrías de esta. Y no nos referimos a la posesión de bienes materiales, que más que felicidad procuran confort, bienestar o placer. Al contrario, la felicidad parece emerger de la toma de conciencia de aquello que es obvio y que, precisamente por ello, obviamos: un buen estado de salud, la compañía de nuestros afectos, el contacto con la naturaleza, una buena conversación, tener el privilegio de trabajar en algo que nos gusta...

En la antigua Grecia existía un concepto que, por desgracia, ha caído en desuso con el paso del tiempo: *obnosis*. La *obnosis* hace referencia a aquello que es obvio y que, paradójicamente, acaba siendo obviado. Obvio procede del verbo obviar, cuyo participio es obviado. Obviamos lo obvio. Un ejemplo simple sería decir que sin un aire respirable moriríamos o enfermaríamos. Pero quizás solo daremos valor al hecho de tener un aire respirable el día en que tengamos que pagar para respirar, cuando los Estados deban financiar sus políticas medioambientales a través de un impuesto que grave nuestro *consumo de aire* como ciudadanos. Porque es obvio que, si no respiramos, morimos, pero normalmente no nos damos cuenta de ello. Quizás el día que tomemos valor de esa obviedad obviada no esté tan lejos; cuando los Estados del mundo tengan que financiar políticas medioambientales que depuren las ingentes cantidades no solo de dióxido de carbono, sino de otros agentes contaminantes que vertimos continuamente a nuestra atmósfera.

Volviendo a la conciencia como factor clave para la felicidad, merece la pena abrir los ojos, aquí y ahora, para darnos cuenta de todo cuanto nos rodea y por lo que podemos sentirnos felices y agradecidos: desde el latido de nuestro corazón, la salud de nuestro cuerpo, la buena música de fondo que nos acompaña, la existencia de un ser querido o el buen vaso de agua que sacia nuestra sed. Cuestiones cotidianas cargadas de valor.

Merece la pena darnos cuenta de ello y procurar cuidar esas pequeñas grandes cuestiones. Porque, sin duda, los conceptos conciencia, amor y felicidad van juntos. Ya lo decía el sabio alquimista medieval Paracelso: «Quien conoce ama. Y quien ama es feliz».

Voluntad de sentido

«Quien tiene por qué vivir encontrará siempre un cómo.»

FRIEDRICH NIETZSCHE

Hay otro elemento común entre aquellas personas que se declaran felices: la voluntad de sentido, el ejercicio voluntario y consciente de dar un significado positivo y constructivo a lo vivido, sea cual sea el signo de la experiencia registrado. Luego, desde el ejercicio de tal voluntad de sentido, no es tan importante aquello que nos sucede como el significado que le damos a lo sucedido. Dicho de otro modo: toda experiencia negativa que hemos padecido en el pasado puede ser el elemento alquímico de la felicidad en el futuro. Los ejemplos son múltiples y abordan todas las dimensiones de la vida: «Si no hubiera conocido a esa pareja que me hizo la vida imposible, no podría valorar a la que tengo ahora», «Si no hubiera tenido aquel jefe tan lamentable, que me mostró lo que nunca se debe hacer, no sabría valorar hoy el hecho de tener un buen jefe como el que ahora tengo», «Si no hubiera sufrido tal enfermedad, no habría tomado conciencia de cómo desarrollar unos nuevos hábitos de cuidado de mi cuerpo»... La persona feliz intenta extraer la parte positiva de todo lo vivido. No desde la ingenuidad ni desde la estupidez, tampoco desde la sumisión, sino desde el coraje, la fuerza interior y la entrega a la propia vida. En este sentido, Albert Camus aseguraba que «la propia lucha para alcanzar la cima basta para llegar al corazón de un hombre». Y concluía: «Sísifo debió de ser feliz».

El lujo de lo esencial

«Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la tierra.»

ANTHONY DE MELLO

Nacemos ingenuos y felices, y la paradoja es que vamos dejando de serlo a medida que buscamos la felicidad en los objetos, en la materia. También en muchos casos y a medida que crecemos y envejecemos la inteligencia nos lleva al escepticismo. Pero el escepticismo no es una buena base sobre la que edificar la felicidad, más bien es una parada necesaria en el camino de la sabiduría, nunca la estación final. La misma inteligencia que nos llevó a él debe devolvernos a la ingenuidad perdida no como un medio para alcanzar la felicidad, sino como un fin. Y es en esa ingenuidad donde, de repente, emergen la humildad y la gratitud, ingredientes imprescindibles en el viaje hacia el centro del laberinto de la felicidad y para la construcción de una buena vida. Desde ellas valoramos lo esencial, lo simple, lo auténtico, lo honesto: la amistad, la belleza natural, el arte que nace de la entrega, la presencia de nuestros afectos, el valor de la vida, lo sagrado que reside en la piel de aquellos a quienes amamos, el lujo de lo esencial.

Servir y darnos a los demás

«Si queremos un mundo de paz y de justicia, debemos poner la inteligencia al servicio del amor.»

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Llegados a este punto, aparece la pregunta inevitable: ¿cómo podemos ser felices si vivimos en un mundo donde la justicia, la solidaridad, la paz o los derechos humanos son aún una utopía en muchas partes de nuestro planeta? Quizás en esa tristeza inevitable que nace al leer el periódico cada día está el acicate hacia la creación de la felicidad, pero no la propia, sino la del ser humano que sufre. Si no hay tristeza, no puede haber compasión ni rebelión, y si no hay compasión ni rebelión, no puede haber verdadero impulso hacia la transformación. La compasión, la entrega al otro, el servir a una causa mayor que uno mismo, es fuente de felicidad, aunque solo sea desde el egoísmo inteligente que hace que, al entregarnos, consigamos olvidarnos de nuestros propios problemas.

Por difícil que sea su situación, las personas que construyen su felicidad en el servicio al otro no ven la existencia como un coto cerrado, sino como un universo de posibilidades en el que todo está por hacer. En ese reto por cumplir, en la utopía que lograr, ahí está también la felicidad.

La alegría

«Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.»

PEARL S. BUCK

Finalmente, si todo lo anterior nos resulta demasiado complejo, siempre podemos llegar a la felicidad de la mano de la alegría. Como los pigmeos que citábamos al principio de este capítulo, mucho tenemos que aprender de los humanos que, desde su desnudez, nunca tuvieron necesidad de romperse la cabeza intentando comprender *qué es la felicidad*. Ellos, simplemente, experimentan la alegría. Esta es más directa, más simple, más fácil, más inocente y más tangible que la felicidad.

La alegría nos espera en las pequeñas cosas de la vida para susurrarnos al oído que a través de ella podemos ser felices. Y es que es realmente difícil ser felices si buscamos incesante y angustiadamente en qué consiste la felicidad. Porque esta no es un lugar al que llegar, es más bien una manera de andar. No es un destino, es un síntoma que aparece al caminar. Y mientras hay quienes se dedican a perseguir la felicidad, otros la crean amando, sirviendo, desarrollando su conciencia, procurando cuidar lo esencial o brindando pellizcos de alegría a quienes los rodean.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Primero que todo, me gusta la gente que vibra, que no hay que empujarla, que no hay que decirle que haga las cosas, sino que sabe lo que hay que hacer y que lo hace en menos tiempo de lo esperado.

Me gusta la gente con capacidad para medir las consecuencias de sus acciones, la gente que no deja las soluciones al azar.

Me gusta la gente estricta con su gente y consigo misma, pero que no pierda de vista que somos humanos y nos podemos equivocar.

Me gusta la gente que piensa que el trabajo en equipo, entre amigos, produce más que los caóticos esfuerzos individuales.

Me gusta la gente que sabe la importancia de la alegría.

Me gusta la gente sincera y franca, capaz de oponerse con argumentos serenos y razonables.

Me gusta la gente de criterio, la que no se avergüenza de reconocer que no sabe algo o que se equivocó.

Me gusta la gente que, al aceptar sus errores, se esfuerza genuinamente por no volver a cometerlos.

Me gusta la gente capaz de criticarme constructivamente y de frente; a estos los llamo mis amigos.

Me gusta la gente fiel y persistente, que no fallece cuando de alcanzar objetivos e ideas se trata.

Me gusta la gente que trabaja por resultados.

Con gente como esa, me comprometo a lo que sea, ya que con haber tenido esa gente a mi lado me doy por bien retribuido.

MARIO BENEDETTI

«No lleves nunca auestas más de un tipo de problemas a la vez. Hay quienes cargan con tres: los que tuvieron, los que ahora tienen y los que esperan tener.»

EDWARD EVERETT HALE

«Quien anda con suavidad llega lejos», dice el proverbio chino. Y la idea que nos sugiere es que para andar cómodos por el camino de la vida es conveniente que no dejemos entrar demasiadas piedras en nuestros zapatos, que no vivamos como difícil o imposible el hecho de detenernos y librarnos de ellas y que nuestro calzado sea fácil de quitar y poner.

Y es que, a menudo, en el camino de nuestra existencia se nos cuelan piedras en los zapatos cuya presencia es sumamente incómoda y que dificultan la experiencia de una buena vida porque dañan el calzado y el calcetín existencial y pueden llegar a lesionar gravemente nuestra piel anímica. Lo razonable, una vez que se nos ha colado la piedrecilla, es detenerse y liberarnos de ella. Pero, aunque resulte paradójico, a veces preferimos encajarla entre los dedos o hacerle un rincón en algún lugar del zapato antes que detenernos, sentarnos o apoyarnos en la pared para descalzarnos y volver a dejar a nuestra molesta inquilina en el camino del cual procede.

Los motivos de preferir llevar la china con nosotros pueden tener que ver con la inercia, con la prisa o con la vergüenza: «¿Qué dirá la gente si ahora me pongo aquí en medio a descalzarme?», o con la pereza: «Total, dentro de un rato llego a casa y me la quito». Así, la pequeña tortura puede llegar a convertirse en una ocupante que nos acompañe un buen trecho, hasta quién sabe dónde.

Pero, llegados a este punto y una vez que hemos decidido que la piedra se quede con nosotros, la relación de amor-odio puede dar mucho de sí. Por ejemplo, podemos optar

por responder a aquel que nos pregunte la causa de nuestras muecas o extraños andares que tenemos una piedra incomodísima en el zapato desde hace un buen rato y que es francamente dolorosa, pero que no hemos encontrado aún la manera, el momento ni el lugar de quitárnosla de encima. Quizás, si nos interpelan y nos preguntan por qué no nos libramos de ella de una vez y en un simple gesto, argumentaremos que en el fondo no hay para tanto, que «¿a quién no se le cuela alguna vez una piedra en el zapato?» o que, al fin y al cabo, no solo te acabas acostumbrando al dolor, sino que, mira por dónde, este incluso te da un cierto placer y le acabas teniendo cariño a la china. En cualquier caso, la cantidad de argumentos esgrimibles es ilimitada y depende de la imaginación del propietario del zapato ocupado.

Esta metáfora se nos antoja sumamente apropiada para reflexionar sobre aquello que a veces llevamos auestas y que nos complica un tránsito liviano, amable y en paz por la existencia.

Piedras mentales

«Angustiado, el discípulo acudió a su maestro y le preguntó: “¿Cómo puedo liberarme, maestro?”.

El maestro contestó: “Amigo mío, ¿y quién te ata?”.»

CUENTO HINDÚ

Determinados prejuicios y falsas creencias que tenemos sobre nosotros mismos o los demás pueden ser un verdadero impedimento para la construcción de una buena vida. Estas piedras en forma de pensamientos tóxicos y limitantes se encargan de destruir nuestra autoestima, nuestro coraje, la posibilidad de abrirnos a un intercambio espontáneo que nos lleve a conocer a personas interesantes, a vivir aprendizajes necesarios e incluso experiencias reveladoras.

Conviene revisar las *creencias-mordaza* que tenemos sobre nosotros mismos, ya que pueden ser verdaderas trabas para el fluir en nuestra propia vida. Eso, junto al hecho de desarmar progresivamente los prejuicios propios y ajenos –aquellas ideas preconcebidas que, a modo de etiquetas, inhiben la experiencia del conocimiento no contaminado del otro–, son unos ejercicios sumamente saludables que nos abren un universo de posibilidades de relación. Por ese motivo es muy saludable, de vez en cuando, sentarnos a reflexionar, tomar incluso un papel y un lápiz y hacer un inventario de esas *piedras-opiniones* que se nos cuelan en el zapato de nuestra mente y que tanto pueden dañar la imagen que tenemos de nosotros mismos (y, consecuentemente, que proyectamos), así como también la que tenemos de las personas que nos rodean y de las que están por llegar.

Piedras emocionales

«Entre los individuos, la amistad nunca viene dada, sino que debe conquistarse indefinidamente.»

SIMONE DE BEAUVOIR

«Si tienes un amor, déjalo libre; si vuelve a ti, es porque es tuyo; si no vuelve, es porque nunca lo fue.»

En los zapatos de nuestro corazón se pueden colar también piedras que toman la forma de relaciones no deseadas o tóxicas, simbiosis que, en lugar de hacernos crecer, nos hundan anímicamente. Compañías limitadoras, castradoras, psicológicamente víricas o negativas, que nos hacen sentir mal, que generan mal humor y pesimismo y que nos abren las puertas al agotamiento psicológico e incluso a la depresión. Son, además, causantes de serios daños a nuestra autoestima, así como frenos a nuestro potencial de desarrollo como personas.

¿Quién se inventó aquello de que el amor –mal entendido– no tiene límites? Siempre debe tenerlos. Nos va la vida en ello, literalmente. ¿Cuántas personas enferman e incluso mueren de amor?, ¿cuántas enfermedades de todo tipo tienen un origen psicosomático que se genera a causa de una disfunción emocional resultado de un desengaño, de una mentira, de un maltrato permanente, de una manipulación, de no querer ver la situación que nos rodea? Muchas. Demasiadas, tal vez. Por ello, el límite y el remedio a los malos amores están solo en la conciencia, en el *balance emocional* para el que, en general, no hemos sido educados. Es más, a ojos de según qué religiones y culturas en las que el sacrificio es uno de los valores fundamentales –especialmente el sacrificio de *ellas*–, lo que toca es *pasar por el tubo*, aunque la dialéctica emocional esté hundiendo la vida a la persona que sufre del mal amor y a los hijos, si los hay.

Un balance emocional implica capacidad de cuestionamiento interno y de diálogo permanente con nuestra pareja. No desde la inquisición ni desde la obsesión, sino más bien desde la dignidad, la apertura, la pregunta amable, la ternura y el deseo de bien común. Aunque también a veces sea necesaria la confrontación firme para quitar

disfraces a realidades incómodas en las que, sin darnos cuenta y para evitar el dolor, nos acabamos camuflando y perdiendo.

Probablemente, el amor maduro y consciente combina el amor propio con el amor al otro. Amarte a ti no implica anularme o destruirme a mí. Mi amor por ti no justifica mi abandono ni mi sacrificio existencial, por mucho que el entorno o la historia haya repetido hasta la saciedad que así debe ser. Por ello, no puede haber el tan necesario *balance emocional* sin amor propio, sin respeto a uno mismo. Amar es construir una realidad conjunta basada en la responsabilidad, el respeto, el proyecto y la visión de futuro compartidos, y también en la ilusión, la esperanza y los anhelos que hemos ido trenzando. Amar no es soportarlo todo al precio del sacrificio de la propia vida. Un amor que exija en contraprestación el propio sacrificio intelectual, emocional e incluso existencial no es amor, sino esclavitud disfrazada de exigencia romántica, resignación vestida de *paz barata* e, incluso, conflicto instalado de manera permanente y asumido como el escenario de lo cotidiano. Todos ellos contextos ideales para la depresión, la abulia vital y el abandono existencial a largo plazo.

