

PEDRO RIBA

La búsqueda

Caminando sin miedos hacia
la libertad espiritual



zenith

Índice

PORTADA

SOBRE EL AUTOR

DEDICATORIA

PRÓLOGO, por Ramiro Calle

PRÓLOGO, por Maribel Rodríguez

INTRODUCCIÓN

1. OSAR

2. SER

3. CREACIÓN

4. INACTIVIDAD

5. CORAZÓN

6. DAÑO

7. AISLAMIENTO

8. ENFERMEDAD

9. FRUSTRACIÓN

10. MAÑANA

11. MORIR

12. DIOS

CRÉDITOS



Pedro Riba tiene un doctorado en Comunicación Social y es licenciado en Periodismo y en Publicidad y Relaciones Públicas. Máster en Marketing por EAE (Escuela de Administración de Empresas) y por la California State University Bakersfield (M&Bi) en Dirección y Organización de Empresas y en Publicidad. Diplomado en Dirección de Empresas (IESE-IPADE) y Técnico Industrial por la Universidad Laboral.

También ha trabajado en radio desde los dieciocho años y ha pasado por Radio Cadena Española, Radio Juventud, Radio Salud, Cadena Ser, Radio Miramar y Onda Cero.

Desde hace más de veintidós años presenta y dirige «Luces en la oscuridad», programa radiofónico nacional, decano de las ondas, en ABC.Radio, que le ha valido el Micrófono de Plata, el Aqua de Oro, el Prestige de la Generalitat de Catalunya, el reconocimiento animalista de la Fundación Altarriba, el premio Biocultura, el de la Federación de empresas de seguridad, el de la Federación Catalana de Derechos Humanos, el de la Federación Budista de España, el de la Asociación Teosófica española y el reconocimiento del Estado Mayor de las Fuerzas Armadas Españolas, entre otros, por su labor solidaria y social. También ha sido nominado como mejor presentador por la Academia de la Radio. Por su trabajo periodístico, pedagógico y solidario, Pedro Riba ha conseguido numerosos premios institucionales y de carácter privado y social, como el Premio Derechos de la Infancia y Periodismo, convocado por el Defensor del Menor y la Asociación de la Prensa de Madrid (APM).

En televisión, ha presentado y dirigido su magazín diario «Las tardes de Pedro Riba». En la actualidad presenta y dirige semanalmente el programa de televisión internacional «Tierra de sueños» (Canal 25 TV), que se emite también en EE. UU. (Miami TV) y en Argentina (Nueva Imagen televisión). Es autor de más dieciséis libros que hablan de temas sociales, humanos y espirituales, entre los que se encuentra *Remedios para el alma*, publicado por Zenith.

Para más información: www.lucesenlaoscuridad.es

*A ti, Elsa, mi esposa cariñosa,
mi amor, mi ángel de la guarda...*

PRÓLOGO

por Ramiro Calle

Era Gregorio Marañón quien declaraba que era un deber de elemental convivencia social escribir un prólogo a quien te lo pedía, pero en este caso, en el que Pedro Riba me haya solicitado uno para su obra *La búsqueda*, no es en absoluto un deber, sino un verdadero placer, y me da la oportunidad —tras haber sido generosamente entrevistado por Pedro Riba a lo largo de muchos años en su programa nacional de radio en ABC Punto Radio «Luces en la oscuridad»— de poner algunas palabras en su último libro, que no sólo he leído con interés, sino que he releído con mucho más interés aún, toda vez que me ha parecido una obra muy seria y a la par escrita con gran sencillez y, por tanto, capaz de llegar a cualquier lector y dejar en su mente reflexiones fecundas, y además muy útiles, para impregnar de sosiego, lucidez y ecuanimidad la vida cotidiana, pues es ésta no sólo el reto o desafío, sino la gran mentora de la que todos tenemos que aprender, pero, sin duda, aprenderemos mucho más en la medida en que nuestra actitud sea la adecuada. Por eso, la obra de Pedro Riba se distancia mucho de una obra de simple autoayuda, y entra de lleno en una obra de superación personal, donde se nos vierten esclarecidos puntos de vista, de manera directa y dogmática, para poder llevar nuestra vida con mayor armonía y acciones más diestras. Con su larga experiencia en temas de búsqueda espiritual y autorrealización, ofrece al lector pautas de orientación, referencias y enfoques para que cada uno vaya asimilándolos de acuerdo a su disponibilidad y vaya impregnando con todo ello la vida de cada día, haciéndola más equilibrada y convirtiéndola en un escenario de incesante aprendizaje. Pedro Riba se extiende prácticamente sobre todos los aspectos de la vida anímica de la persona, desde el miedo a la soledad, hasta la frustración a la enfermedad y la muerte. Salpica el valioso texto con citas, anécdotas y narraciones, con lo que la lectura es todavía más fluida y amena, pero sin superficialidades ni perder el sentido de una obra como ésta, que pretende facilitar enseñanzas para transformar positivamente la psicología de quien se lo proponga, afirmar lo mejor de su carácter y despojarse de lo que retrasa la madurez interior o detiene la evolución de la consciencia. El título es muy acertado: *La búsqueda*, un libro para buscadores... porque el que no es un bruto, como dice el Yoga-Vashishta, siente descontento hasta que se va conociendo y perfeccionando, y por tanto busca, y en la búsqueda, como hemos hablado tantas veces Pedro y yo cuando me ha entrevistado, al

final, si hay motivación y disciplina, se encuentra. Los maestros de la India saben bien que muchas veces lo realmente importante es saber discernir (revelar), cambiar la actitud o enfoque y proceder en consecuencia.

Con el contenido de este libro, el lector hallará medios para sanear su mente y despejar su visión, y eso va en beneficio propio y de los demás, porque no es lo mismo lo que surge de una mente ofuscada, avara y que odia, que de una que ha cultivado la lucidez, la generosidad y el amor. Igual que ha hecho Pedro Riba a lo largo de más de dos décadas con su programa «Luces en la Oscuridad», esparcir luz, lo hace ahora con esta obra, que nos invita a todos a desarrollar lo mejor de nosotros mismos, ya que como dijo Buda, uno de los hombres más lúcidos de todas las épocas: «Esperadlo todo de vosotros mismos.» Y Pedro Riba pone los medios con su interesante y constructiva obra para poder hacerlo más eficientemente.

RAMIRO CALLE
Maestro de yoga y escritor

PRÓLOGO

por Maribel Rodríguez

Hablar de un libro presto a publicarse es tarea ardua y difícil para alguien que se asoma a las páginas impresas sólo como lectora.

Es un reto, ya que la obra en cuestión merece todo mi respeto tanto por su contenido como por su experimentado autor, Pedro Riba.

Ya en una primera lectura rápida me cautivó, fue difícil apartar mis ojos de tanto y tan bien escrito, ¿estaba ante un libro de autoayuda?, ¿ante una revisión de la sociedad actual?, ¿o ante una lectura eficaz y en positivo de cómo conocer, dominar y perseverar en nuestro ego?

Quizás una mezcla de los tres temas definiría estas páginas de necesaria lectura para quienes se ven enturbiados por la grave necesidad de combatir en su día a día con un enemigo personal e íntimo: el miedo.

Conviene, y mucho, leer intensamente, saboreando cada frase, cada párrafo para entender quiénes somos, cómo somos y cómo doblegamos esa apatía diaria que deambula por esos recónditos lugares que son nuestros y que no queremos compartir con nadie, puesto que a menudo el miedo a las críticas, al descontento y a la ignorancia propia nos aturden y nos empequeñecen poco a poco, sin tregua ni descanso.

Nuestra mente puede anquilosarse, puede jugarnos malas pasadas, puede hacernos trampas al solitario, ahí es donde aparece como por encanto esta lectura apasionante, *La búsqueda*, último libro de Pedro Riba. Gracias, Pedro, por dejar que haga pública mi opinión sobre tu nueva obra, que se enmarca perfectamente en tu línea de ser benefactor, solidario con los demás, amigo de tus amigos y gran conocedor de los fallos humanos y de soluciones entrañables para aquellos que sepan leer entre líneas un contenido excepcional, para jóvenes y adultos que puedan conectar, poner en práctica o, simplemente, razonar, hallarán unas líneas que a poco parecerán propias de nuestro propio interior.

MARIBEL RODRÍGUEZ
Periodista y Directora general
de Canal 25 Televisión

INTRODUCCIÓN

Adiós. Sí, adiós, pese a que estas líneas sean un hola, un bienvenidos, pues con ellas arranca este libro.

Adiós a lo convencional, a lo falso, a lo oscuro y tenebroso. Adiós al miedo a querer y temer no lograr. Adiós al pavor de osar. Adiós, en definitiva, a ese impedimento verbal que nos hace decir «no sabré», «no conseguiré», «no lograré» y que suele acompañarse de bloqueos psíquicos y vibracionales, casi cuánticos, del tipo «es imposible», «no puedo» o «no merezco».

Adiós a todo eso que nos empuja a vivir la inseguridad de nuestros miedos internos, que no son sino espejismos creados por falsos yoes a los que un día, por error o por miedo, permitimos salir a la escena de nuestra vida para que nos la amarguen.

Adiós a los conceptos que hemos cincelado con el tesón de la inconsciencia, con la fuerza de la ignorancia y con el ímpetu de la codicia por ser, por parecer y por querer lo que en realidad no éramos, no parecíamos y, desde luego, no queríamos.

Adiós a las verdades absolutas que, pese a ser erróneas, muchas veces, demasiadas, permitimos que sigan firmemente asentadas cual columnas en el umbral de ese templo que un día bautizamos con el nombre de: Yo Soy Así.