Luego, amor no es resignación eterna, vulneración de principios, sumisión, descalificación o engaño. Los límites del amor están en nuestro amor propio, en nuestra dignidad. Buena parte de las enfermedades amorosas tienen una raíz llamada miedo. Miedo a que el otro se vaya, a que me falle, a que no sea como quiero que sea, a que el futuro imaginado no se encarne como lo esperé. El amor, como la libertad o la felicidad, se caracteriza por la ausencia de miedo, esto es, por la confianza. Pero la confianza no admite grados; se tiene o no se tiene. «Confío un poco» es decir: «No confío». Y no puede haber compromiso sin confianza, y esta, a su vez, no es posible sin respeto. Tener claro cuál es mi límite y cuál el tuyo es un ejercicio que solo nace de la conciencia. Pero para ello es necesaria una madurez emocional que debe ser trabajada. Porque el amor es un arte que implica reflexión, trabajo, cuidado del detalle, aprendizaje continuo, diálogo sincero, proyecto compartido, voluntad de sentido y que seamos capaces de evaluar lo que estamos construyendo juntos, lo que pone el uno y lo que pone el otro. No *pensar el amor* nos lleva irremediabilmente a la inconciencia, a la desconexión con la realidad y a que la inercia haga estallar de repente aquello que no ha sido nombrado ni elaborado a su debido tiempo.

Todo ser humano tiene el derecho a ser amado con dignidad. Ahí está el límite y también el origen de toda relación que merezca ser calificada de amorosa. Amor no es

canibalismo físico, afectivo ni intelectual. Amor es compartir, es construir respetando las fronteras que nos separan y que a la vez nos unen, es la suma de las diferencias que nos definen, pero que nos atraen y complementan. Es acercarnos libre y voluntariamente para dar vida a los proyectos deseados desde el respeto a las diferencias que crean sinergias. Es, en definitiva, hacer el amor entre nosotros no solo con nuestros cuerpos, sino con nuestros deseos, pensamientos y proyectos para, juntos, poder hacer el amor a la vida.

Amar es dar alas respetando el compromiso adquirido y las expectativas forjadas entre los dos. Amar no es esclavizar, someter ni depender, más bien lo contrario: el verdadero amor no es más que el deseo inevitable de que el otro sea quien en verdad puede llegar a ser, precisamente, porque nos brindamos a acompañarlo, a superar sus propios límites y agradecemos que el ser amado haga lo propio con nosotros, si ese es el deseo de ambos.

Por todo ello, también vale la pena hacer balance de vez en cuando de esas *relaciones-piedra* que se nos han colado en nuestros *zapatos emocionales* y quitarlas de ahí antes de que acaben con nuestra paz interior, buen humor, alegría y placer de vivir.

Piedras materiales

«Hay quien compra lo que en realidad no desea ni necesita para impresionar a quien no conoce o no le cae bien con el dinero que no tiene y debe pedir prestado, acumulando a la larga demasiados “demasiados” que lo llevan hipotecar su vida.»

La brújula interior, ÁLEX ROVIRA

Confundidos, pensamos que, si tenemos, somos. Otro tipo de piedras que complican nuestro andar por la vida son aquellas deudas y objetos que pretenden llenar vacíos anímicos, tristezas, vacíos afectivos y depresiones. Incluimos aquí una amplia gama de objetos de escasa o nula utilidad que vamos acumulando en estanterías, armarios, bolsos o dondequiera que tengamos un hueco, así como todas aquellas compras que nacen de una bulimia consumista y de la necesidad compulsiva de tener para sentirnos vivos. Por eso es fácil que se nos llenen los zapatos de piedrecillas llamativas pero inútiles que se cuelan en nuestra vida como si nada. En este apartado, además de saturar nuestro espacio vital, queda afectada nuestra salud financiera. Luego, echar un vistazo a nuestros *cálculos* financieros, nunca mejor dicho, puede ser sumamente saludable, ya que la construcción de la buena vida implica más bien saberse ligero de equipaje.

En definitiva, soltar, vaciar, hacer limpieza, quitar aquello que nos sobra o nos incomoda no es solo necesario, sino que, además, puede suponer un extraordinario placer y una acción que genere un cambio significativo en nuestra vida. No está de más recordar que el placer es un mecanismo que se activa por el hecho de liberarnos de una necesidad, de dejar de tenerla. En consecuencia, puede ser un gran placer dejar de llevar una incómoda piedra en el zapato.

William James, filósofo estadounidense del siglo XIX, considerado uno de los precursores de la psicología y pragmático convencido, decía: «Ser sabio es el arte de saber qué pasar por alto». Parece lógico, ¿verdad? Pero para eso es necesario detenernos a observar aquello con lo que cargamos y que se nos ha colado, quizás de repente o quizás por nuestras propias decisiones, para poder andar ligeros de equipaje en nuestra buena vida con los zapatos de nuestras ideas, afectos y acciones.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Usted podrá tener siempre todo aquello que se puede comprar con dinero, pero estará condenado a ver cómo precisamente lo mejor, lo más bello, lo más apetecible no se puede comprar con dinero. Lo mejor, lo más bello, lo más apetecible del mundo solo puede pagarse con la propia alma, lo mismo que el amor no puede comprarse, y si alguien posee un alma no pura, no capaz del bien o al menos de creer en el bien, tampoco poseerá sensibilidad suficiente para lo mejor y más noble y tendrá que contemplarse para siempre con la imagen empequeñecida, ajada, borrosa, del mundo que sus pensamientos, para propia tortura y pobreza, se han forjado.

HERMANN HESSE

«Somos aquello en lo que creemos.»

WAYNE W. DYER

Decíamos en el capítulo anterior que andar ligeros de equipaje por el camino de la vida facilita el movimiento, la adaptación, la experimentación y el cambio. Y del mismo modo que nuestras creencias pueden actuar como freno o dificultad para nuestra realización, también es cierto que, además, en la dimensión contraria, pueden hacer las veces de trampolines o de alas. Porque somos nosotros quienes, a partir de nuestras actitudes y creencias, construimos nuestras realidades. Lo que creemos es lo que creamos: tanto si creemos que podemos hacer frente a una situación determinada como si creemos que no podemos, estamos en lo cierto. Es más, por lo general, no sabemos de lo que somos capaces hasta que lo intentamos, pero para intentarlo debemos partir de la confianza mínima para dar el primer paso; debemos tener fe en que podemos crear nuestro anhelo. Sin ello no hay la mínima intención necesaria que precede a toda creación. Para crear, en cualquier ámbito, es necesario que se dé una primera condición fundamental: creer que podemos.

Y, como ya dijimos previamente, entre las actitudes necesarias para la construcción de una buena vida destaca especialmente la confianza en nosotros mismos y la esperanza en que podemos transformar nuestra realidad. Confiar es una apuesta que no admite estados intermedios ni grados. Es como un embarazo: lo hay o no lo hay. Con la confianza sucede lo mismo: confiamos o no confiamos. Decir que confiamos un poco es decir que no confiamos.

No es descabellado afirmar que cada día hay actos que suceden porque, consciente o inconscientemente, estamos respondiendo a lo que las personas que nos rodean esperan

de nosotros, para lo bueno y para lo malo, desde la confianza o desde la desconfianza. Puede tratarse de la expectativa del amigo, de la pareja, del jefe e incluso de nuestros hijos. Lo que otros esperan de uno puede desencadenar un conjunto de acciones que nos lleven mucho más allá de lo que podemos imaginar. La confianza de los demás en nosotros mismos también puede darnos alas. A este principio de actuación a partir de las creencias y expectativas de los demás se lo conoce en psicología como el *efecto Pigmalión*. Su poder es tan importante que merece la pena ser conscientes de su existencia, sobre todo si pensamos en el impacto que pueden tener nuestras creencias sobre ellos, concretamente, en la creación de su buena vida.

El efecto Pigmalión

«El mejor regalo que le podemos hacer a otro no es solo compartir nuestras riquezas, sino revelarlas las suyas propias.»

BENJAMIN DISRAELI

Tan curioso nombre nace de la leyenda de Pigmalión, antiguo rey de Chipre y hábil escultor. Ovidio, en sus *Metamorfosis*, recreó el mito y nos contó que Pigmalión era un apasionado escultor que vivió en la isla de Creta. En cierta ocasión, inspirándose en la bella Galatea, Pigmalión modeló una estatua de marfil tan bella que se enamoró perdidamente de ella, hasta el punto de rogar a los dioses para que la escultura cobrara vida y, de este modo, poder amarla como mujer real. Venus decidió complacer al escultor y dar vida a esa estatua, que se convirtió en la deseada amante y compañera de Pigmalión. La expectativa cargada de deseo se hizo finalmente realidad.

Como vemos en la leyenda, el efecto Pigmalión es el proceso por el cual las creencias y las expectativas de una persona respecto a sí misma, y también respecto a otra persona, afectan de tal manera a su conducta que el segundo tiende a confirmarlas. En el terreno de la psicología, la economía, la medicina o la sociología, diversos investigadores han llevado a cabo interesantísimos experimentos sobre la existencia y la potencia del efecto Pigmalión. Quizás uno de los más conocidos es el que llevaron a cabo, en 1968, Robert Rosenthal y Lenore Jacobson bajo el título: *Pigmalión en el aula*. El estudio consistió en informar a un grupo de profesores de primaria que a sus alumnos se les había realizado un test que evaluaba sus capacidades intelectuales. Luego se les dijo a los profesores cuáles eran, concretamente, los alumnos que habían obtenido los mejores resultados. Se les dijo también que era de esperar que esos alumnos destacados en él fueran los que mejor rendimiento tendrían a lo largo del curso académico. Y así fue. Al finalizar el curso, ocho meses después, se confirmó que el rendimiento de estos *muchachos especiales* fue mucho mayor que el del resto. Hasta aquí no hay nada sorprendente. Lo interesante de este caso es que en realidad jamás se realizó tal test al inicio de curso. Y los supuestos alumnos brillantes fueron un veinte por ciento de los chicos elegidos completamente al azar, sin tener para nada en cuenta sus capacidades. ¿Qué ocurrió entonces? ¿Cómo era posible que alumnos corrientes fueran los mejores de

sus respectivos grupos al final del curso? Muy simple, a partir de las observaciones durante todo el proceso de Rosenthal y Jacobson se constató que los maestros se crearon una tan alta expectativa de esos alumnos que actuaron a favor del cumplimiento de esta. De alguna manera, los maestros se comportaron convirtiendo sus percepciones sobre cada alumno en una didáctica individualizada que los llevó a confirmar lo que les habían dicho que sucedería.

Nuestro techo: nuestras expectativas

«Trata a un ser humano como es y seguirá siendo como es. Trátalo como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser.»

BLAISE PASCAL

Muchos otros estudios similares se han llevado a cabo en los últimos años y han tendido a confirmar la existencia de este efecto, que, por otro lado, es de puro sentido común. Sin duda, la predisposición a tratar a alguien de una determinada manera queda condicionada en mayor o menor grado por lo que te han contado sobre esa persona.

Otro llamativo caso sucedió en una conocida empresa multinacional fabricante de productos de alta tecnología. Los responsables del departamento de personal convocaron a una persona de su servicio de limpieza que estaba en el último escalafón de la jerarquía de la organización y que ni siquiera tenía el bachillerato finalizado y le dijeron al hombre en cuestión que era, entre todos los miles de miembros de la empresa, quien estaba mejor capacitado para, en el plazo de dos años, ocupar un altísimo cargo de responsabilidad técnica y que para ello contaría con todos los medios y el soporte de la multinacional. Las consideraciones éticas sobre este procedimiento darían mucho de sí, pero el caso es que esta persona no solo llegó a desempeñar las funciones del alto cargo prometido en menos tiempo del previsto, sino que años después siguió prosperando en la organización y demostró ser una persona con un enorme carisma y consideración dentro de su área. La profecía se cumplió de nuevo a una velocidad y con un éxito extraordinarios, más allá incluso de lo que los propios promotores del experimento imaginaban.

En efecto, la perspectiva de un suceso tiende a facilitar su cumplimiento. Y eso ocurre también en muchos otros ámbitos. En el terreno de la investigación científica o social, el investigador tiende muchas veces a confirmar sus hipótesis, por descabelladas que parezcan; siempre existe el dato que todo lo confirma. En economía, un caso del cumplimiento del efecto Pigmalión a gran escala se vivió con la crisis económica de 1929. Si muchas personas están convencidas de que el sistema económico se hunde, se hundirá. Incluso hablando de nuestra propia salud, el efecto Pigmalión se manifiesta en el también conocido *efecto placebo*. De este modo, hay quien cree obtener del medicamento lo que necesita obtener cuando en realidad se trata de una pastilla de

almidón, neutra y sin principios activos. ¿Por qué cura entonces, en determinados casos, un caramelo inocuo? Simplemente porque el médico nos dice que nos curará. Porque hay alguien en quien creemos que nos asegura que eso nos hará bien y porque deseamos curarnos.

Confianza son alas

«Como no sabía que era imposible, lo hice.»

ALBERT EINSTEIN

Si analizamos las biografías de grandes genios, mujeres y hombres que a lo largo de la historia han hecho enormes aportaciones a la humanidad en terrenos tan distintos como la ciencia, el arte, el deporte, la empresa, etcétera, veremos que en muchos casos había una persona que tenía una fuerte esperanza depositada en el genio en cuestión y que sin ella, probablemente, la vida del genio habría sido radicalmente distinta.

Y es que Pigmalión tiene una explicación científica: hoy sabemos que cuando alguien confía en nosotros y nos contagia esa confianza, nuestro sistema límbico acelera la velocidad de nuestro pensamiento, incrementa nuestra lucidez, nuestra energía y, en consecuencia, nuestra atención, eficacia y eficiencia.

Las profecías tienden a realizarse cuando hay un fuerte deseo que las impulsa. Del mismo modo que el miedo tiende a provocar que se produzca lo que se teme, la confianza en uno mismo, aunque sea contagiada por un tercero, puede darnos alas y ayudarnos a construir una vida mejor.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

La utopía está en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos. Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Para qué sirve la utopía? Para eso sirve: para caminar.

EDUARDO GALEANO

Tememos tanto el éxito como el fracaso. La diferencia está en que el miedo al fracaso es patente, mientras que el miedo al éxito permanece oculto y por eso mismo puede hacer más daño. Nos interesa sacarlo de las sombras para abordarlo de frente.

CARLOS GONZÁLEZ VALLÉS

6. ¿Querer es poder?

«Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia.»

HONORÉ DE BALZAC

«¡Si quieres, puedes!»

Aunque a veces contamos con la confianza de aquellos que nos aman como combustible emocional para arriesgarnos, crear nuevas circunstancias o provocar cambios significativos en nuestra vida, el camino hacia la buena vida se construye desde la soledad de nuestras decisiones. «¡Si quieres, puedes!», nos dicen quienes nos aprecian para darnos aliento frente al reto o la adversidad. El apoyo externo puede ser una ayuda extraordinaria, pero el camino lo creamos paso a paso con nuestros propios pies. El otro puede darnos ánimo e influenciarnos, puede ayudarnos con su confianza y expectativas positivas, pero el cambio es un proceso individual en el que la responsabilidad y la voluntad deben nacer necesariamente de uno mismo.

«¡Más hace el que quiere que el que puede!» es también el argumento que a menudo pretende explicar cómo alguien ha logrado algo que parecía imposible dadas sus facultades, condiciones o circunstancias, incluso cuando su entorno más próximo, a pesar de apoyarlo con vehemencia, no veía posible que la persona pudiera lograr el anhelo o el reto que se planteaba. Pero ¿es cierto que querer es poder?, ¿realmente hace más el que quiere que el que puede?, ¿hasta qué punto la voluntad, la perseverancia, la fe y el propósito vencen a la adversidad y a las circunstancias desfavorables?

Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas

«Zambúlete en el medio de las cosas, ensúciate las manos, cae de rodillas y después trata de alcanzar las estrellas.»

JOHN L. CURCIO

Quizás para dar respuesta a estas preguntas uno debería conocer las biografías de aquellas mujeres y hombres cuyas vidas han aportado algo significativo a la humanidad en el terreno de la ciencia, del arte, de la empresa o de cualquier otra disciplina. Al hacerlo, nos encontraremos con una amplia mayoría de casos en los que la afirmación *querer es poder* se sostiene y tiene sentido. Los ejemplos son abundantes y nos muestran que Albert Einstein y Thomas Alva Edison fueron considerados personas con serias dificultades de aprendizaje durante su infancia, incomprensidos y rechazados por un entorno que luego contempló perplejo cómo los frutos de sus talentos cambiaban para siempre el curso de la historia. O cómo los descubrimientos de Alexander Fleming, Louis Pasteur, Miguel Servet, Nicolás Copérnico y tantos otros les costaron desde la vida hasta el rechazo más contundente de sus coetáneos. Otros, como Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King o Teresa de Calcuta, han demostrado también con sus vidas que las utopías pueden tocar la realidad cuando el propósito y la voluntad son firmes y los principios marcan una clara dirección y sentido, no sin un gran sufrimiento que solo la confianza y la entrega absolutas a una causa mayor que uno mismo son capaces de vencer.

Desde hace escasos años, la investigación de los aspectos psicológicos de la mente humana ha dejado de centrarse solo en lo patológico para abordar los aspectos positivos y para determinar en qué medida el coraje, la confianza, el optimismo, la gratitud, la generosidad, el perdón, la curiosidad, la esperanza, la fe, el entusiasmo, la humildad, la entrega o la serenidad son, entre tantos otros, poderosos acicates para la realización individual y colectiva. No fue hasta el año 2000 cuando, oficialmente, varias facultades de psicología estadounidenses, bajo el aliento del profesor de la Universidad de Pensilvania Martin E. P. Seligman, formalizaron y desarrollaron la asignatura de Psicología Positiva, que se centra en el estudio de los rasgos de carácter que ayudan a las personas a sentirse dichosas, a desarrollar su potencial y a mantenerse mentalmente

saludables. Seligman y otros están hoy trabajando para explicar cómo lo mejor del alma humana puede transformar la realidad individual y colectiva.

«Los que dicen que es imposible no deberían molestar ni interrumpir a los que lo están haciendo», respondía Thomas Alva Edison cuando alguien objetaba lo *absurdo* que era tratar de inventar la lámpara incandescente, el fonógrafo o el telégrafo que él finalmente creó. Como en su caso, abundan historias menos conocidas que muestran de manera elocuente el enorme potencial del ser humano cuando la voluntad y la entrega definen un propósito vital.

Fuerza interior

«Cuando no podemos cambiar la situación a la que nos enfrentamos, el reto consiste en cambiarnos a nosotros mismos.»

VIKTOR FRANKL

Tal es el caso de Helen Keller. Su historia es un ejemplo único de cómo la fuerza de las actitudes permite superar la más terrible adversidad y construir una vida fuera de lo común. Helen nació el 27 de junio de 1880 sin ningún problema de salud, pero cuando tenía diecinueve meses contrajo una extraña enfermedad que los doctores no supieron diagnosticar con precisión y que la dejó ciega, sorda e incapaz de hablar. Completamente aislada del mundo, sin vista, oído ni habla, cuando cumplió los siete años había inventado más de sesenta señas distintas que podía emplear para comunicarse con su familia. En 1887, sus padres se pusieron en contacto con Alexander Graham Bell, quien trabajaba con jóvenes sordos. Gracias a Bell, Helen fue asignada a la tutela de la profesora Anne Sullivan, quien tenía entonces tan solo veinte años. Sullivan exigió y recibió permiso del padre de Helen para aislar a la niña del resto de la familia en una pequeña casa en su jardín. Su primera tarea era disciplinar a la que era entonces una niña consentida y con un carácter caprichoso, violento e ingobernable. A través del ejercicio de la disciplina y la ternura, Anne consiguió enseñar a Helen a pensar inteligiblemente y a hablar usando el método tadoma: tocando los labios de otros mientras hablan, sintiendo las vibraciones y deletreando los caracteres alfabéticos en la palma de la mano de Helen. También aprendió francés, alemán, griego y latín con el método braille. Cuando Helen tenía veinticuatro años, en 1904, se graduó *cum laude* en el Radcliffe College gracias a que Anne Sullivan tradujo cada palabra en su mano, y así llegó a ser la primera persona con discapacidad auditiva en graduarse en la universidad. Helen se convirtió, con una tremenda fuerza de voluntad, en una oradora y autora mundialmente famosa. Estableció la lucha por los sensorialmente discapacitados del mundo como la meta de su vida. En 1915 fundó la Helen Keller International, una organización sin ánimo de lucro para la prevención de la ceguera. Helen y Anne Sullivan viajaron a más de treinta y nueve países y compartieron cuarenta y nueve años de su vida en una actividad incansable en la que conocieron a cada presidente estadounidense desde Grover Cleveland hasta John F.

Kennedy. Helen fue, además, miembro del partido socialista e hizo campañas y escribió en apoyo de las clases trabajadoras desde 1909 hasta 1921. Escribió once libros y numerosos artículos. El 14 de septiembre de 1964, el presidente Lyndon B. Johnson la recompensó con la Medalla Presidencial de la Libertad, el mayor honor estadounidense para un ciudadano. Murió el 1 de junio de 1968, a los ochenta y ocho años, más de treinta años después de la muerte de Anne Sullivan. «Podemos hacer lo que deseemos si lo intentamos lo suficiente», repetía a menudo en sus charlas, y lo decía con conocimiento de causa. Dejó escrito un libro sobre el optimismo en el que declaró que «ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas ni ha navegado por mares desconocidos ni ha abierto una nueva puerta al espíritu humano».

Y es que, viendo casos como el de Hellen o el de tantos seres humanos anónimos que día a día se mantienen firmes en el propósito de ser mejores personas, mejores profesionales o mejores ciudadanos, uno constata que quizás el verdadero *poder* que nace del *querer* no radica en lo aparente, lo ostentoso, lo externo y que no es una simple cuestión de fuerza física, ingenio, riqueza o inteligencia. Hay algo mucho más importante que tiene que ver con la *fuerza interior*. El verdadero poder surge de lo más profundo del alma de cada ser humano: es aquella fuerza que nos hace afrontar los retos, levantarnos después de caer una y mil veces, luchar por una causa justa o necesaria, no perder nunca la esperanza, perseverar, dar una lectura constructiva a todo cuanto nos sucede, saber que eso que llamamos *yo* es en realidad un *nosotros* y actuar en consecuencia, celebrar y agradecer cada instante de la vida, poner al mal tiempo buena cara, trabajar con el corazón por un futuro mejor para todos, avanzar sin miedo, entregarnos a cada desafío de la vida con coraje, responsabilidad, humildad y confianza... En definitiva, quizás el auténtico *poder* es el que nace de desarrollar la capacidad para cambiar la realidad individual y colectiva gracias a la fuerza de nuestras actitudes.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

El rey recibió como obsequio dos crías de halcón y las entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el instructor comunicó al rey que uno de ellos estaba perfectamente educado, pero que al otro no sabía lo que le sucedía: no se había movido de la rama desde el día de su llegada a palacio, a tal punto que había que llevarle alimento hasta allí. El rey mandó llamar a curanderos y sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada

sucedió. Por la ventana de sus habitaciones, el monarca podía ver que el ave continuaba inmóvil. Publicó por fin un edicto entre sus súbditos y, a la mañana siguiente, vio al halcón volando en los jardines.

–Traedme al autor de ese milagro –dijo.

Enseguida le presentaron a un campesino.

–¿Tú hiciste volar al halcón?, ¿cómo lo hiciste?, ¿eres mago acaso?

Entre feliz e intimidado, el hombrecito solo le explicó:

–No fue difícil, su alteza, solo corté la rama en la que siempre se posaba. El pájaro se dio cuenta de que tenía alas y, simplemente, voló.

La alquimia del coraje

Decía Vincent van Gogh: «¿Qué sería de la vida si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?». Él sabía bien de lo que hablaba. Su estilo, claramente distinto al de sus colegas, generó la perplejidad, el rechazo y la incomprensión de sus coetáneos, pero años más tarde la belleza de su obra conmueve a millones de personas en todo el mundo. Lo llamaban «el loco del pelo rojo». Pese a todo, se arriesgó.

En la dimensión empresarial, Thomas Alva Edison repetía a menudo que en los miles de intentos fallidos que debía superar para crear cada uno de sus prototipos, jamás perdía el ánimo, porque cada error que dejaba atrás era un nuevo paso adelante. Edison y su equipo crearon 1.093 patentes, cifra no superada hasta el momento por ningún otro inventor. Gracias a él y a sus colaboradores hoy tenemos un nivel de confort en nuestra vida que sería impensable de no haber sido por su trabajo. Cuando era pequeño, sus maestros y compañeros de escuela consideraban que estaba mal de la cabeza. Pese a todo, se arriesgó.

En el terreno del atletismo, Dick Fosbury revolucionó la técnica del salto de altura al crear el hoy conocido como *salto Fosbury*, que consiste en correr en diagonal hacia la barra, luego curvarse y saltar de espaldas sobre la barra. Fosbury rompió con las técnicas tradicionales de salto en tijera o de rodillo ventral. Lo interesante del caso es que no era el atleta más alto ni el más fuerte ni el más rápido. Pero sí que era un atleta insatisfecho con las técnicas habituales, de modo que comenzó a experimentar su nuevo estilo a los dieciséis años. Siendo un estudiante de la Universidad Estatal de Oregón, ganó el título de la NCAA (Asociación Atlética Nacional de Colegios) y la clasificación a las Olimpiadas. En los Juegos Olímpicos de México de 1968, en la cúspide de su carrera, obtuvo la medalla de oro y fijó un nuevo récord olímpico en 2,24 metros, lo que demostraba el potencial de la nueva técnica, que disparó los registros cuando otros

atletas la incorporaron a partir de 1990. Su seleccionador nacional le dijo que saltando de espaldas se acabaría matando, que estaba loco. Pese a todo, Fosbury se arriesgó... y ganó.

Es curioso y a la vez triste que la definición que encontramos en el diccionario sobre la voz «riesgo» haga solo referencia a la posibilidad de la pérdida o del fracaso, pero no haga referencia alguna al cumplimiento del anhelo, la realización, el logro o el éxito que viene precedido por el acto de arriesgarse. Dice el diccionario que riesgo es contingencia o proximidad de un daño o estar expuesto a perderse, entre otras desgracias. Es decir, se nos presenta el riesgo como una posibilidad de perder lo que tenemos o de no alcanzar lo que deseamos. De ser así, ¿quién se arriesga? Paralizados por el miedo a perder, perdemos, ya que no nos atrevemos a innovar, a invertir, a apostar, a jugárnosla para crear nuevas circunstancias que mejoren nuestro entorno y el de quienes nos rodean.

El riesgo es no arriesgarse

«Quien carece de valentía encuentra siempre una filosofía que lo justifica.»

ALBERT CAMUS

A menudo escuchamos que los valientes, los que se arriesgan, los que se la juegan y apuestan por una vida distinta, por crear nuevas circunstancias cuya construcción se prevé difícil, incluso imposible, son unos locos. Pero quizás el coraje no tenga nada que ver con la locura. Probablemente el coraje más que la ausencia de miedo es la conciencia de que hay algo por lo que merece la pena que nos arriesguemos.

El coraje es fuerza al servicio del amor y de la conciencia. El coraje nos mueve porque creemos que aquello que queremos crear, cambiar o construir tiene sentido. Tiene tanto sentido que nos puede llevar a arrostrar nuestros miedos, a enfrentar dragones internos y externos y a partir en un viaje del cual regresaremos completamente transformados, bien porque hayamos logrado encarnar el anhelo que nos llevó a partir, bien porque, tras la aparente derrota, habremos aprendido algo nuevo que nos llevará a ver con ojos distintos la vida, a los demás y a nosotros mismos. Sea como sea, habremos crecido en el viaje interior si somos capaces de hacer alquimia del dolor y de no dejarnos enloquecer por el éxito o la realización si hemos sido bendecidos por estos.

Nuestros anhelos y nuestro coraje van a ir siempre de la mano. El anhelo nos invita a crecer y el coraje nos hace crecer. El primero es semilla, es potencia, es idea; el segundo es acción, transformación, realidad. Y en ese baile, el desarrollo en lo espiritual y en lo real que nos proporciona el coraje alimenta nuevos anhelos en una espiral cada vez menos densa y más sutil. La danza de nuestros anhelos y nuestro coraje es la que transforma nuestra vida y la de los que nos rodean, es la tierra sobre la que se construye la buena vida. Es esa extraordinaria danza la que hace que las utopías del pasado sean realidades hoy y que nuestras utopías de hoy, quizás, sean las realidades de mañana.

Amor es coraje

«No hay ser humano, por cobarde que sea, que no pueda convertirse en héroe por amor.»

PLATÓN

¿Qué no haríamos por verdadero amor? ¿Hasta dónde seríamos capaces de llegar para evitar el dolor del ser amado? Ahí aparece el coraje. Decía Platón que no hay persona, por cobarde que sea, que no pueda convertirse en un héroe por amor. Y precisamente el coraje reside en esa capacidad de realizar actos inimaginables cuando la vida nos pone en situaciones límite. Porque, en realidad, el coraje no es la ausencia de miedo, sino la conciencia de que hay algo por lo que merece la pena arriesgarse. El coraje nos permite movilizar energías, sentimientos, emociones y visiones para que podamos llegar más allá de lo que imaginamos y trascender nuestros propios límites.