Hay tantos conceptos enquistados a los que debemos decir adiós para que nuestro corazón y nuestra alma puedan fluir con libertad... ¿Por dónde empezar? Sencillamente, por asumir que somos los autores del libro de nuestra vida, cuyas páginas en blanco tenemos la obligación de escribir a diario. Un libro que a veces se emborrona con la adversidad, el miedo o la preocupación; un libro que en ocasiones tiene textos inconexos u otros que se interrumpen o precipitan, en función de nuestra cotidianidad. Pero, en definitiva, un libro lleno de páginas, las de nuestra historia: las de lo vivido, experimentado, aprendido y olvidado, obviado y asumido. Un libro que hoy, mañana y pasado seguiremos escribiendo. Eso sí, que lo hagamos con renglones torcidos, con letras

ininteligibles o tachones y faltas de ortografía, no dependerá del verbo que utilice la vida en sus dictados, sino del trazo, firme, seguro, dinámico, feliz y correcto que emane desde lo más profundo de nuestro corazón.

Y para lograr que el nuestro sea un buen relato vital, sólo hay un camino: comenzar por saber decir adiós a todo aquello que ni somos, ni sentimos ni queremos, pero que a veces no sabemos cómo apartar de nuestra vida. ¿Cómo conseguirlo? Osando decir «hola» y abriendo la puerta que hasta ahora habíamos mirado con recelo y de reojo. La puerta que siempre hemos tenido junto a nosotros, la puerta del autoconocimiento, la puerta del buscador.

Todos nos merecemos un mundo mejor, una vida más plena, llena de éxito y felicidad. Entonces, ¿qué impide que la tengamos? ¿Qué hace que los pesares tengan más influencia que las ventajas?: nosotros. Sí, soy consciente de que muchas veces lo fácil es mirar hacia otro lugar, hacia fuera, y considerar que el ambiente en el que vivimos, el entorno que nos rodea o incluso las circunstancias y los demás son los responsables de aquello que nos resulta desagradable o que se convierte en un impedimento. Pues no, todo eso puede generar una influencia, puede ponernos palos en las ruedas, es cierto, pero somos nosotros los únicos que tenemos la responsabilidad, por una parte, y las oportunidades, por otra, de cambiar las cosas a nuestro favor. Por eso debemos mirar más hacia adentro, hacia lo que pensamos, sentimos, somos y hacemos.

Decía el místico que todos tenemos la capacidad de dejar que el aire que viene de cara nos impida avanzar o que lo usemos como un reto para que nuestros pasos sean todavía más firmes, aunque el avance sea más lento. Aseguraba ese mismo místico que podemos usar el aire que nos empuja desde atrás para avanzar más de prisa pero sin disfrutar del paisaje, o utilizarlo para tener conciencia de que por mucho que nos influyan las adversidades, siempre sabemos que somos nosotros los que gobernamos el ritmo que imprimimos a nuestra vida.

Podemos dejar que el libro de nuestra existencia sea escrito por los demás y por todo lo que nos rodea —metafóricamente, por ese aire que todo lo envuelve—, o esforzarnos por ser conscientes, por darnos cuenta de que tenemos la capacidad de gobernar el timón de nuestra existencia. Claro que, para eso, debemos estar dispuestos a trabajar y, por extensión, a buscar más allá de lo establecido.

Buscar es desear encontrar, y ése es un camino que no siempre es fácil. Por eso, cuando la editorial Zenith (Grupo Planeta), tras el éxito de mi anterior libro, *Remedios para el alma*, me propuso llevar a cabo una segunda obra que abundase en el crecimiento personal y la autoayuda, vista siempre desde la perspectiva del conocimiento, decidí que era el momento de atacar simbólicamente todos esos grandes temas que de una u otra forma no nos dejan avanzar, no nos permiten ser mejores, más felices, más plenos. Me estoy refiriendo a las grandes adversidades que en algún momento todos podemos padecer. Y ése es el objetivo de las «búsquedas» que propongo en esta obra.

Llevo varias décadas indagando, a través de entrevistas, charlas, viajes, lecturas e investigaciones, lo que podríamos llamar las claves de la superación y evolución personal. Y al final, hace ya bastante tiempo, me di cuenta de que lo que muchas veces nos impide avanzar y disfrutar de la existencia son las interpretaciones negativistas que hacemos de las adversidades. Sí, a veces magnificamos los problemas, convertimos la adversidad en estandarte.

Es curioso cómo el ser humano, en una sociedad tecnificada como la nuestra —y no lo digo yo, sino los estudios sociológicos y psicológicos—, recuerda mucho más unos pocos días de enfermedad que muchos meses de salud. Recuerda mucho más un desengaño amoroso que los años vividos compartiendo una relación maravillosa. En definitiva, que a veces hace más mella en nosotros lo que dejamos de tener, perdemos o se nos niega, que aquello que disfrutamos, tenemos o se nos concede. ¿Cómo es eso posible? ¡Debería ser al revés! Pero es cierto, nuestra mente, los falsos yoes, las confusiones, los llamados problemas y ocupaciones, nos restan vitalidad, fuerza, energía, decisión y, en definitiva, capacidad de ser felices. La única forma de que esto no sea así es cogiendo al toro por los cuernos. Debemos negarnos a ser infelices, tenemos que buscar la manera —y podemos encontrarla— de utilizar lo adverso como una oportunidad para aprender, no como un motivo para hundirnos. Tenemos que usar aquello que genera dolor e impotencia como una herramienta para ser mejores personas, más valerosas, más equilibradas: en definitiva, más felices y completas. Porque ahí está la auténtica evolución y, posiblemente, uno de los motivos por los que estamos en este mundo.

La clave de la felicidad no está en tener mucho o poco, sino en disfrutar aquello que se tiene, cada día, a todas horas y con todas las personas que nos rodean. Y para lograr eso debemos estar dispuestos a enfrentarnos con solemnidad, paciencia, sinceridad y valentía, a un buen ramillete de problemas, vicisitudes y adversidades —algunas muy duras— que nos impactarán de forma desgarradora, pero de las que también podemos aprender para, después del bache, salir reforzados.

A diferencia de mi anterior libro, en éste —y más con los inciertos tiempos que corren en todos los sentidos— me propongo abordar los grandes temas que a todos nos detienen en nuestra evolución espiritual y emocional, provocando dolor y gestando la infelicidad. Me estoy refiriendo al dolor de un desengaño, de una traición, de un desplante, pero también al dolor de sentir que la vida ya no tiene sentido porque todo lo que conocíamos o creíamos poseer se ha desmoronado; al dolor de perder el trabajo y sentirse inútil o no poder asumir las obligaciones familiares; al dolor de ver cómo la vejez cada vez está más cerca y la soledad parece inundarlo todo; al dolor de la muerte... En definitiva, a lo adverso y pernicioso, a todo lo que, como decía al inicio, debemos aprender a decirle adiós.

Éste no es un libro de autoayuda al uso; de éstos ya hay muchos. Pretendo que sea un compartir, un estar juntos, un ofrecerte puntos de vista, claves y tal vez consejos, en formato de lectura, para las principales situaciones de adversidad y desconsuelo a las que puedes tener que enfrentarte en algún momento. Un libro elaborado tras muchos años recopilando ideas, conceptos, opiniones de las centenares de personas a las que he entrevistado o con las que he charlado, que ahora reúno en este volumen con un «algo» más...: los relatos. Me confieso un gran amante de los cuentos, las parábolas y metáforas; creo que en ellas está buena parte de la auténtica sabiduría esencial de la humanidad. Por eso, además de incluir algunas vivencias a modo narrativo, he considerado apoyarme puntualmente en algunos textos que, a modo de relato, al descubrir su esencia, nos pueden resultar de gran ayuda para comprender determinados consejos o postulados.

¿Te apetece que caminemos juntos? ¿Sí? Perfecto: Hola, me llamo Pedro Riba y te doy la bienvenida. ¿Vamos?

OSAR

Cómo superarse a sí mismo día a día

No maldigas la oscuridad cuando la encuentres, en su lugar, enciende una luz.

No condenes ni arremetas contra quien se equivocó, enciende con tu ejemplo una lucecita en su camino.

La mejor ayuda que podemos dar a los demás es mantener encendida nuestra luz.

Nuestro ejemplo les servirá de norte y les permitirá ver el camino.

TAISEN DESHIMARU

Muchas veces recuerdo con añoranza a mi abuela Isabel, quizás una de las personas del círculo familiar que más ha influido en mi vida. La madre de mi madre me inculcó numerosos valores desde la más tierna infancia: el cariño por la vida, por la familia, por los amigos... Recuerdo que siempre me decía que en esta vida era tan importante saber caerse como saber levantarse. A priori, y para un niño, aquélla era una frase sin más trascendencia. Supongo que la apliqué en mis primeros pasos con la bicicleta o cuando jugaba con amigos en mil y una aventuras.

Sin embargo, con el paso de los años no la olvidé, y sigue formando parte de mi día a día. Es cierto, debemos saber caer, saber fallar y saber afrontar un revés o una derrota. No importa qué ha producido el dolor, lo trascendente es percibirlo, hacerlo nuestro integrándolo en nuestra conciencia. Si actuamos así, también sabremos levantarnos, es decir, escoger el camino que vamos a recorrer para superar lo adverso.

Los conformistas, pesimistas, y me atrevería a decir que los negativistas, prefieren escoger el sendero de la queja y la inactividad. Son quienes, al caer, prefieren culpabilizar a otros o al destino de su infortunio, y permanecer mirándose el ombligo en vez de pasar

a la acción. Es evidente que al actuar así carecen de ímpetu, energía, fuerza y de lo que da título a este capítulo: carecen de osadía.

En cambio, hay quienes frente al dolor que produce la caída, y frente al sentimiento de fracaso y a la incertidumbre por lo qué vendrá, sacan fuerzas de flaqueza para conseguir un mañana más próspero y venturoso en el que sortear todo aquello que el devenir le traiga como adverso.