Cuando pienso en el poder del coraje, a menudo recuerdo una anécdota que, en cierta ocasión, me contó el lúcido escritor argentino Enrique Mariscal sobre el gran violinista Itzhak Perlman cuando ofreció un concierto en el Lincoln Center de Nueva York. El maestro Perlman es un hombre con serias dificultades físicas para desplazarse, ya que sufrió toda su vida las graves secuelas de una poliomielitis que contrajo en su infancia. En consecuencia, incluso hoy en día, la tarea de llegar a lo alto del escenario es dificultosa para él y necesita tocar el violín sentado. Aquel día, frente a una multitud de personas que esperaban poder escuchar su virtuosismo, se desplazó con visibles molestias hasta su lugar en el escenario y alcanzó fatigado su silla ante una platea expectante y llena a rebosar. Se sentó cuidadosamente, dejó a su lado las muletas y desabrochó todos los aparatos que sujetaban sus piernas y cintura. Entonces tomó el violín en sus manos, lo acomodó a su barbilla y, justo cuando el director de la orquesta le indicó que comenzara a tocar, ocurrió algo inesperado y fatal: una de las cuerdas de su violín se rompió.

El público oyó el chasquido y supuso que inmediatamente se interrumpiría el concierto para poder reparar el lamentable inconveniente. Pero, para asombro de todo el auditorio, Perlman decidió que no fuese así. Los asistentes al concierto se conmovieron cuando este indicó al director que continuase. Fue entonces cuando el gran violinista

cerró los ojos y continuó tocando como si estuviera en las mejores condiciones instrumentales y anímicas, con total entrega y compromiso con la música y su auditorio.

Llegados a este punto, debemos decir que no es técnicamente posible interpretar una obra sinfónica solamente con las tres cuerdas de un violín, excepto para el genio, la maestría y el coraje del maestro que no se dio por enterado e, inspirado y entregado a su trabajo, creó espontáneamente nuevas armonías que dieron una insólita belleza y valor a su interpretación.

Al concluir su obra, por un instante, el público quedó intensamente conmovido, perplejo, sumido en un profundo silencio. Un primer aplauso rompió ese silencio, al que se sumó toda la sala en una ovación. El auditorio entero en pie se colmó de aplausos, silbidos y vítores que manifestaban el entusiasmo de aquellos cientos de personas emocionadas en la expresión de su reconocimiento y admiración. Cuentan que entonces Perlman extrajo un pañuelo de uno de sus bolsillos, limpió el sudor que bañaba su rostro y, en un gesto de profunda gratitud, se inclinó hacia delante para luego levantar el arco y sosegar la euforia del público. Tras unos segundos en los que el silencio volvió a apoderarse de la sala, y frente a la expectación de todos, el virtuoso los miró y les dijo, pensativo y reverente: «¿Saben lo que ocurre? Hay momentos en los que la tarea del artista es saber cuánto puede llegar a hacer con lo que le queda».

Y esa, la cuestión que Perlman pronunció ante su auditorio, es la que quizás deberíamos trasladar continuamente a nuestras vidas: ¿qué podemos hacer con lo que tenemos, con lo que nos queda, teniendo en cuenta que siempre nos faltará algo, que siempre habrá algo que mejorar, que muchas veces deberemos interpretar nuestras piezas en la vida con una cuerda menos...? Es en esta capacidad de entregarnos a la vida con lo que tenemos ahora, incompletos y anhelantes de felicidad y realización, cuando aparece el verdadero coraje que nos lleva a plantearnos: «¿Qué podemos hacer con lo que nos queda?».

Perlman continuó su interpretación por respeto, con coraje y «por amor», como decía Platón. Tuvo en cuenta que su público había pagado mucho dinero para verlo actuar y no quería ni podía defraudarlo. Y es que, probablemente, no puede haber verdadero coraje sin amor.

La ausencia de coraje crea la dificultad

«No es que no hagamos las cosas porque sean difíciles, más bien las hacemos difíciles porque no nos atrevemos.»

LUCIO SÉNECA

Los actos que surgen del coraje nos elevan por encima de nuestras posibilidades y dan forma a nuestra vida. Curiosamente, Elisabeth Kübler-Ross, considerada la principal autoridad mundial sobre el acompañamiento a enfermos terminales, decía que si se pregunta a una persona que está a punto de morir: «¿Qué volvería a hacer si viviera?», la respuesta en la práctica totalidad de los casos es esta: «Me habría arriesgado más». Cuando, de nuevo, la doctora Kübler-Ross preguntaba al moribundo el porqué de esta respuesta, los argumentos que recibía se caracterizaban por el siguiente estilo de reflexión: «Porque aquello que quería hacer y no hice, o aquello que quería decir y no dije, o aquella expresión de afecto que reprimí me parecen en este momento una nimiedad absoluta frente al hecho de morirme. La muerte es algo que no decido yo, la vida me empuja a ello, y ahora, frente a ella, me doy cuenta de que todas esas circunstancias que antes me parecían un reto terrible son una nimiedad comparada con el hecho de que me muero y ya no hay vuelta atrás». Se trata sin duda de una respuesta cargada de sentido común si tenemos en cuenta que la vida es una gran oportunidad de arriesgarnos para aprender, crecer, compartir y amar.

Quizás las cosas que ahora nos parecen difíciles no lo son tanto si nos arriesgamos y si pensamos en que, gracias al coraje que nace del amor, podremos superar muchos retos y dificultades, tal como lo hizo el maestro Perlman. ¿Y si no lo logramos? Pues por lo menos habremos aprendido algo en el proceso y quizás entonces se abran otras puertas inesperadas en nuestro camino hacia la buena vida.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

¿Qué ocurriría si empezáramos a correr algunos riesgos, si nos enfrentáramos a nuestros miedos? ¿Y qué si fuéramos más lejos, si persiguiéramos nuestros sueños, si obedeciéramos a nuestros deseos? ¿Qué ocurriría si nos permitiéramos experimentar libremente el amor y encontrar satisfacción en nuestras relaciones? ¿Qué clase de mundo

sería este? Un mundo sin miedo. Puede que sea difícil de creer, pero la vida tiene muchas más cosas de las que nos permitimos experimentar.

Muchas más cosas serían posibles si dejáramos de ser cautivos del miedo.

Hay un nuevo mundo dentro y fuera de nosotros –un mundo en el que hay menos miedo– esperando a ser descubierto.

Pero es fácil experimentar temor donde no hay peligro.

Ese tipo de miedo es ficticio, no es real. Puede parecer real, pero no tiene base en la realidad y, aun así, nos mantiene despiertos por la noche, nos impide vivir. Parece no tener propósito ni clemencia, nos paraliza y debilita el espíritu cuando lo dejamos actuar. Esta clase de miedo se basa en el pasado y desencadena miedo al futuro. Pero este miedo inventado sirve, de hecho, a un propósito: nos da la oportunidad de aprender a elegir el amor. Es un grito de nuestra alma pidiendo crecer, pidiendo sanarse. Son oportunidades para elegir de nuevo y de manera diferente, para elegir el amor por encima del miedo, la realidad por encima del espejismo, el presente por encima del pasado. Para los propósitos de este capítulo y para nuestra felicidad, cuando nos referimos al miedo estamos hablando de estos miedos ficticios que restan valor a nuestra vida.

Si sabemos abrirnos paso a través de nuestros miedos, si somos capaces de aprovechar todas las oportunidades posibles, podemos vivir la vida que tan solo nos habíamos atrevido a soñar. Podemos vivir libres de juicios, sin temor a la censura de los demás, sin restricciones.

Nuestros miedos no evitan la muerte, frenan la vida. Difícilmente llegamos a reconocer hasta qué punto dedicamos la vida a manejar el miedo y sus efectos. El miedo es una sombra que lo obstruye todo: nuestro amor, nuestros verdaderos sentimientos, nuestra felicidad, nuestro ser mismo.

Lecciones de vida,
ELISABETH KÜBLER-ROSS

8.

La práctica responsabilidad

«La libertad supone responsabilidad. Por eso la mayoría de los hombres la temen tanto.»

GEORGE BERNARD SHAW

La vida, una elección permanente

Más que el resultado de nuestro pasado, podemos ser la consecuencia de nuestras decisiones en el presente, instante a instante. La vida, nuestra vida, se crea a través de las respuestas que damos al conjunto de circunstancias que nos toca vivir. Tanto si lo hacemos conscientemente como si lo hacemos inconscientemente, la vida es una elección permanente. Pero a mayor nivel de conciencia, mayor habilidad en la respuesta y, consecuentemente, mayor calidad en la respuesta, el proceso y el resultado final. La conciencia para elegir, la habilidad en dar las respuestas que la vida nos solicita en cada momento es la *responsa-habilidad*. Esta destreza para responder determina en buena manera no solo el desenlace de los *lances* cotidianos, sino el devenir, nuestro futuro, nuestro destino.

La responsabilidad, además, nos ofrece un gran don: el de no resignarnos, el de no caer en el *victimismo* y pensar que nada podemos hacer. El ejercicio de la responsabilidad como hábito implica pensar y sentir, momento a momento, cuál es la respuesta que nos está requiriendo la vida, especialmente cuando las situaciones son complejas, van mal dadas o las crisis se presentan. Quizás no hay actitud más necesaria para construir una buena vida que la responsabilidad. ¿Qué podemos hacer entonces para cambiar el mundo, nuestro mundo, aquí y ahora, y hacerlo más habitable, más bello, más solidario, más ecológico, más próspero en todos los sentidos? Ser responsables, simplemente.

Responsabilidad es acción y transformación

«Como no puedo gobernar los acontecimientos, me gobierno a mí mismo.»

MICHEL DE MONTAIGNE

La responsabilidad tiene un enorme poder de transformación de la existencia, ya que gracias a ella podemos cuestionarnos en qué medida hemos sido, consciente o inconscientemente, generadores de una disfunción, de una dificultad, de una crisis o de un problema. Si carecemos de responsabilidad y nuestra vida no funciona, siempre tenderemos a señalar a otros como responsables de aquello malo o negativo que nos sucede. La pregunta inteligente es cuestionarnos, si algo no va bien, ¿en qué medida estamos contribuyendo a ello?, ya sea de manera activa o pasiva.

Sólo cambiando yo puedo cambiar mi realidad. Aunque nada cambie, si yo cambio, todo puede cambiar. Si algún factor común resulta evidente entre todas aquellas personas que consiguen, con paciencia y perseverancia, cambiar sus circunstancias vitales hacia donde ellos desean, es que se saben responsables de sus acciones, especialmente ante la adversidad. Si esta se presenta en sus relaciones humanas o en su trabajo, se cuestionan en qué medida han sido responsables de la situación, identifican las circunstancias que la han generado y actúan en consecuencia para resolverlas. En general, se muestran poco proclives a culpabilizar a los demás. En cambio, asumen su contribución al problema, error o revés que se presenta en sus vidas.

Además, la persona responsable no vive el error como un fracaso. Todo lo contrario: para ellas es una oportunidad de cambio y mejora, así como una fuente de aprendizaje. Un ejemplo puede ilustrarnos este principio. Volvamos al citado caso de Thomas Alva Edison. Se sabe que realizó más de mil ensayos antes de crear la que fue la primera lámpara incandescente. En cierta ocasión, uno de sus colaboradores le dijo: «Señor, disculpe lo que le voy a preguntar, pero... ¿no se siente un fracasado después de haber realizado más de mil ensayos y aún no haber conseguido nada?». A lo que Edison respondió, ajeno a toda vanidad: «¡En absoluto! Precisamente ahora ya sé más de mil maneras de cómo no hay que hacer una bombilla». Poco tiempo después, el inventor culminaba exitosamente su creación.

Puro sentido común

«El sentido común es el menos común de los sentidos.»

DICHO POPULAR

La buena vida se construye en dos polos: por un lado está el trabajo para encarnar el anhelo, el esfuerzo que persigue un ideal, un propósito, y por otro, y muy especialmente, el hacerlo desde la gestión de lo nimio, de lo cotidiano, de aquello a lo que normalmente no damos importancia, pero que es esencial. Ser responsables implica cuidar nuestro entorno en el día a día aplicando el sentido común, algo que se está convirtiendo, con el paso del tiempo, en un elemento de alto valor por su abundante escasez.

No hace mucho un buen amigo me envió un divertido correo electrónico en el que se incluía adjunto el siguiente texto:

Si abrió, cierre.

Si encendió, apague.

Si ensució, limpie.

Si desordenó, ordene.

Si le prestaron, devuelva.

Si prometió, cumpla.

Si no sabe, no opine.

Si opinó, hágase cargo.

Si debe usar algo que no es suyo, pídale.

Si desconoce cómo funciona algo, no lo toque.

Si rompió, repare.

Si no sabe arreglar, busque a quien sepa.

Si no sabe hacerlo mejor, no critique.

Si no puede ayudar, no moleste.

Si ofendió, discúlpese.

Si ignora qué decir, cállese.

Si no es asunto suyo, no se entrometa.

Si no es suyo, devuélvalo.

Si es gratis, no lo desperdicie.
Si le sirve, trátelo con cariño.
Si no puede hacer lo que quiere, trate de querer lo que hace.
Si le molesta a usted, no permita que afecte a otros.
Si puede ser amable, séalo. Siempre se puede.
Si puede ser responsable, séalo. Siempre se puede.
Si puede ser agradecido, séalo. Siempre se puede, también.
En definitiva, si puede y hace bien, hágalo.

Me pareció un bello canto a la responsabilidad y al sentido común. Sin duda, si aplicáramos estos principios a diario, todos viviríamos una buena vida. Simple, obvio, pero poderoso, muy poderoso, como la responsabilidad.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espera algo de nosotros. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como seres a quienes la vida les inquiriera continua e incesantemente. Nuestra contestación tiene que estar hecha no de palabras ni tampoco de meditación, sino de una conducta y una actuación correctas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.

El hombre en busca de sentido,
VIKTOR FRANKL

9.

Propósito y sentido

«Para que pueda surgir lo posible, es preciso intentar una y otra vez lo imposible.»

HERMANN HESSE

El azar y la responsabilidad

La buena vida se construye en un diálogo entre el azar y nuestra responsabilidad. Tal como escribió Arthur Schopenhauer, «el azar reparte las cartas, pero nosotros las jugamos». Asumir que todo depende del azar es resignarse, rendirse, dejar a cero nuestra capacidad para gestionar o redefinir la vida. En el otro extremo, pensar que somos nosotros los que podemos hacer todo cuanto queramos, que tenemos todo el poder para crear la realidad a nuestra medida, no tan solo es una fantasía de omnipotencia muy peligrosa para nuestro entorno, sino más bien un oscuro delirio narcisista.

El veneno está en la dosis. Si nos resignamos porque creemos que no podemos hacer nada y que el destino está escrito, entonces la partida de la vida será dolorosa y seguro que muy aburrida. En el otro extremo, si caemos en un delirio de omnipotencia, las bofetadas que recibiremos serán de tal calibre y, por otra parte, tan necesarias que o enloqueceremos o caeremos en una depresión que, a lo mejor, nos devuelva el sentido de realidad.

Entre lo uno y lo otro existe la capacidad de ir desarrollando la lucidez necesaria para saber adónde podemos llegar, paso a paso, trabajando y esforzándonos en aprender y hacer crecer nuestras capacidades de comprender, amar y actuar. Quizás lo importante es no dejar de hacerse preguntas y de sembrar, cada día, semillas de posibilidades, crear nuevas circunstancias, prepararnos para cuando florezca la oportunidad que nos abra las puertas hacia una nueva realidad deseada y esperada durante mucho tiempo para la que nos hemos estado preparando. La buena suerte quizás es, simplemente, la combinación de la preparación y la oportunidad. La primera depende de nosotros, la segunda, no tanto, aunque con la práctica, quién sabe.