Un ejemplo de ello lo vemos en las épicas aventuras de ese soldado romano magistralmente llevado a la gran pantalla por Russell Crowe en la película *Gladiator*. Un film que creo haber visto unas seis veces, pero no porque sea meramente una película de acción, sino porque nos demuestra, secuencia a secuencia, cómo un hombre caído en la desgracia, vilipendiando, herido y humillado al extremo, poco a poco y gracias a la fuerte convicción interna que tiene de la justicia, renace de sus cenizas.

El personaje de Máximo Décimo Meridio es un alegato a la osadía, y nos enseña cómo con el respeto, y sin menospreciar a los demás, es posible emerger desde lo más profundo del abismo hasta conseguir honores y reconocimientos. Precisamente, un análisis exhaustivo del desarrollo de esta película nos ayuda a entender qué es y qué no la correcta aplicación del valor. Y es que muchas personas confunden la audacia con ser despreciativos, prepotentes o soberbios. Nada de eso debe formar parte de quien se considere merecedor de ser llamado osado.

Saber ser

La osadía, si nos atenemos a la definición literal del diccionario, es sinónimo de atreverse y de tener la capacidad de emprender cualquier tipo de acción con audacia. Pero tenemos que llevar el término «osar» un paso más allá.

Dos de las claves para hacer de la osadía nuestro estandarte, son la integridad y la sinceridad. Sólo con estos valores podremos obrar grandes prodigios. La persona que es sincera consigo misma y con los demás, siempre actuará desde la honestidad, sin engaños ni artificios. Su integridad la conducirá a llevar a cabo aquellas acciones de su vida que no sean nefastas ni para ella ni para quienes la acompañan. Y es que hay quienes confunden el hecho de actuar con osadía con el «todo vale». Nada más equivocado.

La ponderación, junto con el respeto y la educación, es una de las actitudes que obligatoriamente debemos anteponer al atrevimiento. Quizá por eso, cuando el mago Merlín formaba al futuro rey Arturo, siempre le decía: «El destino reserva para ti una espada especial, su nombre es *Excalibur*. El arma se encuentra clavada en un yunque, y

sólo quien sea capaz de extraerla con la osadía adecuada será coronado rey. Muchos acudirán a ese lugar orgullosos y altaneros, creyéndose con fuerza suficiente como para extraerla, pero sólo aquel que posea unas manos sinceras, una mente honesta y un corazón puro, merecerá tener el trofeo.»

Cuánta razón tenía Merlín. Fueron cientos los caballeros y aspirantes a reyes que se acercaron a la espada. Unos tenían más fuerza que otros, algunos poseían más bienes y territorios, los había que se jactaban de ser auténticos merecedores de gobernar el país, pero sólo el puro, el sincero e íntegro Arturo, casi acariciándola y sin tener que hacer esfuerzo alguno, sacó la mágica espada del yunque. Y digo mágica porque Merlín la había forjado en el reino de las hadas, y aunque todos los que se acercaban a *Excalibur* se consideraban osados porque desafiaban el poder de lo sobrenatural, la suya era una intrepidez errónea sustentada en falsos valores. Sólo la osadía bien entendida, la respetuosa y humanística, la que poseía Arturo, fue la óptima.

La persona que es íntegra se convierte al momento en consecuente. Sabe distinguir perfectamente lo que está a su alcance de lo que no. Pero incluso aquello que le queda lejano, en lugar de verlo como una cota inalcanzable, lo observará desde la distancia evaluándolo como un deseo de futuro.

La integridad nos permite sentirnos bien con lo que decimos, hacemos o pensamos. Es un alimento para nuestras emociones y una purificación para el alma. Primero porque cuando se recorre un camino, el que sea, siempre aparecen obstáculos. El íntegro los salvará desde la soledad o trabajando en equipo, pero viéndolos como una aventura más del aprendizaje, como un desafío que el destino le ofrece para poder crecer. No mirará hacia otro lado, no hará que sean los demás quienes aparten el obstáculo de su sendero, y, desde luego, no utilizará la presencia de ese inconveniente como una excusa para su incapacidad.

La persona que es osada, y actúa con esa integridad y honestidad, tiene el don de saberse rodear de buenos aliados. A veces, personas con mayores capacidades, inteligencia o recursos que él mismo. Personas, en definitiva, de un nivel superior con las que, manteniendo el respeto, sabrá que puede hablar de igual a igual. Pues una persona íntegra, cuando osa de verdad, reconoce que es incapaz de estar en todas las situaciones y en todos los lugares a la vez. Asume que la mayoría de las circunstancias de la vida exigen el compromiso con otros y el trabajo en equipo. Pero acepta también, con humildad y paciencia, los consejos, puntos de vista y expresiones de sabiduría de quienes están por encima de él. Y desde luego, para conseguir ése y todos los aspectos anteriores, no basta con que seamos osados, no es suficiente con que seamos íntegros, debemos ser, ante todo, sinceros. Pues de no ser así no podremos contar con los demás ni mirarnos al espejo sin avergonzarnos.

Respecto a esta sinceridad en la osadía, merece la pena, ya que he mencionado el relato medieval de Arturo, rememorar otro asociado a uno de los reyes de Escocia, en concreto a Giric, uno de los monarcas más enigmáticos del antiguo reino que hoy forma parte de la Gran Bretaña.

La historia nos cuenta que hace muchos, muchos siglos, un viejo monarca escocés quiso preparar su sucesión al trono. Contaba para ello con su bella hija, pero carecía de un heredero varón. Decidió entonces convocar una justa, pero en lugar de ser de armas, a la usanza habitual, dado que el rey tenía un gran corazón y no creía en la violencia, llamó a los jóvenes caballeros más valerosos y sinceros de los alrededores. Quería que el futuro gobernante que se desposara con su hija superase una prueba que, como él dijo, se sustentaría en la sinceridad, pues quería para sus dominios un rey que ante todo fuera, más que belicista, limpio de corazón. Se presentaron sólo cuatro candidatos. Se reunieron en audiencia privada con él y les dijo: «Cada uno de vosotros recibirá una de estas semillas. Como veis, todas son iguales. Tendréis que cuidarla, y aquel que dentro de medio año me traiga la planta más bella y robusta obtendrá la mano de mi hija.»

Para evitar suspicacias, el monarca, antes de entregar las semillas, las guardó ante los caballeros en un bolsón totalmente opaco. Cada uno de ellos, de mayor a menor, introdujo la mano a ciegas y se llevó una. Transcurrido el tiempo establecido, tres de los cuatro jóvenes, acompañados de ostentosos séquitos que anunciaban su presencia con trompetas, fanfarrias y tambores, se personaron en la corte portando suntuosas macetas de las que emergían bellas plantas. Pero he aquí que el cuarto de los candidatos ni tan siquiera se presentó. Se encontraba en su castillo, triste y decaído, pues el tiesto en el que había depositado su semilla, a la que había cuidado con todo su cariño, no había fructificado.

El viejo monarca entró ceremonioso en la sala del trono donde estaban los tres candidatos junto a cada una de sus esplendorosas matas. El rey las observó una a una con deleite, efectuando incluso comentarios de aprobación y sorpresa, pues ante él, como así manifestó, sin duda estaban las más bellas plantas del mundo. Entonces se dio cuenta de que faltaba el cuarto candidato, y al preguntar por su ausencia, vio como de entre los séquitos allí personados, un joven, sin dejar de mirar al suelo, decía: «Mi señor os ruega que disculpéis su ausencia y me envía para deciros que ni él ni su planta son merecedores de estar ante vuestra presencia ya que no ha logrado que prosperase la semilla y se siente avergonzado.»

En ese momento, el anciano rey ordenó que fuesen a buscar al candidato ausente, pues, con independencia del resultado que hubiera obtenido, tenía tanto derecho como los otros tres a personarse ante él, pues, como los demás, había estado intentando obtener lo que se había pedido.

La reunión se pospuso hasta la tarde. Ya casi anochecía cuando hizo su aparición el cuarto aspirante. Avanzaba poco a poco, con el rostro triste y la mirada baja, portando la maceta yerma entre las manos. Conforme tomaba posición en la sala del trono, el joven oía las risas y mofas de los otros tres candidatos, muy ufanos junto a sus espectaculares plantas.

De nuevo el viejo rey hizo acto de presencia, paseó su mirada sobre los cuatro tiestos contemplando su contenido. Después, con gran solemnidad, dijo:

«Parece mentira lo bella que puede llegar a ser la naturaleza, y no deja de ser curioso que una misma simiente pueda, como vemos, germinar en matas tan diferentes unas de las otras, no sólo en tamaño, sino incluso en la forma de sus hojas y el color de sus flores.

»Es evidente que estos candidatos han sabido centrar toda su atención y sumo cuidado a la semilla que hace meses se les cedió. En cambio, vemos aquí —dijo, señalando la maceta que no tenía planta alguna— la nada más absoluta, la tierra yerma que alberga una semilla que ha sido incapaz de desarrollarse.»

El soberano, tras un pesado silencio, paseó la mirada por sus súbditos y continuó:

«Y precisamente ésta es la mejor de todas, y su cuidador, este joven candidato, el que ha sido merecedor de la mano de mi hija. Pues él, como los otros, no sólo ha plantado la semilla, la ha regado y le ha prodigado todo su cariño y atención, él, además, ha hecho algo distinto a los otros tres: no ha recurrido al engaño de sustituir la simiente infértil que recibió, pues las cuatro lo eran, para cambiarla por otra después de ver que no obtenía resultado alguno.

»Al contrario, ha sido capaz de asumir su fracaso y decidir no venir a esta justa porque no tenía nada que ofrecer y nada por lo que luchar, cuando en realidad es el más osado de los cuatro pretendientes, porque se ha atrevido a desafiarme no viniendo hasta aquí y porque, llevado por su sinceridad, ha preferido caer en un acto de rebeldía a acudir, como los otros tres, con ostentosos engaños.»

Creo que la interpretación no ofrece lugar a dudas. La sinceridad y la coherencia son el puntal básico de quien de verdad sabe osar. Pues sólo quien actúa con rectitud, acorde a los principios y con honestidad, es merecedor, incluso cuando las cosas van mal, del más grande de los reconocimientos.

Hacia el camino de la transformación

Creo que ha llegado el momento de sumergirnos en el océano de lo que hoy día se llama «el emprendedor». Por cierto, un término a veces expresado con excesiva alegría, un tanto a la ligera, al vincularse solamente, o al menos de forma mayoritaria, con el sector empresarial. En realidad, todos somos emprendedores en múltiples facetas de nuestra existencia.

Una de las primeras leyes no escritas que debe conocer el emprendedor es aceptar los cambios que se producen a su alrededor y que él experimentará, o no, en primera persona. Ahora bien, aceptar no es necesariamente estar de acuerdo. Puede que las modificaciones sean o no de nuestro agrado, pero lo que siempre hay que hacer, antes de establecer una valoración positiva o negativa de ellas, es aceptarlas. Tiempo habrá de establecer juicios de valor y estrategias sobre qué hacer con lo acontecido. Como suele decirse, no se puede comenzar una guerra sin saber antes quién es el enemigo.

Cuando algo cambiante se manifiesta en nuestro horizonte, podemos negar la evidencia, mirar hacia otro lado o determinar y asumir, sin que nos duelan prendas, que eso es así. Pero el emprendedor debe saber que tanto si inicia un tema familiar, como sentimental, financiero o relacionado con cualquier otro aspecto de su vida, cada vez que pase a la acción, aunque sea de manera casi imperceptible, jamás volverá a ser la misma persona que era antes. Ello no debe causarnos temor, sino que nos engrandece, nos permite evolucionar y aprender. Y digo que no volverá a ser como antes porque toda experiencia nos cambia.

Ahora bien, como decía el famoso místico, cabalista y ocultista Papus, «aquel que no se reconoce como ser humano primigenio no es sino un alma perdida en el horizonte de su existencia». Las palabras de Papus no pueden estar más claras. Ser un humano primigenio es aceptarnos desnudos frente al espejo, con todas nuestras bondades y

miserias. Dicho de otro modo, el emprendedor, antes de pasar a la acción, está obligado a reconocer todo lo negativo que hay en él así como todas sus incapacidades y tabúes. De lo contrario, si sólo se queda con lo «bueno», con los falsos rótulos o con lo que le transmiten sus egos, se perderá en el camino.

Emprender es renacer. Es, si se me permite la expresión, un acto casi iniciático, entendiendo éste como una ceremonia de simbólica muerte y posterior renacimiento. Por eso me permito hacer mío aquel concepto del gran filósofo, cabalista y médico alemán Cornelio Agrippa cuando decía que toda persona que desee iniciar un nuevo reto en su vida debe asumir que siempre lo hará acompañado de cuatro herencias simbólicas que él definía con los términos: origen, vínculo, temor e ignorancia.

Detengámonos un momento en estos cuatro conceptos, desmenucemos sus enseñanzas, pues estoy seguro que darán luz a nuestras acciones.

La primera herencia simbólica es el origen. No podemos ni debemos caer en el error de creer que hemos venido al mundo como seres elegidos o especiales, sino asumir, como decía Agrippa, que «todos los hombres y mujeres, con independencia de cuáles sean sus capacidades, dones o defectos, han venido al mundo desnudos y llorando».

Por lo tanto, todos hemos emprendido nuestra existencia sin nada, desconsolados y —me atrevería a decir— hasta un tanto incómodos. Asumir este concepto nos permite incorporar en nuestro día a día un ápice de humildad. Nos faculta para recordar que, tengamos la edad que tengamos, la posición social que estemos disfrutando y la vida que llevemos, antes de todo eso tuvimos una cuna, un inicio frágil e incierto. Y, en palabras de Agrippa, «quien olvida su cuna pierde la conciencia de sí mismo».

La segunda herencia que nos acompaña en toda acción es el vínculo. Para el filósofo y médico Agrippa, todo ser humano, desde su nacimiento, está vinculado a sus análogos. Este lazo es variable a lo largo de la existencia y suele ampliarse o reducirse en función de cuáles sean nuestro comportamiento e intereses. Pero lo importante no es sólo eso. Lo trascendente es que todas las personas con las que hemos interactuado a lo largo de nuestra vida e incluso con las que lo seguimos haciendo, son puntos de enseñanza y, por tanto, posibilidades de aprendizaje. Por eso, el emprendedor no debe apartarse del mundo como el ermitaño, sino compartir los otros puntos de vista, sean o no adecuados para sus intereses.

La tercera herencia que todos tenemos a la hora de enfrentarnos a algo nuevo es el temor. Y dado que éste es un concepto sobre el que me extenderé en otros capítulos de esta obra, creo que es suficiente decir que el emprendedor, como cualquiera de nosotros, vivirá el miedo al fracaso y deberá convivir con sus temores, pero nunca restarles importancia, porque incluso en ellos se puede encontrar la herramienta que lo ayude a solventar nuevos miedos. El temor nos mantiene despiertos, fomenta la creatividad, la imaginación, y nos permite actuar con prudencia.

La última herencia, pero no por ello menos importante, es la que Agrippa, en su vertiente de cabalista, destaca como de gran relevancia: la ignorancia.

Entre los cabalistas, la ignorancia (que ellos no relacionan con la inopia o el analfabetismo) es una herramienta esencial para la trascendencia. Me explicaré: el cabalista tiene que actuar como un ignorante, puesto que para recorrer los senderos que lo pueden llevar a la iluminación debe dejar a un lado los prejuicios, lo aprendido y lo que supuestamente es inamovible. Debe, como un niño, mirar el mundo con ojos nuevos, incluso cuando está viendo lo de siempre o lo que ya es conocido.

El cabalista que pretende llegar a serlo de verdad, está obligado a aprender de todo y de todos, experimentando cada una de las vivencias como una oportunidad única, porque en la cábala nunca hay una segunda vez.

Entiendo, amigo lector, que tal vez creas que exagero al afirmar que nunca hay una segunda oportunidad. Es cierto que existe, pero por mucho que se parezca a la primera, jamás será su gemela. Nada se repite de forma idéntica al ciento por ciento. Y para demostrarlo, nada mejor que recurrir a lo, en apariencia, tangible y científico.

Afortunadamente, la ciencia cuántica nos ha demostrado que no todo termina con valores como peso, distancia o densidad. Veamos: la ciencia tradicional nos decía que si en una sala cerrada y ante la presencia de veinte personas dejábamos caer una manzana desde una altura de seis metros, el tiempo de recorrido hasta llegar al suelo, así como su velocidad, siempre sería la misma en caso de que al repetir el experimento una segunda manzana pesase lo mismo que la primera.

Parece fácil, la antigua ciencia se basaba en la repetición. Pero hoy los cuánticos están en condiciones de afirmar que eso es relativamente falso. ¿Cómo es posible? Sencillamente, gracias a los métodos y sistemas de medición infinitesimales, sabemos que la caída de la manzana puede variar si la habitación tiene las ventanas abiertas, si la temperatura no es siempre la misma, si en vez de veinte hay una persona e incluso — algo todavía mucho más curioso, y me atrevería a decir que casi esotérico— si el estado emocional de los testigos que presencian el experimento cambia. Por lo tanto, los cabalistas tienen razón: jamás hay una segunda ocasión idéntica a una anterior. Y este concepto debe grabarse a fuego en el interior del emprendedor.

Dejemos ya a un lado las herencias de Agrippa y avancemos un poco más en el camino de la transformación. Como decía el monje alemán Jonás de Sufurino en sus textos redactados en el monasterio de Broken en torno al año 1000 de nuestra era, «el novicio sólo conectará con lo sublime descubriendo lo vedado cuando aprenda las claves que rigen la vida interior».

Es evidente que no somos monjes, no estamos adscritos a una ley de obediencia ni vivimos en el primer milenio, pero los preceptos que imponía el monje alemán a los novicios son tan básicos y esenciales que bien pueden aplicarse en la actualidad en cualquier ámbito.

El buen Sufurino recomendaba actuar con metodología, es decir, alejarse de la improvisación: el emprendedor no improvisa. Indicaba que debía efectuar un continuo análisis de su vida y, de la misma forma, hoy, si pretendemos ser consecuentes con las acciones ejecutadas, debemos evaluar lo realizado y saber en qué hemos fallado y en qué no.

Otro punto esencial para el monje Sufurino era el estudio de los sueños y temores. Debemos entender como sueños los objetivos, y como temores los obstáculos con los que todo emprendedor se topa a lo largo de su camino.

Como verá el lector, estos planteamientos medievales siguen vigentes en nuestros días y evidencian algo que, a veces, el ímpetu, las ganas y, sobre todo, la falta de humildad nos hacen olvidar. Y es que nada se logra porque sí, de la noche a la mañana; todo requiere un esfuerzo, un trabajo interior.

La relevancia del entorno

Todo buen buscador que se precie y, por tanto, todo emprendedor que se crea merecedor de serlo, debe prestar mucha atención a las influencias. Pues como decía san Cipriano de Cartago a mediados del siglo III, «tanto si rezas solo como si lo haces en compañía, tu oración no sólo te afectará a ti, sino también a los que te rodean». Si cambiamos el sustantivo «oración» por el de «acción», observaremos que todo cuanto hacemos —ya lo aseguró Hermes Trimegisto— tiene su reacción, porque toda causa tiene su efecto.

Ahora bien, no somos islas, y debemos tener en cuenta aquellas otras palabras de san Cipriano: «Todo buen hombre debe saber rodearse de semejantes afines, apartar de sí los contrarios y no olvidar nunca que todos tienen padre y madre.» El que fuera obispo de Cartago consideraba que para llevar a cabo un buen camino espiritual, el neófito debía distinguir entre maestros y falsos «iluminados», por una parte, y entre mentores y malos consejeros, por otra.