Por qué vivir

«Tú eres lo que es el profundo deseo que te impulsa.

Tal como es tu deseo es tu voluntad.

Tal como es tu voluntad son tus actos.

Tal como son tus actos es tu destino.»

Brihadaranyaka Upanishad

Y en esa necesaria preparación para el juego de la vida, el propósito, entendido como voluntad y entrega para que un anhelo se haga realidad, tiene un papel esencial. Pero la definición de un propósito existencial no es tarea fácil. «¿Para qué vivimos?» sería la pregunta que apela a nuestro propósito en la vida y, citando de nuevo al maestro, quizás nadie como el doctor Viktor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido* ha dado respuestas tan lúcidas a esta pregunta. Esta obra marcó un antes y un después en el análisis existencial del ser humano y de la psicoterapia y ha recibido el reconocimiento de millones de lectores tras su primera edición en 1946.

Viktor Frankl era doctor en medicina. Nació en Viena el 26 de marzo de 1905 y, como dijimos, sobrevivió a la experiencia de cuatro campos de concentración nazis, incluido el de Auschwitz, desde 1942 hasta 1945. Sus padres, esposa y familiares fallecieron en el Holocausto. Debido a estas terribles experiencias y a su propia alquimia interior, Frankl desarrolló una aproximación revolucionaria a la psicoterapia conocida como «logoterapia» o terapia basada en el sentido. Sus más de treinta libros han sido traducidos a veintiséis idiomas y fue reconocido con veintinueve doctorados *honoris causa* en diferentes universidades del mundo. Frankl enseñó en la Universidad de Viena hasta los ochenta y cinco años de forma regular y falleció el 3 de septiembre de 1997.

Este autor, que vivió la destrucción total de su entorno y el exterminio de sus seres queridos, que padeció hambre, frío, las peores brutalidades imaginables y que tantas veces estuvo cerca de la muerte, aceptó que la vida era digna de ser vivida. Su obra es revolucionaria precisamente porque se sumerge en la esencia del sufrimiento humano llevado al límite, así como en los mecanismos psicológicos que nos llevan a manifestar lo mejor y lo peor de nuestra especie. Pese a las circunstancias que fraguaron su obra, su aportación se caracteriza por un mensaje extraordinariamente positivo sobre nuestra

capacidad para superar adversidades y construir una vida con sentido no solo para nosotros mismos, sino para los demás.

Frente al discurso pesimista, la indolencia, la pereza o la mirada cínica y resignada, la experiencia y el mensaje de Viktor Frankl se hacen hoy más necesarios que nunca. En última instancia, repite Frankl a lo largo de su obra, «vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo».

La última de las libertades humanas

Para ello, una de sus mayores aportaciones nace de un enunciado tan simple, tan esencial que sorprende: «La última de las libertades humanas, la libertad esencial, aquella que nadie nos puede arrebatar, es la de elegir nuestra actitud sean cuales sean las circunstancias que nos rodean, por difíciles, dolorosas o complejas que sean tales circunstancias». Y, en efecto, las experiencias de la vida en un campo de concentración muestran que el hombre tiene tal capacidad de elección. Los ejemplos aportados por el doctor Frankl en su obra son abundantes y prueban que puede vencerse desde la apatía hasta la ira. En ese sentido, el autor señala que aquellos que estuvieron en campos de exterminio observaron a algunos «hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo» esta última libertad, la de elegir la actitud para decidir su propio camino. Y es precisamente esta libertad que no puede sernos arrebatada la que hace que la vida tenga sentido y propósito.

En consecuencia, si existe tal libertad, incluso ante el dolor y la muerte, el ser humano no está totalmente condicionado y determinado, sino que es él quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacerles frente. En otras palabras, el ser humano, en última instancia, se determina a sí mismo; no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente, argumenta Frankl.

Y es que el sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no puede apartarse la muerte, porque sin ellos la vida no es completa, no es real, sería una ficción. Muchas veces es precisamente una situación externa excepcionalmente difícil lo que da al ser humano la oportunidad de crecer más allá de sí mismo. Pero entonces cabe preguntarse: «¿Qué es lo que nos sostiene ante la adversidad, ante la dificultad o ante lo aparentemente imposible de superar?». La respuesta que aporta Viktor Frankl es contundente: «En esencia, la salvación del hombre está en el amor y a través del amor». En uno de sus fragmentos más conmovedores de *El hombre en busca de sentido*, escribe: «Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad –aunque sea solo momentáneamente– si contempla al ser querido. Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por

medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente –con dignidad–, ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido». Y esa contemplación no solo se convierte en el oxígeno anímico que le puede aportar algo de felicidad ante un entorno terrible, sino que, de hecho, se trata de la palanca para la esperanza necesaria que nos permite seguir viviendo.

Luego, el amor a un ser amado o incluso el amor a una tarea que realizar –amor y creatividad, en definitiva– son los pilares sobre los que se construyen la esperanza y el sentido de la vida, son unas bellísimas respuestas al «¿Por qué vivir?» Por ello, «quien tiene un por qué para vivir encontrará casi siempre el cómo...», solía decir Frankl, pero para alcanzar de ese sentido sostenía que «hay que ser capaz de trascender los estrechos límites de la existencia centrada en uno mismo y creer que uno puede hacer una importante contribución a la vida; si no ahora, en el futuro». Esta sensación es necesaria si una persona quiere estar satisfecha consigo misma y con lo que está haciendo. Por ello, quizás todo buen propósito debe ir acompañado de una reflexión sobre el impacto positivo en la buena vida de los demás, ya que solo así podemos hablar de sentido, de cumplimiento y de realización.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Goza este día porque es la vida. La misma vida de la vida. En su breve curso estarán todas las realidades y las verdades de la existencia: la dicha del crecimiento, el esplendor de la creación, la gloria del poder. Porque ayer es solo un sueño y mañana solo una visión. Pero el hoy, bien vivido, hace del ayer un sueño de felicidad y de cada mañana, una visión de esperanza.

PARAMAHANSA YOGANANDA

Un arquero quiso cazar la Luna. Noche tras noche, sin descansar, lanzó sus flechas hacia el astro. Los vecinos comenzaron a burlarse de él. Inmutable, siguió lanzando sus flechas. Nunca cazó la Luna, pero se convirtió en el mejor arquero del mundo.

ALEJANDRO JODOROWSKY

10.

La próspera humildad

«El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad.»

ERNEST HEMINGWAY

Humildad es igual a buena vida

La humildad tiene también un enorme poder de transformación de la existencia. Cuando es auténtica y sincera, conmueve desde la sencillez. Ya en su etimología nos refiere a lo esencial, a la tierra. Porque la palabra humildad procede del latín *humilis*, y esta, a su vez, de *humus*: aquello de lo que la naturaleza se desprende y que a su vez la enriquece, la fertiliza y la hace crecer. La humildad es el abono necesario de la buena vida.

La humildad nos habla de liberarnos de lo accesorio para poder desarrollar lo esencial. Nos invita también a darnos cuenta de que precisamente son nuestras limitaciones las que nos hacen humanos y que gracias a ellas podemos tomar conciencia de lo que nos queda por hacer y por crecer. Por ese motivo, la expresión sincera de la humildad no es signo de ingenuidad o debilidad, más bien todo lo contrario, lo es de lucidez y de fuerza interior.

Lejos de ser frágil, la humildad nos muestra la grandeza de la persona que la manifiesta, precisamente porque nace del sentimiento de la propia insuficiencia: siempre hay algo o alguien de quien aprender, siempre es posible hacer las cosas mejor, uno siempre puede cuestionarse el valor y el sentido de lo que está haciendo en su vida personal y profesional y desde ahí enfrentar nuevos retos, desarrollar nuevas habilidades, aprender nuevas lecciones o construir nuevos puentes. Por ese motivo, la humildad va de la mano de la conciencia y tiene un enorme poder de revelación. Desde ella, las perspectivas de pensamiento y de actuación son infinitas, ya que nacen del sentido común, de la duda razonable, de la desnudez que reconoce que aún queda mucho trabajo por hacer, siempre, para encarnar la calidad en todas sus dimensiones: en uno mismo, en la relación con el otro, en nuestros actos o creaciones, en la vida.

Afortunadamente, la riqueza que genera la humildad no se apalanca en la droga del éxito, que tanta adicción genera y que es como un pozo sin fondo, o como la zanahoria que se mantiene a distancia constante del morro y que hace que el burro tire del carro hasta que revienta de puro agotamiento, movido por una quimera. Quizás por ese motivo la humildad tiene mucho más que ver con el cumplimiento que con el éxito, con cumplir con el deber, con lo prometido, con lo acordado, con hacer bien lo que se debe hacer, lo que toca hacer, lo que es necesario. Luego, el humilde no se vanagloria o se distrae en sus logros, sino que sigue trabajando y disfrutando con su tarea, cómo no, sabiendo que

el éxito no es un fin en sí mismo, sino un síntoma al que no conviene prestar demasiada atención, porque no solo despista, sino que aturde y hasta puede generar una severa y aguda idiotez y ensimismamiento que se manifiestan como consecuencia de la adulación colectiva.

Tampoco conviene confundir la humildad con la falsa modestia, que no deja de ser una vanidad sumamente hipócrita. Ya que precisamente la humildad es lo contrario a la vanidad. Y mientras que esta nos ciega, nos aleja de la realidad y nos separa de los demás, la humildad nos revela y nos pone en contacto con lo real, con lo esencial, con lo auténtico que podemos encontrar en lo exterior y en nuestro propio interior.

El valor de lo esencial

«Uno debe ser tan humilde como el polvo para poder maravillarse ante la vida.»

MAHATMA GANDHI

La humildad se manifiesta en las pequeñas cosas, en los detalles, en códigos de comunicación nada aparatosos, sino sencillos y básicos, pero de enorme valor para el que los recibe. Así, esos detalles humildes se convierten en regalos que son acaso aquellos a los que damos más valor, porque son auténticos. Con el tiempo, son estos obsequios los que recordamos con la perspectiva que nos va dando la vida y sabemos que esos, y solo esos regalos, son los que quedan, porque están en la memoria, más allá de la materia, y nada ni nadie nos los puede quitar.

Hoy en día, que casi todo está al alcance de nuestra mano, sea en efectivo o en cómodos plazos, olvidamos el valor de lo esencial, de lo que no se paga con dinero, de lo que es humilde en su esencia y no cuantificable, de lo que a veces, incluso, llega a ser infinito. Son esos obsequios sencillos que son tan fáciles de dar o de conectar con ellos los que dan la sal a la existencia, los que nos ayudan a tomar conciencia de lo buena y bella que puede ser la vida, a pesar de todo.

Los ejemplos son múltiples...

- Saber escuchar, brindar a alguien nuestra receptividad silenciosa acallando nuestra propia necesidad de hablar, abrirnos a la necesidad del otro de saberse atendido, acompañado, respetado. Estos son, sin duda, gestos de humildad que fertilizan y enriquecen las relaciones humanas.
- También el gesto amable, como una simple sonrisa sincera, nos lleva a la complicidad, al juego, al humor, y mejora así cualquier encuentro, hasta el punto de poder cambiar el signo de una agria conversación o relación.
- Saber callar, no molestar, no estorbar son humildes y valiosos regalos, así como también dejar al otro en soledad cuando ese es su deseo, librarlo del consejo que no desea, de la ayuda que no ha solicitado o de la compañía que en ese momento lo estorba (algo que a veces nos cuesta tanto entender porque supone aplicarnos a nosotros la misma receta y atender a ese silencio o soledad tan temidos hoy). Respetar

la necesidad de soledad del otro es un gran regalo que nace de la humildad, sobre todo en estos tiempos que corren, donde varios de los mayores bienes escasean, entre ellos y de los que vienen al caso: el silencio y la tranquilidad.

- El valioso contacto con la naturaleza, de la manera que nos apetezca y que esté a nuestro alcance: el disfrute de la brisa del mar, el paseo por la arena o por la hierba, el saborear el olor de la tierra o el aire fresco, el reconfortante calor del sol, las brasas del hogar, la belleza de las flores, la presencia de los árboles, la contemplación de un paisaje...
- La gratitud es también un precioso regalo que nace de la humildad y del reconocimiento del otro. Con ella crecen las dos partes de un intercambio amable. ¡Qué poco cuesta agradecer y qué agradecida es la gratitud!
- Y qué decir de las caricias, de la ternura. Ellas son, en su esencia, pura humildad, pues nacen de la piel, de la desnudez y nos remiten a lo esencial. En ellas nos reencontramos y expresamos lo que las palabras no alcanzan a nombrar.

La lista de *regalos humildes* pero de enorme poder y de gran valor sería interminable. Abundan por doquier, son económicos y fertilizan toda relación, es decir, son prósperos porque nutren la esencia, el ser, tanto del que los da como del que los recibe. No necesitan objeto material de intercambio y solamente dependen de nuestra disposición hacia el otro, incluso hacia nosotros mismos. Por ello vale la pena ponerlos en práctica, porque, además, son sumamente saludables: estimulan la imaginación, la confianza, el respeto, el compromiso y la alegría entre muchos otros *activos intangibles*. Son elementos esenciales de la buena vida, porque en ellos reside buena parte de la calidad de esta y de nuestras relaciones.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Dichosos los que saben reírse de sí mismos, porque nunca terminarán de divertirse.

Dichosos los que saben distinguir una montaña de una piedra, porque se evitarán muchos inconvenientes.

Dichosos los que saben descansar y dormir sin buscar excusas; llegarán a ser sabios.

Dichosos los que saben escuchar y callar; todos los días aprenderán cosas nuevas.

Dichosos los que son suficientemente inteligentes como para no tomarse en serio; serán valorados por sus vecinos.

Dichosos los que están atentos a las urgencias de los demás, sin sentirse indispensables; serán permanente fuente de alegría.

Dichosos los que sepan interpretar con benevolencia las actitudes de los demás, aun con las apariencias; serán tomados por ingenuos, pero es el precio justo de la caridad.

Dichosos los que sepan mirar seriamente las cosas pequeñas y tranquilamente las cosas importantes; llegarán lejos en esta vida.

Dichosos los que sepan apreciar una sonrisa y olvidar un desaire; su camino estará lleno de sol.

TOMÁS MORO

La amable gratitud

«Cuando bebas agua, recuerda la fuente.»

PROVERBIO CHINO

Decíamos en el capítulo anterior que la gratitud es un valioso regalo que nace de la humildad y que ambas nos abren el camino de la buena vida. Porque la gratitud es amable, es decir, invita a amar. Tanto para el que la expresa como para el que la recibe, la gratitud abre la puerta a compartir, a reconocer, a celebrar el valor de lo vivido y la presencia del otro.

Agradecer es reconocer e integrar. En la gratitud se genera un doble movimiento. Por un lado, reconocemos al otro, nos acercamos a él en un gesto siempre interno y a veces externo, manifiesto; como la palabra indica, al reconocerlo amablemente, volvemos a conocerlo y accedemos a una nueva dimensión de la relación que nos une. Y, por otra parte, cuando nuestra gratitud es espontánea y sincera, tomamos aquello que nos es dado y lo llevamos a nuestro interior. El objeto de gratitud, desde ese instante, pasa a formar parte de nosotros.

La gratitud nace de la conciencia y en ella la memoria desempeña un papel esencial. Por ese motivo, el necio es desagradecido, ya que es incapaz de reconocer el valor que procede del otro. Porque la vanidad no quiere saber nada de la gratitud. El vanidoso, el narcisista y el egoísta son ingratos. A lo sumo, su gratitud es interesada: la expresan esperando mayores favores. Porque aquel que está encerrado en su propia autosuficiencia y en las corazas inconscientes de sus complejos no tiene memoria, no quiere tenerla; luego, no quiere reconocer. No porque no le guste recibir, sino porque la gratitud implica manifestar la gracia del otro, lo cual no encaja en su ecuación existencial.

En el extremo opuesto, el ser humano lúcido puede sentirse abrumado, conmovido, por todo cuanto recibe. Así experimenta la gratitud por la vida, por la salud, por la existencia del ser amado, por el libro que revela, por el paisaje que lo conmueve o el recuerdo que le da sentido. Pero también siente gratitud por las pequeñas cosas que son grandes placeres: la conversación amena, el gesto amable, la mirada cómplice, la caricia casi imperceptible pero deseada...

Gratitud y lucidez

«La gratitud, como ciertas flores, no se da en la altura y mejor reverdece en la tierra buena de los humildes.»

JOSÉ MARTÍ

No puede haber gratitud sin humildad. ¿Agradecemos aquello valioso que tenemos alrededor antes de perderlo? ¿Somos conscientes de todo cuanto merece la pena ser agradecido? Bien curioso es el mecanismo que tenemos los humanos de dar valor a lo que teníamos justo cuando vamos a perderlo o ya lo hemos perdido. Con la salud lo vemos claro. Cuando no la tenemos, la valoramos como uno de los bienes más sagrados, pero, cuando nos sentimos sanos, muy pocas veces agradecemos a nuestro cuerpo su imprescindible compañía.

«La gratitud es también la alegría de la memoria o el amor a lo que fue», como diría Epicuro. En ella no existe ya el lamento ni la frustración, sino la alegría del recuerdo. Y añade André Comte-Sponville en su lúcido y necesario *Diccionario filosófico*: «La gratitud es el recuerdo agradecido de lo que ha sucedido». Con gratitud no hay espacio para la nostalgia. El pasado tiene sentido incluso ante la pérdida de aquello tan valioso que la muerte –final inevitable– siempre se acaba llevando. Por ello la gratitud culmina todo proceso de duelo o, mejor, es el elemento alquímico esencial que nos ayuda a tirar hacia delante para superar la pérdida. Tras el dolor atroz que ni las palabras pueden nombrar, cuando perdemos al ser amado, tras la negación y la rebelión ante la inevitable muerte, solo nos queda el bálsamo del recuerdo dulce. Cuando en el dolor se abre una pequeña brecha de recuerdo que hace emerger la sonrisa y la alegría, entonces la gratitud surge espontáneamente para decirnos que la cicatriz sigue estando allí, pero que la herida ya ha sido cerrada.

Gratitud: salud y placer

«Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos.»

DANIEL DEFOE

Hoy sabemos que las personas agradecidas son menos propensas a la depresión y gozan de mejor salud. Curiosamente, también podemos medir científicamente que quien es sinceramente amable y agradecido es considerado más atractivo. Quizás es puro sentido común que las personas amables resulten más agradables físicamente que los hoscos, los arrogantes o los antipáticos, pero desde la gratitud que emerge de la humildad y la confianza sabemos también hoy que los ancianos que se muestran más abiertos a la relación y a la conversación amable con otras personas tienen menos probabilidades de contraer la enfermedad de Alzheimer o que los niños que reciben más amor y atención se convierten en niños más inteligentes y saludables. Porque, tal como escribe Piero Ferrucci en su necesario libro *El poder de la bondad*, estas actitudes y conductas que constituyen diversos aspectos de la bondad –y la gratitud es una de ellas– nos aproximan a lo que estamos destinados a hacer y a ser. Es muy sencillo: si nos relacionamos mejor con los demás, nos sentimos mejor y hacemos más agradable el tránsito por la existencia. En este sentido, el lúcido Oscar Wilde escribió: «Quizás el único egoísmo justificable, el egoísmo verdaderamente inteligente, consiste en procurar que los demás estén muy bien. De este modo, nosotros también estaremos algo mejor».

Por ello, la gratitud es también un placer, ¿por qué negarnos a él? Si al disfrute del favor recibido, del regalo obtenido, del gesto amable, añadimos nuestra gratitud, sumamos al placer de lo primero el placer del reconocimiento al proveedor del bien que hemos recibido. Además, ¿qué sería de la amistad sin la virtud de la gratitud? Se nos antoja difícil, por no decir imposible. La existencia y la presencia del amigo se viven como uno de los mayores regalos que uno puede esperar recibir en esta vida. Porque agradecer es dar, es compartir, es partir con el otro en el viaje de la existencia, y en ese viaje la gratitud nos hace crecer a todos.

Luego, la invitación es simple: tomemos conciencia de cuanto nos rodea que es objeto susceptible de nuestra gratitud. Permitamos que esta se manifieste, se exprese. Hacerlo

es sembrar semillas de conciencia, de amistad, de encuentro y, por supuesto, de buena vida.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Los milagros son comparables a las piedras: están por todas partes ofreciendo su belleza y casi nadie les concede valor. Vivimos en una realidad donde abundan los prodigios, pero ellos son vistos solamente por quienes han desarrollado su percepción. Sin esa sensibilidad, todo se hace banal, al acontecimiento maravilloso se le llama casualidad, se avanza por el mundo sin esa llave que es la gratitud. Cuando sucede lo extraordinario, se ve como un fenómeno natural, que, como parásitos, podemos usufructuar sin dar nada a cambio. Mas el milagro exige un intercambio: aquello que me has dado debo hacerlo fructificar para los otros. Si no se está unido, no se capta el portento. Los milagros nadie los hace ni los provoca, se descubren. Cuando aquel que se creía ciego se quita los anteojos oscuros, ve la luz. Esta oscuridad es la cárcel racional.

La danza de la realidad,
ALEJANDRO JODOROWSKY

La reveladora fragilidad

«Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez.»

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

El cambio necesario

Crisis significa (en griego clásico): «Ruptura, desorden, flamantes oportunidades de cambio». Además, en diversos idiomas orientales, el ideograma que se utiliza para expresar el concepto *crisis* es exactamente el mismo que el que se emplea para expresar el concepto «oportunidad». Lo que en un momento de la vida se presenta como un revés es quizás una puerta abierta a un cambio necesario, una oportunidad deseada o incluso, directamente, una bendición. Lo contrario también puede suceder: un aparente golpe de suerte que se convierte en una pesadilla de compleja gestión y superación.

«¿Buena suerte?, ¿mala suerte?, ¿quién sabe?», así reza un bello cuento de tradición oriental. Lo que de entrada parece una bendición con el tiempo quizás se convierte en una pesadilla y, al revés, lo que de entrada nos parece una calamidad puede convertirse en uno de los mayores regalos de nuestra existencia. Las lecturas a corto plazo y la crispación son malas consejeras, mientras que la perspectiva y la templanza pueden ayudarnos a poner las cosas en su sitio y a propiciar renacimientos en nuestra propia vida que, gracias al abono y la humildad que nos ha dejado la crisis, quizás nos lleven a lugares que nunca habríamos imaginado.

Eso sí, el desarrollo espiritual que nace de lo que podríamos llamar el *efecto bofetada* no se produce como resultado de la ingenuidad, de la pereza ni de la estupidez. Es necesario que, tras la crisis, reflexionemos, meditemos, hagamos introspección, nos cuestionemos y tratemos de encontrar qué mensaje nos brinda la vida en esa situación, y para incorporar el don que pueda haber surgido es fundamental que nos pongamos a trabajar con lo aprendido.

¿Crisis = oportunidad?

«Nuestros momentos de más lucidez suelen tener lugar cuando nos sentimos profundamente incómodos, infelices o insatisfechos. Pues es en estos momentos, empujados por nuestra insatisfacción, cuando salimos del camino trillado y empezamos a explorar maneras diferentes de hacer algo, o respuestas más certeras.»

M. SCOTT PECK

Un viejo maestro que conocí cuestionaba siempre a sus alumnos cuando estos se quejaban de que una situación difícil se había presentado en su vida: «Si de esta situación pudieras aprender algo útil, positivo, que te hiciera crecer como persona, ¿qué sería?». Esa es la pregunta. Y cada cual puede encontrar múltiples respuestas a cada reto que nos pone la vida, ya que del mismo modo que no hay día sin noche, vida sin muerte, luz sin oscuridad, no hay tampoco crisis sin posible aprendizaje, dolor sin posible aprendizaje, revés sin oportunidad.

Porque hay momentos en los que la vida se desnuda de repente, los decorados desaparecen, la sala de la que somos espectadores queda completamente vacía. En un instante los planes realizados se borran y un montón de falsas preocupaciones se olvidan. Eso sucede en aquellas situaciones límite que nos recuerdan la fragilidad de la vida, la delgadez de nuestra existencia, nuestra radical impotencia ante el grave accidente que acaba de ocurrir, la muerte o el suicidio inesperado que acaba de llevarse a alguien cuando no tocaba (o nadie lo esperaba) o ante la enfermedad que pone súbitamente contra la pared y con pocas opciones de supervivencia al ser amado.

Suena el teléfono y, de repente –incluso antes de pronunciar «diga»–, antes de recibir respuesta, te llega algo que no funciona. Puedes llegar a sentir incluso el nudo en la garganta del que está al otro lado del aparato. Vives ese silencio frío, inquietante, cargado de tristeza y angustia, del que le toca darte la noticia y no sabe cómo ni por dónde empezar. La llamada anuncia la muerte de un ser querido, de un amigo, de un conocido o de alguien a quien hace poco conociste y que estaba a tu lado. Sea cual sea el mensaje, si es una mala noticia, y tiene por común denominador que la vida acaba de romperse o está a punto de hacerlo en algún lugar, es una ruptura que no estaba prevista en el guion que uno lleva.

El silencio entonces se apodera de todo. Al desconcierto abismal, a una perplejidad que parece nacer de una terrible pesadilla de la que uno no acaba de despertar, le sigue la negación de la realidad, nos decimos: «Esto no puede haber sucedido, no puede ser real». Estas bofetadas pueden hundirnos o despertarnos. En ese momento se caen por su propio peso muchas preocupaciones estúpidas, falsas angustias, quimeras absurdas, y entonces descubrimos cuán importante es aprovechar cada instante que tenemos para cuidar a los que amamos, cuidar de su salud, mostrar el afecto, cultivar la ternura, apoyarlos constructivamente. Y, de manera muy especial, es entonces cuando descubrimos lo importante que es tirar a la basura lo accesorio, andar ligero de equipaje para vivir definitivamente en paz. Muchas esclavitudes se desvanecen ante la desnudez a la que nos somete la muerte cercana e inesperada o su amenaza.

No es resignación, tampoco es abandono. La patada recibida nos puede despertar de repente. Quizás sea una sobredosis de sentido común por contacto con lo real, con lo más crudo, con lo primario. Entonces la existencia cobra un valor extraordinario, radical, luminoso, total. La realidad se desnuda y uno tiene una excelente oportunidad para valorar el lado sagrado de la vida. Me refiero a lo que le da sentido: los buenos amigos, la gente a la que amas y por la que te sientes amado, los proyectos que valen la pena. La buena gente y las buenas causas, en definitiva.

La conciencia de la fragilidad

Un gran amigo me repite a menudo una frase sumamente lúcida: «¡La conciencia es una mutación letal!», dice. Una expresión ejemplar para ilustrar el tema del que estamos hablando. En esos casos, la piel se vuelve sumamente fina y la capa freática de las emociones se eleva como consecuencia de la presión de la situación. Uno siente más, ve más, oye más, vive más, en definitiva. De repente, cada cual se pone en su sitio y a uno se le aclaran muchas ideas sobre sí mismo, los demás y la vida. El efecto puede ser duradero y está claro que, en según qué casos, salimos de la UCI o del entierro viendo las cosas de manera muy distinta y dejamos de preocuparnos por banalidades varias que antes, quizás, hasta podían llegar a atormentarnos.

La conciencia de nuestra fragilidad es sumamente poderosa porque puede llevarnos de golpe a la lucidez, desnuda de misticismos y vanidades, una lucidez con la que podemos tomar conciencia del valor del otro, del valor de la vida, del valor de la tierra y de lo importante que es estar unidos y expresar nuestro afecto cuando las cosas van mal dadas. La fragilidad nos revela lo que de verdad importa, aquello que, finalmente, hace que la vida merezca la pena ser vivida.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Es la ley de la vida que cada vez que se nos cierra una puerta se nos abre otra. Lo malo es que con frecuencia miramos con demasiado ahínco hacia el pasado y añoramos la puerta cerrada con tanto afán que no vemos la que se acaba de abrir.

ALBERT SCHWEITZER

La fe en que no hay acontecimiento feliz o desgraciado al que no podamos dar un sentido enderezándolo al bien me ha acompañado siempre y me sigue acompañando, y no estoy dispuesto a renunciar a ella, ni para mí ni para los demás.

HERMANN HESSE

La necesaria ternura

«Nada es pequeño en el amor. Aquellos que esperan las grandes ocasiones para probar su ternura no saben amar.»

LAURE CONAN

Si algún elemento da belleza y sentido a la vida y hace que esta sea buena es, sin duda, la ternura, ya que ella es la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en el gesto, en el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero. Gracias a la ternura, las relaciones afectivas crean las raíces del vínculo, del respeto, de la consideración y del verdadero amor. Sin ternura es difícil que prospere la relación de pareja. Pero, además, es gracias a la ternura que nuestros hijos reciben también un sostén emocional fundamental para su desarrollo como futuras personas.

Al parecer, los recuerdos que más nos acompañan en los últimos instantes de nuestra vida no tienen que ver con momentos de triunfo o de éxito, de pompa y circunstancia, sino más bien con experiencias en las que lo que acontece es un encuentro profundo con un ser amado, un momento de intimidad serena cargado de significado: palabras de gratitud, caricias, miradas, un adiós, un reencuentro, un gracias, un perdón, un te quiero. Compasión, sentimiento compartido, intimidad vivida desde la serenidad desnuda. Son esos instantes los que quedan grabados en la memoria gracias a la luz de la ternura que revela la excelencia del ser humano a través del cuidado, el respeto y el afecto.

La ternura: un acto de coraje

«En el arte como en el amor es la ternura lo que da la fuerza.»

OSCAR WILDE

Mahatma Gandhi decía que un cobarde es incapaz de mostrar amor, ya que hacerlo está reservado a los valientes. Y así es: paradójicamente, la ternura no es blanda, sino fuerte, firme y audaz porque se muestra sin barreras, sin miedo. Es más, no solo la ternura puede leerse como un acto de coraje, sino también de voluntad para mantener y reforzar el vínculo deseado de una relación que se proyecta en el futuro gracias al deseo y a la imaginación creadora. La ternura es en verdad lo que hace fuerte al amor y enciende la chispa de la alegría en la adversidad, el revés o las circunstancias grises y oscuras de la existencia. Gracias a ella toda relación deviene más profunda y duradera, porque su expresión no es más que un síntoma del deseo de que el otro esté bien.