Las afirmaciones de san Cipriano sirven también a la hora de convertirnos en emprendedores, porque cada vez que tomemos una determinación habrá quien, como el falso iluminado, dirá saber qué es lo que debemos hacer y quien, como el buen maestro, en lugar de actuar imperativamente con nosotros, coartando nuestras acciones y movimientos, se limitará a ofrecernos sus consejos y puntos de vista para que luego seamos nosotros los que andemos el camino.

Respecto de la relevancia del entorno, creo que una buena forma de abordar este punto —que también es esencial para el que pretenda ser emprendedor—, es recordando aquel clásico relato que alude a lo relevantes que pueden ser las influencias y, en especial, cuando se les hace caso sin criterio alguno con el riesgo de perder las oportunidades.

Cuenta el relato que un hombre que casi no tenía dinero, se encontró un día con un elefante que irrumpió en su campo y se tumbó frente a su casa. El hombre, intuyendo que era un elefante salvaje, pues no portaba marca alguna que lo identificase como propiedad de nadie, intentó expulsarlo de sus tierras temiendo que causase algún destrozo. Pero el animal no se movió.

Tres días después de que aquel animal permaneciera en su propiedad, el hombre, que no sabía qué hacer con él, se reunió por la noche con tres de sus mejores amigos para que lo orientasen sobre qué hacer con el paquidermo.

El más conformista de todos le dijo que, considerando que el animal era viejo, daba la sensación de estar enfermo, y además no parecía domesticado para trabajar en el campo, lo ideal sería que lo matase para así vender su carne, por la que obtendría un buen dinero en el mercado.

Otro amigo, conocido por su ambición, dijo que siempre se estaba a tiempo de matarlo. Que lo ideal era primero arrancarle un colmillo y venderlo, luego el otro, y finalmente, cuando el animal falleciera, quitarle la piel para venderla y quedarse con la carne, que podría alimentar al campesino durante meses.

El tercer amigo, el práctico, fue directo al grano y le dijo al campesino que antes de planificar acción alguna, lo que debía hacer era capturar al animal y alimentarlo hasta tomar la decisión de qué hacer con él.

Mientras cada uno discutía sus argumentos, arguyendo que unos eran mejores que los otros, el campesino seguía sin tomar ninguna decisión y no sabía por dónde empezar. Así pasaron las horas, hablando y bebiendo hasta quedarse dormidos. Cuando despertaron, el elefante se había marchado y no volvió jamás.

La metáfora está clara: si eres emprendedor, escucha a tus asesores, pero no tardes más de la cuenta en emprender una acción, porque las oportunidades desaparecen de igual forma que llegan a nuestras vidas.

El mal emprendedor

En el relato anterior vemos que el campesino que encontró el elefante en su campo era un mal emprendedor. Le faltó iniciativa, seguridad, poder de decisión. No era un hombre osado, o al menos no comprendía los valores y ventajas de osar.

Osar es activar, energizar, crear, manifestar. Es cierto que debemos ponderar las actuaciones, meditarlas, establecer valores y medir lo que nos rodea, pero... hay que pasar a la acción. De la misma forma que hay pésimos maestros que no saben conectar con el estudiante, hay también desastrosos estudiantes que, por mucho que el maestro se esfuerce con ellos, jamás logran captar una enseñanza. Y si traspasamos esos conceptos fuera del mundo académico, veremos que en miles de situaciones cotidianas hay muchas personas a las que ni se les pasa por la cabeza llevar a cabo el más mínimo esfuerzo. Unas se escudan en «esto no es lo mío», otras en el manido «no tengo tiempo» o «ahora no es una prioridad», o incluso en «esto no va conmigo». Luego tenemos las que lanzan

estándartes como «no estoy preparado», «no sabré hacerlo»... Está claro que si nos esforzamos un poquito, todos podemos encontrar motivos para mirar hacia otro lado y escapar de nuestras responsabilidades. Pero ¿es ése el camino de quien de verdad quiere osar? Desde luego que no.

Creo que es importante citar el concepto del mal emprendedor, no sólo para no caer por error en ese arquetipo sino también para poder distinguirlo cuando lo tengamos cerca de nosotros. No olvidemos que no hay peor emprendedor que el que logra sus éxitos gracias a la utilización que hace de los demás. Vamos, que son los otros los que trabajan y emprenden, y los que no hacen nada son los que al final se llevan los laureles.

Los malos emprendedores son aquellas personas a las que ni se les pasa por la cabeza afrontar un mínimo de esfuerzo. Pretenden que se les dé todo hecho y esperan que sean los demás quienes piensen por ellos. En definitiva, no son personas osadas, sino algo parecido a «sanguijuelas» emocionales que lo único que hacen es absorber nuestra energía en su beneficio. Pero hay algo mucho peor: el mal por naturaleza.

Respecto a los malos emprendedores, recuerdo aquel relato de los dos hombres perdidos en la selva:

Mientras uno de ellos se esforzaba por encontrar el camino que los llevase de nuevo al poblado del que habían salido por la mañana, el otro, que se limitaba a seguirlo, sin proponer ruta alternativa alguna, se quejaba de lo cansado que estaba. Llevaban todo el día caminando, se les había terminado el agua y estaba a punto de caer la noche. De pronto se oyó un rugido, que parecía provenir de un fiero león. Los dos hombres se miraron aterrados, pues si el felino los olfateaba, terminaría por encontrarlos y atacarlos.

El que estaba cansado le dijo al otro: «¿Te das cuenta? Has equivocado la ruta y encima nos estás llevando hacia el peligro. ¿Qué hacemos? ¿Qué se te ocurre? ¿Dónde nos escondemos del león?» El otro hombre, harto ya de la actitud de su mal compañero de viaje, lo miró con tranquilidad mientras se sentaba junto a un árbol y abría la mochila. El primer hombre, asustado al ver que su compañero en lugar de tomar una determinación se sentaba, protestó: «¿Es qué no piensas hacer nada? ¡Tenemos el peligro encima!»

El otro hombre había sacado unas zapatillas de deporte de la mochila y se disponía a cambiar sus pesadas botas de explorador por ellas. Mirando a su compañero le dijo: «No sé a qué te refieres, yo sí estoy haciendo algo para solucionar el problema, en cambio tú sólo sabes protestar. ¡Pasa a la acción! ¡Toma una determinación y déjame en paz!»

El que se quejaba, después de oír otro rugido, esta vez más cercano que el anterior, miró con desprecio a su compañero y le dijo: «¿Hacer algo es cambiarte el calzado? ¿Acaso crees que por muy buenas que sean tus zapatillas deportivas te permitirán correr más que el león?»

El hombre, que ya llevaba las zapatillas de deporte y guardado las botas en la mochila, se puso en pie y, justo antes de comenzar a correr, le respondió: «Ningún humano puede correr más que un león, pero sí más que otro hombre que lo único capaz de hacer cuando acecha el peligro es quejarse.»

El relato anterior refleja aspectos muy notables sobre la osadía bien entendida, así como sobre los problemas a los que debe enfrentarse el emprendedor. Como vemos, de los dos hombres sólo uno tiene la capacidad de emprender y pasar a la acción, el otro se limita a no hacer nada, a quejarse y encima cuestionar las acciones de los demás. Acciones que él ha sido incapaz de emprender. Ése es un ejemplo de mal emprendedor, y, a un tiempo, conforma un buen retrato robot de los problemas y las personas conflictivas que muchas veces entorpecen el camino del emprendedor.

Pero hay otro detalle que no se nos debe pasar por alto, y es la calma y el sosiego del buen emprendedor a la hora de sentarse para cambiarse el calzado. No se deja llevar por los nervios, no pregunta al otro ni deja en sus manos la responsabilidad de salvarse. Sencillamente, actúa.

La primera vez que me contaron este relato —por cierto, en un precioso caravasar del siglo XV, durante unas jornadas de relatos místicos y enseñanza espiritual a las que acudí en Mevlana—, pensé que el cuento era muy bueno para ilustrar todo lo relativo a la iniciativa y la creatividad, pero un tanto nefasto en lo tocante a la solidaridad. Me parecía poco solidario que un hombre cambiase de calzado para correr más que el otro en lugar de idear un plan para salvaguardarse los dos.

Ante aquella reflexión, el místico y maestro Ib Kaerol, que era quien había contado el relato para exponerlo a debate, dijo algo que, aunque puede sonar un poco duro, estaba cargado de razón: «La solidaridad siempre debe ir en dos direcciones, entre quien la suministra y quien la desea recibir. Cuando la solidaridad se entrega a quien no la desea, no la aprecia, y además la cuestiona, ya no es solidaridad, sino la donación a un necio.»

Tomé buena nota de las palabras de Ib Kaerol, porque, como su cuento, estaban cargadas de matices. En efecto, hay personas a las que por mucho que ayudemos, orientemos o aconsejemos, jamás entenderán nada de lo que les decimos, puede incluso que hasta lo desprecien, o que después de tomarlo, nos hagan responsables de sus desgracias. Y, de hecho, es lo que hacía el personaje del relato que acabo de exponer: en vez de agradecer al otro su esfuerzo por reorientarse cuando estaban perdidos, había sido incapaz de tomar una iniciativa proponiendo una ruta alternativa. En vez de sugerir un escondite o un plan para huir del león o contrarrestar su ataque, había delegado en el otro la solución al problema.

Pues beneficia, ése es también un mal emprendedor: aquel que se agencia de las ideas y actitudes además de las decisiones de los demás sin darles valor alguno y encima no tiene la capacidad ni el más mínimo interés por cambiar las posibles circunstancias adversas. En definitiva: ésa es una persona que no sabe osar.

Trabajo, trabajo y más trabajo

Para osar en toda su magnitud y cambiar lo adverso, los reveses de la vida o alcanzar nuestros objetivos, no basta con generar un deseo o una idea. Aquí no hay lamparillas con genios que después de un chasquido de dedos solventen nuestros problemas de hoy para mañana. Hay que trabajar, y mucho. Además, recordemos aquella máxima que nos dice que la idea que no se convierte en palabra es una mala idea, y que la palabra que no es capaz de transformarse en acción pertenece al verbo de lo vacuo.