La ternura implica, por lo tanto, confianza y seguridad en uno mismo. Sin eso es imposible la entrega decidida. Y lo más paradójico es que su expresión no es ostentosa, ya que se manifiesta en pequeños detalles: la escucha atenta, respetuosa y activa, el gesto amable que no espera respuesta, la demostración verdadera de interés por el otro, ajena de expectativa de contrapartida.

La ternura expresa, además, la calidad de una relación. Sexo con ternura es expresión del amor. Sin ternura, una relación basada puramente en la sexualidad está condenada a la ruptura en un mayor o menor plazo de tiempo. Porque, aunque pueda haber intensidad sensorial en el intercambio físico, sin ternura se produce una relación que no busca el bien del otro, sino que se encierra en la búsqueda del propio placer y hace del otro un objeto de satisfacción y nada más. El ensayista francés Joseph Joubert decía que la ternura es el reposo de la pasión. En efecto, la pasión del enamoramiento es efímera y da paso, con el tiempo, a una relación más reposada en la que se instala la ternura. Sin ella, la relación de pareja está condenada a largo plazo al fracaso, porque la ausencia de ternura genera aburrimiento, rutina, pereza, apatía, distancia, abandono, dejadez y egoísmo.

Ternura y salud

«Lo que das te lo das. Lo que no das te lo quitas.»

ALEJANDRO JODOROWSKY

En un estudio en el que se interrogó a diez mil hombres sobre su salud, hábitos y circunstancias, se concluyó que el indicador más fiable de una angina de pecho era la respuesta a la pregunta «¿Le demuestra su pareja que lo ama?». Un sí por respuesta se relacionaba estadísticamente, y de manera muy significativa, con el no haber sufrido una angina de pecho, mientras que quienes respondían que no habían sufrido esta dolencia cardiaca en un porcentaje muy superior a la media.

Pero no solo sufre quien no recibe caricias, sino también quien no las expresa. En una investigación realizada en la Universidad de Stanford y dirigida por James Gross se concluyó que suprimir la expresión de las emociones conlleva altos costes psicológicos, sociales y de salud. A partir de esta investigación, las personas que no suelen manifestar sus emociones son más infelices y se sienten más aisladas. Es más, aparentemente, la supresión de la expresión de estas emociones no reduce y hasta puede aumentar la intensidad de las emociones negativas, como un disgusto, ansiedad, tristeza y vergüenza. Por este motivo, los individuos que suelen suprimir la expresión de sus sentimientos generalmente manifiestan más experiencias negativas y menos positivas. Además, la falta de expresión de los sentimientos genera un mayor estrés psicológico, tanto en quien suprime su expresión como en la persona con quien interactúa (en los estudios, estos mostraron un aumento importante de la presión sanguínea). Por otra parte, la supresión de la expresión de las emociones se asocia con una baja inmunidad fisiológica.

Un punto de apoyo

«No hay más muerte que la ausencia de amor.»

RENÉ BARJAVEL

La ternura encuentra también un espacio para desarrollar su extraordinario valor en los momentos de sufrimiento, tristeza, abatimiento, dolor, desesperación, desgracia o adversidad. La mano que acaricia o acompaña, la presencia firme y solidaria ante la injusticia, la llamada o el mensaje en el que pocas palabras se convierten en un cimiento son actos elocuentes de ternura.

Expresar el afecto, saber escuchar, hacerse cargo de las preocupaciones y los problemas del otro, comprender, saber acariciar, saber cultivar el detalle, acompañar, estar física y anímicamente en el momento adecuado son actos de entrega generosa y espontánea cargados de valor y significado, creadores de momentos de buena vida. Y es que en el amor no hay nada pequeño. Esperar las grandes ocasiones para expresar la ternura nos lleva a perder las mejores oportunidades que nos brinda lo cotidiano para hacer saber al ser amado cuán importante es para nosotros su existencia, su presencia, su compañía. Es en el pequeño gesto cargado de sentido donde se manifiesta la ternura. Ya lo dijo hace más de dos mil años el poeta latino Publio Virgilio Marón: «El amor todo lo vence». Y es verdad, si cabe más aún, a través de la ternura.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Gente necesaria

Hay gente que con solo decir una palabra
enciende la ilusión y los rosales,
que con solo sonreír entre los ojos
nos invita a viajar por otras zonas,
nos hace recorrer toda la magia.

Hay gente que con solo dar la mano

rompe la soledad, pone la mesa,
sirve el puchero, coloca las guirnaldas,
que con solo empuñar una guitarra
hace una sinfonía de entrecasa.

Hay gente que con solo abrir la boca
llega a todos los límites del alma,
alimenta una flor, inventa sueños,
hace cantar el vino en las tinajas
y se queda después, como si nada.

Y uno se va de novio con la vida
desterrando una muerte solitaria,
pues sabe que a la vuelta de la esquina
hay gente que es así, tan necesaria.

HAMLET LIMA QUINTANA

Casi en el final del viaje sobre los elementos que nos ayudan a construir una buena vida, es necesario aterrizar en la materia, en lo que nos hace sentir y a la vez es nuestra frontera material en relación con el mundo: nuestros sentidos y, especialmente, el manto con el que sentimos físicamente la vida: la piel. En el capítulo anterior hablábamos de la importancia de la ternura para nuestra salud mental, emocional y física. Acercándonos aún más a nuestro cuerpo, nuestra buena vida se construye también desde la actitud de cuidado y amor hacia el otro que se manifiesta en el simple gesto de la caricia. Porque acariciar y ser acariciados no es solo un placer, es también una necesidad para nuestro bienestar, equilibrio y desarrollo. Las caricias son un lenguaje rico y sofisticado. Un extraordinario código de comunicación tan elocuente o más que las palabras, ya que nos permiten acercarnos al otro y crecer como seres humanos en la expresión del amor.

Hay caricias que consuelan y las hay que alientan. Otras alivian, algunas reconocen, las hay que desatan el deseo. Hay caricias vestidas de pasión y las hay con sabor de amistad y ternura. Las caricias expresan un amplísimo rango de significados: gratitud, compasión, esperanza, reconciliación, complicidad, perdón. Porque nacen tanto del instinto más arcaico, que busca el contacto con el otro para saberse protegido, como de la expresión de la conciencia más elevada y de entrega al otro.

Precisamente porque en la caricia convive lo animal y lo humano nos recuerda que somos piel, que somos materia, pero también nos abre la puerta a momentos de trascendencia. Quizás por eso decía Paul Valéry que lo más profundo que tenemos es la piel: el recuerdo de los mimos y arrullos de la madre, de los abrazos del padre, de los besos y las caricias del ser amado, el tacto de la piel de nuestros hijos forman parte de las memorias más valiosas que nos acompañan. También la caricia que nos brinda la naturaleza: el tacto de la tierra, de la corteza del árbol, los pies sobre la hierba, del agua,

del manto del cachorro, los pasos en la arena..., todos ellos nos relajan, despiertan nuestra paz interior y alegría, porque nos remiten a lo esencial.

Caricias para vivir

William Faulkner, en su novela *Las palmeras salvajes*, hizo decir a uno de sus personajes: «Si tuviera que elegir entre el dolor y la nada, elegiría el dolor». Quizás la sensación de no saberse amado, de no tener nada, de vivir en un vacío emocional, intelectual y sensorial es mucho peor que el dolor que, de alguna manera, nos significa que estamos vivos.

Pocas veces nos paramos a pensar que la vida es un intercambio que se produce a muchísimos niveles, a través de gestos positivos o negativos que recibimos de los demás, ya sea en forma de caricias o a través de miradas, gestos, broncas, gritos o silencios. Todos ellos moldean nuestro paisaje interior y, consecuentemente, nuestra manera de entendernos, de construir una imagen del mundo y de dar un sentido a la existencia.

Hace ya más de veinte años, Claude Steiner, a partir de sus amplias observaciones clínicas en el ejercicio de la psicoterapia, junto con el legado que le dejó su maestro Eric Berne, construyó una interesante teoría a la que denominó *la economía de caricias*. Bajo este sugerente concepto, Steiner y muchos otros han investigado los efectos que ejerce sobre el ser humano el crecer y vivir en una abundancia o escasez de signos de reconocimiento que, para resumir, llamaremos caricias.

Es obvio que no solo vivimos de pan, ni tan solo de aire ni de agua. Para sobrevivir, para crecer, necesitamos el afecto, la ternura, la caricia, la mirada, la palabra, el gesto, el contacto del otro. Somos seres sociales por naturaleza. Ya desde la fragilidad de nuestras primeras horas nos manifestamos como la especie que mayor necesidad tiene de que alguien lo ampare, lo cuide y le dé afecto. Incluso hay quien sostiene que existe una necesidad innata para ese amor, para esa unión. Hoy las evidencias científicas aportadas a lo largo del siglo pasado por los doctores Henry Dwight Banning, René Spitz, John Bowlby y muchos otros nos muestran que no solo necesitamos las caricias del otro, sino que, sin ellas, nos sentimos mal, hasta el punto de llegar a enfermar e incluso morir.

Estos especialistas han demostrado, con años de investigación, que la falta de caricias —entendidas en un sentido amplio, más allá del gesto o del roce de piel con piel— puede provocar en el recién nacido un retraso en su desarrollo psicológico y una degeneración física tal que lo lleve hasta la muerte a pesar de tener el alimento y la higiene que, en teoría, asegura su supervivencia. El hambre de estímulos tiene tanta influencia en la

supervivencia del organismo humano como el hambre de alimentos. Cuando un ser humano no recibe la cantidad mínima adecuada para su supervivencia, entra en un proceso de enfermedad y muere, y esto puede ser válido a cualquier edad.

Hay sin duda una correlación positiva entre la ternura, el cuidado, el afecto y la atención humana con el desarrollo psicológico, emocional, intelectual y físico. Nacemos hombres y mujeres, pero devenimos humanos gracias a la caricia, al estímulo amable, a la ternura, a la compasión, a la gratitud, y también gracias al límite necesario que nos pone en contacto con la realidad y que se administra desde la disciplina que busca el bien común.

El amor es la gran medicina

«El amor todo lo vence.»

PUBLIO VIRGILIO MARÓN

Leo Buscaglia, en su bello libro *Amor: Ser persona*, afirma: «A pesar de que el niño no conoce ni comprende la dinámica sutil del amor, siente desde muy temprano una gran necesidad de amar y la falta de amor puede afectar a su crecimiento y desarrollo e incluso provocarle la muerte». También hoy sabemos que la falta de amor es la causa principal de una buena parte de las enfermedades psicológicas, que no paran de ir en aumento en Occidente: desde la angustia, pasando por la depresión, hasta la neurosis e incluso la psicosis nacen, en mayor o menor medida, de esta carencia. Sin el trato amable, no se satisface una necesidad fundamental que nos permite seguir sintiéndonos bien, experimentar la alegría, desarrollarnos: sin amor es más difícil crecer.

Pero, yendo más allá, las ideas que Claude Steiner refleja en su libro *Los guiones que vivimos* apuntan a direcciones muy interesantes: «Las caricias son imprescindibles para sobrevivir», concluye este especialista; si no las recibimos, se pone en marcha un mecanismo de supervivencia instintivo que nos lleva a demandarlas –a menudo de manera inconsciente– a cualquier precio. Bajo esta premisa, estamos dispuestos incluso a recibir *caricias negativas* antes que no recibir ninguna caricia o, parafraseando de nuevo a Faulkner, preferimos el dolor a la nada, la bofetada a la ignorancia, la pena al vacío, el desprecio a la indiferencia, el grito a la apatía. Es a partir de este mecanismo que se pueden comprender determinados comportamientos humanos que van desde el masoquismo hasta la rebelión gratuita. Por ejemplo, el niño que se rebela reiteradamente y sin motivo *objetivo* aparente quizás lo que hace es buscar con desesperación la atención de unos padres ausentes. Quizás el pequeño, con su comportamiento agresivo, rebelde, transgresor, hace una llamada exasperada a la atención de sus padres para que estos le marquen un límite o, aún mejor, para que estén por él de verdad.

Cuando es positiva, sincera y deseada, la caricia transforma. En el juego amoroso y en la lujuria desatada nos transporta al movimiento, al ardor, al entrelazamiento, al clímax y a la relajación dichosa. En la ternura nos conmueve y emociona. En la amistad, el abrazo nos une y nos hace cómplices. Incluso la paz y la buena voluntad se manifiestan en el

encuentro de dos manos que se enlazan firmemente en el tacto de la caricia. También en el dolor y durante el duelo, el mimo y el abrazo del ser amado hacen soportable la pérdida porque apuntalan el alma herida.

Las caricias abren, además, la puerta a la conciencia de nuestro cuerpo. ¿Conocemos los matices y el infinito espectro de sensaciones que pueden despertar las caricias del ser amado? ¿Conocemos en detalle la piel de nuestra pareja, del ser querido o deseado con el que nos sumergimos en contacto íntimo? Más bien no. En general, conocemos poco nuestro cuerpo y aún menos el del ser amado. Le dedicamos poco tiempo y atención. En él existe un universo que jamás acabaremos de explorar, porque el tiempo, además, aporta nuevas dimensiones y sensaciones que matizan y amplían continuamente la experiencia de reconocimiento del cuerpo de la persona amada.

Frente a la comunicación a distancia y a la sobresaturación de estímulos, disponemos de un recurso sumamente económico pero altamente valioso: caricias y tacto, contacto y ternura. Muestras de afecto en el cuerpo a cuerpo en lugar de tanto teléfono móvil, Internet, televisión y demás *media*. Quizás hoy buena parte de los problemas de salud psicológica y física que estamos viviendo, en una sociedad cada vez más estresada y bulímica, son gritos desesperados de nuestros cuerpos, que, llevados por una inteligencia arcaica, esencial y profunda, reclaman ver satisfecha su necesidad de encuentro íntimo con el otro. Una intimidad que no es solo o necesariamente encuentro sexual, sino que es, ante todo, necesidad de encuentro sincero, de amor. ¿Y si en lugar de atiborrarnos diariamente de banalidades, historias ajenas o pasatiempos de escaso valor emocional e intelectual nos sumergiéramos en los matices de la caricia con aquellos a quienes deseamos expresar nuestro afecto? Sin duda, el mal humor, la depresión, la angustia e incluso la tristeza descenderían drásticamente. «Haz el amor y no la guerra», rezaba el eslogan pacifista, y no estaría de más retomarlo hoy.

Porque acariciarnos estimula las endorfinas, aquellas hormonas naturales que segregamos y que nos hacen más soportable el dolor, amén de aportarnos una profunda sensación de bienestar. Además, sabemos que en caso de crecer y vivir en ausencia de caricias, de contactos afectuosos, de abrazos, nuestros cerebros tenderán a tolerar poco el estrés, la ansiedad y el dolor. Porque cuando hablamos de caricias estamos hablando de algo más que de una cuestión de puro tacto, calor o sensaciones. Es el significado que acompaña a la caricia, el mensaje de atención y cuidado, el deseo de abrir la puerta al placer lo que hace que el vello se erice, que el escalofrío surja y que la emoción se

despliegue. El tacto acompañado de ternura y afecto transmite mensajes que requieren mil palabras para ser decodificados. Una caricia puede llegar a ser el único medio para expresar lo innombrable. Su mensaje es sutil y profundo a la vez. Porque la caricia ya habla incluso antes de manifestarse. Está ya presente en su intención. Como lo expresó Mario Benedetti cuando escribió: «Como aventura y enigma / la caricia empieza antes / de convertirse en caricia».

Luego la invitación a la que llegamos es simple: podemos incluir en el espectro de nuestro lenguaje, con nuestros afectos, el gesto amable, próximo, conciliador y tierno de las caricias. Podemos elegir incluir en nuestro alfabeto comunicativo y en nuestra dieta emocional una saludable dosis de ternura a través de la piel para construir nuestra buena vida y la de los que nos rodean. ¿Cómo realizarlo, entonces?, ¿cómo podemos comunicarnos mejor con aquellos a los que amamos? La respuesta, tal cual, está en nuestras manos.

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

Informe sobre caricias

1

La caricia es un lenguaje,
si tus caricias me hablan
no quisiera que se callen.

2

La caricia no es la copia
de otra caricia lejana,
es una nueva versión
casi siempre mejorada.

3

Es la fiesta de la piel
la caricia mientras dura
y cuando se aleja deja

sin amparo a la lujuria.

4

Las caricias de los sueños
que son prodigio y encanto
adolecen de un defecto,
no tienen tacto.

5

Como aventura y enigma
la caricia empieza antes
de convertirse en caricia.

6

Es claro que lo mejor
no es la caricia en sí misma,
sino su continuación.

MARIO BENEDETTI

Aquí y ahora, la buena vida

«La vida es lo que pasa mientras estás haciendo otros planes.»

JOHN LENNON

Querría acabar este viaje a través de las palabras con una llamada a la conciencia, a la libertad de elegir y al *aquí y ahora*.

Nuestra vida se despliega en una infinidad sucesiva de instantes. Los que pasaron y residen en la memoria constituyen nuestro pasado. Los que están por llegar e imaginamos creemos que serán nuestro futuro. Pero aquello que es real, lo que única y verdaderamente siempre tenemos con nosotros es el momento presente, este mismo momento o, mejor, nuestra conciencia de la existencia en ese instante tan breve que ni tan solo es cuantificable, porque, cuando nos percatamos de él, ya ha pasado.

Ese presente se manifiesta en un *aquí y ahora* que, más que un momento y un lugar, es la presencia que se hace consciente de sí, se manifiesta en nuestra conciencia de ser, en nuestra capacidad de darnos cuenta de que somos presencia, somos conciencia. Es importante sabernos testigos de nosotros mismos, de la vida que se despliega desde nuestro centro en cada instante. Porque no somos nuestro nombre, que es una etiqueta, ni nuestro cuerpo, que cambia continuamente, ni nuestras emociones o estados de ánimo, que se transforman y fluctúan en función de las influencias externas y de nuestras elaboraciones internas, como tampoco somos las ideas que nuestro pensamiento crea sobre nosotros mismos, sobre los demás o la vida, tan volubles como una pluma al viento, ni, por supuesto, somos lo que define nuestra ocupación, nuestra profesión (cuántas veces nos autodefinimos diciendo: soy médico, soy albañil, soy maestro...).

Somos, simplemente, presencia, conciencia, ser. La presencia que se da cuenta de que uno piensa, siente, vive, es. Esa tan pura y tan simple, tan desnuda y esencial, tan obvia

que la acabamos por obviar, por olvidar. Pero su valor, aunque obviado, es infinito, ya que es la vida misma. Sin presencia no habría conciencia, no habría vida. Es desde ese lugar desde donde podemos construir la buena vida.

¿Por qué, simplemente, no nos dejamos ser? ¿Por qué no conectamos con el fluir de la vida *aquí y ahora* y nos olvidamos de *preocupaciones* futuras y recuerdos del pasado que tantas veces nos castigan para centrarnos en un universo que se despliega desde nuestro centro esencial? Porque el pasado y el futuro son las sedes de nuestras enfermedades: frente al dolor del recuerdo por lo vivido y desde la angustia de aquello que está por venir, tenemos el presente, el instante presente como lugar efímero y a la vez eterno para recuperar nuestra salud, nuestra conciencia, nuestra vida. Incluso desde él podemos dar un sentido distinto al pasado y crear un futuro sin angustias y lleno de esperanzas. Porque la vida y todas sus posibilidades se encuentran concentradas en toda su potencia en el presente, en el *aquí y ahora*, y se crea desde ese centro, desde ese *yo soy*.

¿Qué podemos hacer entonces? Entregarnos al presente. Construir la buena vida dándonos completamente a lo que nos toca vivir, aquí y ahora. Sentir, pensar y actuar desde nuestro centro esencial. Ya que es este punto de partida el que se renueva indefinidamente, momento a momento, y desde él podemos conectar con nosotros mismos, con la vida, y seguir en el viaje que nos propone a cada instante.

Somos seres humanos conscientes. Nacemos mujeres y hombres, pero nos hacemos humanos a medida que ampliamos y profundizamos en nuestra conciencia. No somos máquinas. Entre todo estímulo que recibimos y nuestra respuesta a ese estímulo media un espacio, un espacio de conciencia. Es en ese espacio, *aquí y ahora*, donde yace nuestro poder de transformación y nuestra libertad de decidir. En estas decisiones tomadas desde la conciencia, desde una actitud positiva, desde la entrega, reside nuestro crecimiento, nuestra felicidad y nuestra buena vida.

Nuestras actitudes elegidas desde la conciencia del presente crean emociones y pensamientos. Nuestras emociones y pensamientos se traducen en acciones. Las acciones que repetimos desde allí se convierten en hábitos. Los hábitos determinan nuestro carácter. Es nuestro carácter el que define el sentido de nuestra vida y el significado que le damos y le daremos a ella cuando nos vayamos de aquí, en el último momento. El signo de nuestra vida se construye, por lo tanto, a partir del simple hecho de vivir en el *aquí y ahora* y de elegir con conciencia.

Te deseo, querida amiga lectora, querido amigo lector, una vida llena de felicidad, logros y realizaciones. Una vida plena de conciencia, amor y buena suerte. De la buena suerte que tú eres capaz de crear. Buena suerte para tu buena vida, ese es mi deseo. Gracias, de nuevo, por acompañarme en este viaje de palabras que buscan en ti al amigo y al cómplice en la conversación. Y, aunque esta sea a través de palabras en el papel, no es por ello menos intensa y gratificante. Ten en cuenta que la palabra es, quizás, el mayor don que tenemos para crear la buena vida. Te deseo que así sea. Aquí. Ahora. Siempre.

Con profunda gratitud y amistad,

ÁLEX ROVIRA CELMA

PALABRAS PARA UNA BUENA VIDA

El que no se ocupa de nacer se está ocupando de morir.

BOB DYLAN

—¿Y cuándo piensas realizar tu sueño? —preguntó el maestro a su discípulo.

—Cuando tenga la oportunidad de hacerlo —respondió este.

El Maestro le contestó:

—La oportunidad nunca llega. La oportunidad ya está aquí...

ANTHONY DE MELLO

Si deseas seguir andando por el camino de aquellos y aquellas que meditaron sobre la buena vida, aquí tienes una serie de pistas que espero y deseo que te resulten tan estimulantes como me resultaron a mí. ¡Feliz lectura!

ANÓNIMO, *Bhagavad Gita*, Madrid, Edaf, 1997.

ANÓNIMO, *I Ching*, Barcelona, Edhasa, 2018.

ASSAGIOLI, R., *El acto de voluntad*, México D. F., Trillas, 2004.

BLAY FONTCUBERTA, A., *Creatividad y plenitud de vida*, Barcelona, Iberia, 2015.

COMTE-SPONVILLE, A., *Diccionario filosófico*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2005.

— *La vida humana*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2007.

— *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2014.

COVEY, S., *Siete hábitos de gente eficaz*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1990.

DE MELLO, A., *La oración de la rana*, Santander, Sal Terrae, 2007.

FISHER, R., *El caballero de la armadura oxidada*, Barcelona, Obelisco, 2014.

FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 2015.

FROMM, E., *El arte de amar*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2014.

GIONO, J., *El hombre que plantaba árboles*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 2007.

GUIX, X., *El sentido de la vida o la vida sentida*, Barcelona, Granica, 2008.

HERRIGEL, E., *Zen en el arte del tiro con arco*, Madrid, Gaia Ediciones, 2008.

HESSE, H., *Siddhartha*, Barcelona, Edhasa, 2005.

JODOROWSKY, A., *La danza de la realidad*, Madrid, Siruela, 2010.

— *La sabiduría de los cuentos*, Barcelona, Obelisco, 2014.

KLEIN, J., *¿Quién soy yo? La búsqueda sagrada*, Londres, Third Millennium Publications, 1993.

KRISHNAMURTI, J., *La libertad primera y última*, Barcelona, Kairós, 2013

KÜBLER-ROSS, E., *La rueda de la vida*, Barcelona, RBA Coleccionables, 2006.

LUKAS, E., *Paz vital, plenitud y placer de vivir*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2017.

MARISCAL, E., *Cuentos para regalar a las personas que aman*, Barcelona, Grijalbo, 2007.

MARQUIER, A., *El poder de elegir*, Barcelona, Luciérnaga, 2016.

— *La libertad de ser*, Barcelona, Luciérnaga, 2017.

MASLOW, A., *La personalidad creadora*, Barcelona, Kairós, 2011.

NESSI, C., *Los buenos y los malos amores*, Madrid, Aguilar, 2011.

NISARGADATTA, M., *Yo soy eso*, Málaga, Sirio, 2007.

PUNSET, E., *Brújula para navegantes emocionales*, Madrid, Aguilar, 2010.

ROGERS, C., *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2009.

ROJAS MARCOS, L., *La fuerza del optimismo*, Madrid, Aguilar, 2005.

— *Convivir*, Madrid, Aguilar, 2008.

SAINT-EXUPÉRY, A. DE, *El principito*, Valencia, Alfredo Ortells, 1991.

SCHECROUN, J., *Un empujoncito*, Madrid, Aguilar, 2008.

SERRANO, S., *Los secretos de la felicidad*, Madrid, Alienta, 2007.

STEINER, C. M., *Los guiones que vivimos*, Barcelona, Kairós, 2011.

THOREAU, H. D., *Walden. La vida en los bosques*, Barcelona, Amelia Romero, 2002.

TOLLE, E., *El poder del ahora*, Madrid, Gaia Ediciones, 2006.

WATTS, A., *La sabiduría de la inseguridad*, Barcelona, Kairós, 2011.

WHITMAN, W., *Hojas de hierba*, Madrid, Visor, 2008.

WILBER, K., *Psicología integral*, Barcelona, Kairós, 2007.

— *Gracia y coraje*, Madrid, Gaia Ediciones, 2014.

YOURCENAR, M., *La voz de las cosas*, Madrid, Gadir, 2006.

ZWEIG, S., *Los ojos del hermano eterno*, Barcelona, Acantilado, 2014.

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

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

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

ALBERT CAMUS

«*I cannot live without books.*»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



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

Plataforma
Editorial

Álex Rovira  ESENCIAL

Las palabras que curan

Bestseller
internacional
Edición
revisada



Las palabras que curan

Rovira, Álex

9788417622480

136 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El poder de las palabras es inconmensurable. Las palabras conmueven, pero también enfadan; provocan risa y tristeza; sirven para acercarnos a los demás, o para alejarnos. En ocasiones evocan los momentos más felices de nuestra vida, y a veces nos recuerdan heridas que aún duelen. Pero lo más milagroso de las palabras es que pueden curarnos. Las palabras de este libro han sido cuidadosamente elegidas, con el fin de que sean un bálsamo para quien las lea. Aquellos que las pronunciaron o escribieron poco podían imaginar el impacto que generarían en las vidas de otros seres humanos. Ya sea a modo de aforismo, poema, relato breve o fragmento de texto procedente de un ensayo, Álex Rovira nos ofrece los pensamientos que han ido marcando su trayectoria y su obra, relacionados con el sentido de la existencia, el amor, el éxito y la felicidad. En definitiva, con las cuestiones que todo ser humano se plantea en algún momento de su vida.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Reinventarse

Tu segunda oportunidad
Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada
Traducido a 13 idiomas
Más de **100.000**
ejemplares vendidos
en España

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

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

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

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma
Actual



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

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

El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con
pasión y entusiasmo

Victor Küppers



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

Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

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

[Cómpralo y empieza a leer](#)

VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces
que no utilizan los merluzos

Plataforma
Actual



Victor Küppers

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

Para vender, o enamoras o eres barato

Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

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

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Dedicatoria	7
Epígrafe	8
Buena vida, buena gente. Prólogo de Àlex Rovira	10
1. La vida es bella, ya verás	12
La vida, una actitud	14
Podemos elegir	17
Palabras para una buena vida	17
2. Vivir: una oportunidad	19
El tiempo es breve	21
Resignarse, imaginar o actuar	23
El norte de nuestra brújula interior	24
¡Acción!	26
Palabras para una buena vida	26
3. ¿Dónde está la felicidad?	27
Amor, ternura y afecto	29
Conciencia	30
Voluntad de sentido	32
El lujo de lo esencial	33
Servir y darnos a los demás	34
La alegría	35
Palabras para una buena vida	35
4. Soltar lastre	37
Piedras mentales	39
Piedras emocionales	40
Piedras materiales	43
Palabras para una buena vida	43
5. Creer para crear	45
El efecto Pigmalión	47

Nuestro techo: nuestras expectativas	49
Confianza son alas	51
Palabras para una buena vida	51
6. ¿Querer es poder?	52
«¡Si quieres, puedes!»	53
Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas	54
Fuerza interior	56
Palabras para una buena vida	57
7. La alquimia del coraje	59
El riesgo es no arriesgarse	61
Amor es coraje	62
La ausencia de coraje crea la dificultad	64
Palabras para una buena vida	64
8. La práctica responsabilidad	66
La vida, una elección permanente	67
Responsabilidad es acción y transformación	68
Puro sentido común	69
Palabras para una buena vida	70
9. Propósito y sentido	71
El azar y la responsabilidad	72
Por qué vivir	73
La última de las libertades humanas	75
Palabras para una buena vida	76
10. La próspera humildad	77
Humildad es igual a buena vida	78
El valor de lo esencial	80
Palabras para una buena vida	81
11. La amable gratitud	83
Gratitud y lucidez	85
Gratitud: salud y placer	86
Palabras para una buena vida	87
12. La reveladora fragilidad	88
El cambio necesario	89
¿Crisis = oportunidad?	90

La conciencia de la fragilidad	92
Palabras para una buena vida	92
13. La necesaria ternura	93
La ternura: un acto de coraje	94
Ternura y salud	95
Un punto de apoyo	96
Palabras para una buena vida	96
14. Somos piel	98
Caricias para vivir	100
El amor es la gran medicina	102
Palabras para una buena vida	104
15. Aquí y ahora, la buena vida	106
Palabras para una buena vida	108
16. Algunas buenas pistas	109
Colofón	111