Es cierto, el trabajo y la dedicación son los mejores elementos para conseguir proyectar nuestras iniciativas. Osar sin pasar a la acción tiene poco sentido. Pero, como en todo, la medida y los pasos que demos son trascendentales. Por eso, primero debemos comenzar por acostumbrarnos a tomar nota. No se trata de llevar a cabo complejos memorándums que al final sólo servirán para complicarnos la vida, sino sólo de anotar algunos aspectos que sirvan para que nos resulte más cómoda.

Llevar un cuaderno de anotaciones se convierte en esencial no sólo para una persona emprendedora, sino para todo buscador que desee conocerse y entenderse mejor. Ese cuaderno será nuestro amigo, confidente, consejero y hasta aliado, siempre y cuando seamos sinceros con él. Puede ser una libreta, unas hojas sueltas o un dietario, e incluso una agenda del moderno iPad, tanto da. Lo realmente trascendente es que cada día escribamos algo en él. Hacerlo nos permitirá entrar en una línea sutil de sintonía con lo que somos, pensamos y hacemos.

Particularmente, hace años que cada día realizo dos ejercicios o anotaciones. Una acostumbro a efectuarla a última hora de la noche, aunque a veces ya es de madrugada. Consiste en recoger el titular de la buena noticia del día. Siempre la hay, siempre hay algo bueno que nos ha resultado gratificante, algo de lo que hemos aprendido o algo que hemos logrado. Puede ser un consejo, conocer a alguien, avanzar un paso más en nuestros objetivos o, sencillamente, haber recibido una buena nueva. Insisto, siempre nos pasan sucesos dignos de ser catalogados como positivos, y hasta lo más pequeño o simple, como por ejemplo disfrutar de una sencilla rodaja de pan tostado con aceite y sal en un momento de paz y serenidad, puede ser la buena noticia del día.

Ese titular positivo que todo emprendedor, pero también todo buscador o persona que desee conectar con su interior, debe hallar cada día tiene muchas aplicaciones. De entrada, te permitirá acostarte más relajado y con mejor sabor de boca si has tenido un mal día. No hay nada mejor que dejarnos caer en los brazos de Morfeo con serenidad y con una buena noticia. Pero también es útil para nuestra creatividad, para darnos más seguridad en lo que hacemos y experimentamos. Es una especie de recordatorio de que las cosas pueden ser armónicas.

Estos pensamientos positivos a modo de titular positivizan las emociones, el día a día, y nos capacitan para tener actitudes abiertas y optimistas ante la vida. Resultan ideales para emprender nuevas acciones.

La segunda cosa que te sugiero que pongas en práctica y que yo efectúo cada mañana es la petición de un microdeseo. No hace falta una petición de algo que siempre hemos soñado pero que en el fondo sabemos que podemos tardar bastante o mucho en alcanzar. Un microdeseo es un toque de atención hacia el futuro. Es una manera de tener un objetivo para cada día. Piensa que habrá días que por las circunstancias, los problemas o

las adversidades, no tendrás ningunas ganas de fomentar un microdeseo. Por eso es relevante lanzar esa petición. En primer lugar, porque puede que se cumpla, ya que al fin y al cabo estás lanzando energía positiva al universo. En segundo lugar, porque al emitir esa proyección, estás poniendo en guardia tus emociones, capacidades creativas, etcétera.

Esos dos elementos, el titular de la buena noticia y la formulación del deseo para el día, deberían ser la última y la primera acción que realices cada día, acción que por supuesto sería recomendable anotar en el cuaderno. De esta forma, cuando estemos en una temporada de bajón, o un tanto alicaídos por culpa de no poder lograr lo que pretendemos o por cualquier otra razón, hallaremos en ese cuaderno un refugio muy personal.

Anotar lo anterior es muy importante, pero no lo es menos, como emprendedores que somos, tomar nota de otros aspectos que nos suceden a lo largo del día, como, por ejemplo, ideas, reflexiones, pensamientos sobre alguna de las situaciones que estemos viviendo, etcétera. Debemos recordar que somos energía y vibración, y que todo cuanto pasa por nuestra mente es una forma de manifestación. Si además de estar en nuestra mente se halla impreso en un papel, no sólo nos servirá para no olvidarlo: por el simple hecho de haberlo escrito, le daremos más fuerza.

El trabajo del emprendedor no sólo pasa por anotar impresiones, emociones o sensaciones. Es necesario ir más allá e intentar ver las cosas desde otro prisma, desde otro ángulo que no sea el habitual. En este mismo capítulo he mencionado la relevancia del concepto «ignorante» entre los buscadores iniciados de la cábala. Pues bien, debemos «jugar» a ser un tanto ignorantes para no ver las cosas como creemos que son.

En sí, un emprendedor, un triunfador o alguien que logra alcanzar grandes metas, no sólo en el campo del trabajo sino también en el del amor o las relaciones sociales, suele ser una persona con capacidad de sorprender, además de agradar. La seducción —y ésta es una palabra que no sólo debemos emplear para los asuntos derivados del corazón— es el arte de sorprender, entusiasmar, convencer y además hacerlo sin que parezca que eso es precisamente lo que estamos haciendo. Para lograrlo no es suficiente con mostrar buen gusto, buenos modales y sentido de la educación o saber estar. Es preciso también crear interés, ser diferente.

La persona que es osada, que realmente es emprendedora, no se conforma con hacer lo de siempre, sino que lleva lo cotidiano un paso más allá, intentando innovar o, cuando menos, crear algo que sea un poco distinto. Por supuesto, para ello ha de analizar, estudiar, investigar, pero sobre todo debe acostumbrarse a tener otra visión de las cosas, una percepción constructiva, creativa y positiva. La actitud del emprendedor y de quien no lo es, se ve de forma muy clara en la siguiente historia:

Eran dos vendedores de zapatos europeos de distintas marcas comerciales que a principios del siglo XX fueron enviados al continente africano con el objetivo de que abriesen mercado para sus respectivas empresas. Lo curioso es que al llegar a uno de los países más subdesarrollados y visitar sus aldeas, se dieron cuenta de que sus habitantes no usaban calzado, al contrario, lo normal para ellos era andar descalzos todo el día.

Uno de los dos vendedores terminó muy desanimado su viaje. Se sentía inútil porque no veía la forma de poder colocar su producto. Llegó incluso a pensar que lo habían enviado a ese lugar como castigo ya que era imposible vender ni un solo zapato a gentes que no tenían la costumbre de usarlo. En cuanto llegó a la primera ciudad en la que encontró un lugar para telefonear a su empresa de Europa, llamó para informar a su jefe de que seguir en aquel lugar no tenía sentido: «No hacía falta venir. Esta gente está por civilizar y no usan zapatos. Aquí no tenemos nada que hacer.» Tras aquella comunicación, encontró la forma de volver cuanto antes a su país y nunca más regresó por allí.

En cambio el otro comercial, al ver a aquellas gentes sin zapatos, se interesó por ellas, analizó la población, sus quehaceres y sus gustos. Diez días después de que el primer comercial efectuase la llamada, él hizo la suya a su correspondiente empresa. Su voz sonaba plétórica y entusiasmada: «¡Debemos darnos prisa porque aquí está todo el trabajo por hacer! Toda la población necesita calzado ya que no lo usan porque no disponen de él. Tendremos que hablar con la fábrica para que se apresure en confeccionar varios modelos en distintas tallas y gamas. Si vamos rápidos, ¡haremos el negocio del siglo!»

Como vemos, dos versiones, o visiones, según se prefiera, de una misma realidad. Queda claro quién era el creativo y el emprendedor y quién no. Allí donde uno no veía sino desazón y desaprovechamiento del tiempo, llegando incluso a creer que lo habían enviado allí como una forma de castigo, otro percibía todo lo contrario. ¿Cómo es posible si se trataba de un mismo continente? Por la actitud.

El primero de ellos se dejó llevar por la costumbre, por la lógica, por lo de siempre. Efectuó una valoración a vuelapluma, sin analizar los detalles. Dejó que sus ojos lo engañasen y se guió por el dictado de una primera y rápida impresión. El otro vio lo mismo, sin embargo, pensó que debía aprovechar su estancia. Habló con las gentes, tomó nota de cómo eran, de qué recursos tenían, de por qué carecían de calzado e incluso averiguó qué tipo de zapatos serían los más adecuados para ellos en caso de poder tenerlos. En definitiva, cambió la perspectiva, modificó la visión fija, se atrevió a innovar, a ir un paso más allá, y logró enriquecerse.

Entiendo, amigo lector, que puedas pensar que el relato es un poco exagerado. Es cierto; todos, en cierta forma, lo son. Por eso, en lugar de quedarnos en la lógica de lo que nos explica debemos, también en este caso, ir más allá para profundizar en la idea que nos quiere transmitir. Quien no es capaz de asumir que las cosas pueden cambiar pensará que los acontecimientos a su alrededor siempre son los mismos. Por todo ello, dentro del trabajo del entusiasta buscador, del osado y del emprendedor, debemos tomar nota de los progresos.

Una cosa es la buena noticia del día y otra los avances, lo que aprendemos, los denominados descubrimientos. La vieja frase «no te acostarás sin saber algo nuevo» es muy cierta. Cada día podemos aprender de los pequeños destellos de sabiduría que nos ofrece la vida. Y cada día debemos tomar nota de lo aprendido. Eso sí, asumiendo que lo

aprendido no siempre es gratificante. A veces se aprende de los errores. Claro que para poder efectuar el aprendizaje debemos estar preparados para asumir que podemos equivocarnos, algo a lo que no todo el mundo suele estar dispuesto.

Cada vez que aprendamos algo debemos intentar anotar en qué momento ha sido, cuál ha sido la fuente de aprendizaje, cuál era nuestro estado emocional al recibir esa lección y de qué forma hemos reaccionado al adquirirla. Tomar nota de todos esos valores será de gran ayuda. En primer lugar, para conocernos mejor; en segundo, para evaluar nuestras formas de proceder. Finalmente, servirá para ser conscientes de cuánto nos falta todavía por aprender.

Un lugar, tu lugar, el lugar

Los místicos, los ermitaños, los iniciados, pero también los creativos, ejecutivos y cualquier persona, necesita un espacio, un lugar especial en el que se sienta seguro, confortable y con control sobre todo lo que lo rodea. El emprendedor, y también el buscador. Pero cuando hablo de un lugar, no me estoy refiriendo a la creación de un templo ni tampoco a la de un santuario, sino a algo que para ti resulte sagrado. En este sentido, el gran Paracelso decía que «todo recinto que es pisado por alguien con respeto, veneración y amor, puede convertirse en sagrado. Ahora bien, lo sagrado también está en el corazón y en la mente del hombre cuando éste es capaz de vivir en armonía con ellos».

Nada más cierto: cuando reflexionamos de forma constructiva y recalamos en un lugar de la mente, aunque sea un paisaje imaginario, nos sentimos seguros, en un lugar especial. Seguimos en el mundo pero estamos aislados de él. Podemos vivir expuestos a mil y un peligros pero nos sentimos seguros en el interior de nuestra mente.

Los chamanes buscan la seguridad en el interior de la tierra, y a veces cavan hoyos como hicieran los druidas para semienterrarse y ser acogidos por la madre Gaia. De esta forma logran interiorizar y sentirse en paz, protegidos y aislados del mundo sin por ello estarlo. Algunos místicos prefieren cobijarse o apartarse del mundo en grutas de difícil acceso para allí encontrarse consigo mismos. Sin embargo, todos esos hombres santos, religiosos o buscadores de la esencia divina, en realidad, cuando están físicamente en esos lugares, se encuentran en otro: en el templo que hay en el interior de su mente. Un templo que es muy recomendable edificar, pero no para quedar encerrados en él. Eso sería un error, pues significaría que es la mente la que nos domina a nosotros y no al revés. Debemos hacer un esfuerzo por crear un templo mental al que podamos acudir cuando estemos muy cansados, enfadados, inseguros o, sencillamente, cuando precisemos abstraernos del mundanal ruido que nos envuelve.

Ese templo imaginario es el lugar más seguro que tenemos a nuestra disposición. Tiene la ventaja de ser intangible, particular y secreto, por tanto, jamás podrá ser descubierto por nadie, jamás podrá ser perturbado. Por supuesto, dado que se encuentra

en el interior de la mente, somos nosotros quienes debemos construirlo imaginativamente.

Puede que te estés preguntando por la utilidad de este templo. Tal vez creas que no lo necesitas, de ser así, no lo edifiques, o constrúyelo pero no lo uses. De todas formas, la utilidad es variada, cada persona tiene la suya pero, en general, el mejor uso que se le da es el de la evasión, el de la abstracción, que luego sirve para poder trabajar mucho más tranquilamente.

Todos, en algún momento, nos hemos relajado al caminar descalzos por la playa escuchando las olas rompiendo en la orilla. Quizás esa relajación ha sobrevenido al caminar entre los árboles de un frondoso bosque en el que estábamos rodeados por los trinos de los pájaros. Puede que ese instante mágico de relajación y de conexión con el mundo lo hayamos tenido observando un cuadro, contemplando una puesta de sol, mirando las estrellas o dejando que nuestra mirada se perdiera en las evoluciones de las nubes en el horizonte. Ésos fueron, sin duda, instantes mágicos. Pues bien, tener un templo, un paisaje o un lugar en nuestro interior sirve para lo mismo, con la diferencia de que no tenemos que desplazarnos, y con la ventaja de que podemos recrear ese paisaje de paz tanto si estamos en un atasco como en una tensa reunión de negocios o en la cola del paro.

Para crear tu espacio personal no necesitas grandes cosas, sólo un poco de tiempo para imaginar tu escenario favorito, para ubicarlo geográficamente y decorarlo a tu gusto. Al principio puede que te cueste un poco, pero ya verás que, poco a poco, conforme acudas con frecuencia a ese lugar, podrás recrearte, ampliarlo y abundar en los detalles. Eso sí, no pierdas mucho tiempo en lo accesorio. Te recuerdo que lo verdaderamente significativo a la hora de «fabricar» ese espacio es que te resulte gratificante para que acudas a él cuando sea necesario, nada más.

La primera vez que oí el concepto de templo mental como refugio ficticio, fue de los labios de un chamán amazónico en México DF. Conocí a don Felipe (ése era el único nombre por el que quería ser conocido) con motivo de unas conferencias sobre el poder de los enteógenos y los estados modificados de conciencia. Durante su conferencia, don Felipe, que recorría con cierta frecuencia el continente para dar a conocer la cultura de los muinane, originarios de Brasil, nos contó que la única forma que tenía de conectar en paz con su mundo era recreando un escenario ficticio allí donde se encontraba. «Es una forma de tener mi templito en todos los lugares a los que voy.»

Abordé a don Felipe al terminar su charla para poder comentar algunos aspectos de lo que había narrado. Hablamos durante horas degustando un fuerte café que a mí se me antojaba áspero y que, paradójicamente, él aseguraba que era «tremendamente flojito». Y por fin le pregunté cómo hacía él para construir un templo mental: «Es muy fácil, al principio basta con que te sientes o tumbes en un lugar cómodo y cierres los ojos. Si ese lugar está en la naturaleza, mucho mejor. Respira con normalidad y escucha los sonidos que te rodean, siente la vida que hay cerca de ti, percibe los cantos de vida de la madre tierra. Cuando veas que estás integrado en ese entorno, centra toda tu atención aquí —se señaló el entrecejo—, imagina que ahí nace un punto de luz de tu color preferido. Deja que el punto de luz crezca hasta inundar tu mente. Cuando eso se produzca, acabas de llegar a tu universo paralelo. Ahí es donde debes construir tu templo, tu castillo, tu gruta, tu bosque o pradera. Ahí es donde debes imaginarlo, viéndote en él. Siente la paz, el amor que te rodea, la tranquilidad y la seguridad. Cuando sientas que eso parece real, podrás decir que ya tienes tu templito.» Sí, amigo lector, tal como lo ves, así de fácil.

A modo de colofón

No quisiera finalizar este recorrido por el mundo del ser osado o emprendedor sin citar lo que considero son unas normas básicas, complementarias a los puntos ya abordados, que pueden ser de gran ayuda para todo emprendedor que se precie.

1. Aprender a ver

Pero no con los ojos de la razón, sino con los del corazón y también con los de la intuición. Cuando miremos algo, lo que sea, debemos intentar captar su sentido, su esencia.

2. Aprender a desviar la atención

Si cambiar la perspectiva es relevante, fijarnos en los detalles de las cosas, situaciones o personas que están en segundo o tercer plano no lo es menos. Desviar la atención es intentar obtener una visión de conjunto de aquello que percibimos pasando por alto los detalles principales.

3. Aprender a analizar

Todo es importante, lo que está destacado y lo que no, lo que se nos asegura que lo es y lo que se nos dice que es trivial. Un emprendedor, un buscador, alguien que osa conocerse a sí mismo y a los demás, no pierde la oportunidad de analizar todo lo que sale a su encuentro.

4. Aprender a escuchar

Sabemos oír, es cierto, pero no siempre sabemos escuchar. Debemos prestar atención a lo que dicen los demás pero también a sus silencios, que a veces dicen más que sus palabras.

5. Aprender a oír lo que no se entiende

La vida, Dios, el destino, nos habla de muchas maneras que pueden ser oídas. Los expertos las llaman señales. De pronto, escuchamos una sirena, un grito, o aparece en nuestra memoria una canción, o nos fijamos en una palabra extranjera que hemos captado de una conversación en un idioma que no dominamos. Esos pequeños destellos de sonidos pueden ser importantes, tal vez no en el momento en que se producen, pero sí para un futuro. ¿Por qué una persona fija sin pretenderlo su atención en las sirenas de los coches de emergencias durante todo el día? Tal vez porque le advierten de un peligro... Escuchar es importante, pero oír lo sutil, más.

6. Aprender a callar

A veces, nos vanagloriamos de nuestros logros, de nuestras ideas y aciertos. Queremos, necesitamos compartirlos con los demás y lo hacemos pero... ¿y si en ese momento lo oye alguien más? ¿Y si en ese instante la otra u otras personas no están preparadas para lo que tenemos que decir? El buen osado, el buen emprendedor, sabe en qué momento debe hablar y cuándo callar. Callar implica silenciar ante los demás la propia sabiduría. Y dado que el verdadero emprendedor no necesita efectuar demostraciones ni ostentar su poder, actúa con prudencia y sabe pasar desapercibido cuando es necesario.

2

SER

Superar una crisis interior

Superando sus primeros miedos, Purusha decidió que necesitaba compañía, así que se dividió a sí mismo en dos aspectos, uno masculino y uno femenino. Entonces, estos dos seres se unieron en un abrazo, y de ellos nacieron los seres humanos.

Purusha comenzó a existir cuando tomó conciencia de su ser; y dijo: «Yo soy.»

Purusha estaba asustado, «ser» era algo nuevo para él, y no encontraba ningún sentido a su existencia. Entonces lloró, y las lágrimas que caían de su rostro formaron la Tierra, y las lágrimas que sacudió de sus mejillas formaron el aire.

He escogido el anterior relato, que pertenece a la tradición mitológica y cosmogónica védica, porque considero que es un buen ejemplo para ilustrar el miedo al que nos enfrentamos todos alguna vez en la vida, cuando ahondamos en lo que somos y comenzamos a descubrirnos. Miedo a saber, a que no nos guste del todo, a cuestionar...

En otro apartado de este libro profundizo en el tema de los rótulos y los yoes, dos conceptos que nos acompañan durante toda la vida y que nos ayudan a entender lo que somos y cuál es nuestra personalidad. Sin embargo —y esto puede suceder a cualquier edad—, hay un momento vital de nuestra existencia en el que entramos en crisis: es cuando se produce la denominada crisis interior, que no depende ni de sexos, ni de estatus económicos, sociales o religiosos.

La crisis interior es un proceso que, dicen los antropólogos, forma parte de nuestras obligaciones evolutivas. De igual forma que los antepasados más lejanos tuvieron que someterse a procesos físicos increíbles, a sucesivas crisis que cambiaron su apariencia y su cerebro, los modernos humanos nos vamos sometiendo a distintas crisis interiores, es decir, emocionales. Lo que no tienen claro los antropólogos es la utilidad de esas crisis. Unos creen que sirven para mejorar nuestra condición mental evolutiva como seres

inteligentes, otros separan la crisis interior del grupo defendiendo que, en realidad, la crisis interior, la mental o espiritual y emocional, sólo se produce por el hecho de ser seres inteligentes.

Miedo a ser

Durante mucho tiempo se dijo que hombres y mujeres padecían casi inevitablemente una crisis al cumplir los cuarenta. En aquellos tiempos, esa crisis se adjudicaba al hecho de que una persona era considerada como mayor o casi vieja con sesenta y cinco, y no digamos ya lo que suponía rebasar edades como los setenta o más. Así las cosas, una persona en la cuarentena, en vez de ser, como en nuestros días, un «cuarentañero», era un cuarentón, alguien que ya comenzaba su declive. Hoy, que vivimos hasta los noventa o más con total tranquilidad, tener cuarenta, cincuenta o más años no es un problema.

Pero en aquellos tiempos —y estoy hablando de unas décadas atrás—, la crisis de los cuarenta se vivía no como un hecho revolucionario con capacidad para aprender y forjar otros valores o potenciar un autoconocimiento, sino como un episodio nefasto vinculado, en algunos aspectos, casi con la decrepitud. Se primaba lo corporal y la apariencia externa a lo interior. Era una crisis superficial anclada en valores superficiales. Hoy sabemos que la crisis interior es otra cosa.

En efecto, hay personas que al llegar a los cuarenta o incluso a los cincuenta años entran en una crisis como la mencionada, pero los hay que no la viven jamás. Por supuesto, si vamos al otro extremo, también hay personas que con sólo veinte años ya están en crisis.

En sí, la crisis de la que me quiero ocupar es la denominada «emergencia interior». Una crisis que no conoce de edades y que nos puede llegar en cualquier etapa de la vida, estemos solteros o casados, con o sin hijos, etcétera. Es una crisis en la que de pronto la persona siente que nada cuadra, que lo de antes ya no sirve, que en su vida hay una especie de vacío que lo cubre todo. Al producirse esas sensaciones, la persona se cuestiona quién es, cómo es, de dónde viene y adónde va en la vida.

Fases como las mencionadas pueden ser muy duras, ya que la persona, además de sentir que los demás no lo entienden, no lo escuchan y tampoco «le sirven» para ayudarlo a salir de la etapa en la que se encuentra, ella misma tampoco se comprende y entra en conflicto.

No puedo ni debo intentar solventar una crisis personal de cualquiera de los lectores de este libro, ése es un camino que debe hacerse solo. Es una especie de travesía del desierto que cada cual debe afrontar consigo mismo, pero creo que sí que puedo ofrecerle al lector algunas pautas que le clarifiquen por dónde ir cuando se produzca el aparente «cataclismo» que supone la superación de una crisis interior.

Saber quiénes somos

Todos tenemos una personalidad base, todos somos de una manera o de otra, ni mejor ni peor; sencillamente, es. Lo malo no es eso, lo malo es cuando nos aferramos al «yo soy...» de una forma implacable y hasta adversa. Decir «yo soy tozudo» es tanto como asumir que somos cabezotas, que no tenemos capacidad de negociación y que no daremos nuestro brazo a torcer ni aunque estemos equivocados... Error. Cada vez que verbalizamos una máxima asociada a lo que somos estamos condicionando nuestra forma de actuar y de ser.

Uno de los grandes poderes reside en la palabra, pero no tanto en cómo se dice sino en lo que puede llegar a afectarnos mental y emocionalmente. Así, alguien que se identifica con rótulos como pesimista, introvertido, apocado..., se está perjudicando, primero porque da una imagen externa de sí mismo que casi seguro que no se corresponde con lo que es en realidad. Después, porque al enumerar esos «yo soy» le está dando sutiles instrucciones a su cerebro, identificándose con ellas y actuando en consecuencia.

De la misma forma que podemos y debemos utilizar las palabras y los rótulos que nos definen como armas de ayuda y prosperidad, tenemos que hacer lo posible por desechar las que simbolizan todo lo contrario. ¿Se relacionará con los demás, de forma libre y desenvuelta, un tímido o un introvertido? Seguramente no.

No somos nada de forma absoluta, por eso, para definir nuestra personalidad necesitamos algo más que una enumeración de cualidades. La pregunta acerca de quiénes somos no tiene una respuesta fácil y única, y en ocasiones nos cuesta encontrarla por más que le demos vueltas al asunto. Y es que no siempre somos como creemos ni como queremos ser. El miedo a seguir nuestros instintos, nuestros impulsos, nos toca a todos en algún momento de la vida.

Decía el ensayista y pensador norteamericano Elbert Hubbard que el ser humano tiene más ojos para mirar al exterior que para mirar sobre sí mismo. Hubbard sustentaba la afirmación en la gran preocupación que suele tener el ser humano moderno con respecto a cómo lo ven los demás y qué piensan de él.

Es cierto que todos, en algún momento de nuestra vida, nos hemos cuestionado sobre cómo nos ven los demás, pero también tendríamos que hacer un esfuerzo por saber cómo nos vemos nosotros mismos. Ésa es una clave esencial para cuando llegue el momento de superar una crisis. Y es que la mayoría de las crisis interiores surgen cuando uno no acaba de estar conforme con lo que cree que es.

Por desgracia, la intención de ser uno mismo, ser auténtico, muchas veces queda sólo en una intención. El temor a enfrentarnos con nuestros propios deseos, con nuestra verdadera forma de ser, suele llevarnos a enmascarar nuestra personalidad, tanto frente a los demás como frente a nosotros mismos. Cuando la máscara lleva demasiado tiempo encorsetando nuestra vida, las acciones y los pensamientos, empieza a resquebrajarse, sencillamente porque en nuestro interior sabemos que no somos así. Cuando esto ocurre, comienzan los primeros síntomas de la crisis. Es como si nuestro cerebro nos dijera «vale, has estado actuando durante todo este tiempo, pero ahora ha llegado el momento de que salga a escena el verdadero personaje que mora en ti». ¿Qué ocurre entonces? Que la mayoría de las personas no saben cómo reaccionar ante eso. Frente a la incomodidad que ello les provoca, intentan construir otro personaje, y, de nuevo, caen en las alteraciones emocionales.

Evitar la crisis no es imposible si se pone empeño en intentarlo. ¿Cómo? Procurando algo tan simple como hacer lo que decimos y pensar en lo que hacemos. Sé que parece un juego de palabras, pero no lo es. La integridad en todos los aspectos de nuestra vida — por supuesto, siempre respetando a los demás y actuando con tacto— es lo único que va a impedir que un día, de pronto, todo se desmorone.

Desde luego, puede que haya matices o formas de nuestra personalidad que nos causen un cierto disgusto, o que consideremos que no son apropiados. Me estoy refiriendo a esos elementos, por darles un nombre, que guardamos en el saco de las sombras, tantas veces citadas por Jung. Ante ellos se suele actuar siempre de la misma manera, enmascarando el problema en vez de atajarlo. Se disimula, se intenta no reconocer aquello que resulta incómodo en vez de procurar trabajarlo para que deje de serlo, ya sea porque se ha superado y deja de formar parte de nosotros, o porque lo hemos sabido integrar en nuestra personalidad de una forma coherente y positiva.

Una de las causas más comunes para esconder nuestra personalidad es el miedo a decepcionar a los demás, a no cumplir con la imagen que quienes nos rodean tienen de nosotros. Sin embargo, creo que es bueno efectuar dos acotaciones. Una: ¿sabemos exactamente qué piensan o creen los demás de nosotros? Rotundamente no. Podemos intuirlo o imaginarlo, pero no estamos en su cabeza. Los demás forjan su opinión en base a pensamientos, palabras, acciones... En definitiva, a lo que les mostramos. Sólo si evidenciamos sinceridad, sin ambages y en un cara a cara directo, les estaremos ofreciendo una información veraz y, al mismo tiempo, seremos fieles con nosotros mismos.

Pero el otro punto no es menos interesante, y es que si nos pasamos la vida intentando no incomodar a los demás, procurando que en todo momento nos vean como seres perfectos, al final nuestra imperfección, pues todos tenemos alguna, causará

decepción en nuestro interior y, por tanto, producirá una crisis. No lo olvidemos: como decía el prestigioso terapeuta emocional Marcelo Galvay, en el momento en que se pasa por encima de los deseos y convicciones de uno para poder cumplir con las expectativas de los demás, se producen los primeros síntomas de baja autoestima. Por eso, el sentimiento de aceptación hacia nosotros mismos es básico y tiene una influencia muy importante en la formación de la psiquis. Quien se acepta a sí mismo se ha molestado en trabajar para saber quién y cómo es, y ello revierte después en la confianza y la valoración que tiene la persona de sí misma.

Con referencia a la influencia que pueden ejercer los demás en nuestro autoconocimiento, hay un interesante relato del maestro Ibn el-Arabi:

Cuentan que un día un hombre altivo, que creía saberlo todo, se encontró con el místico que decía no saber nada. Se puso ante él y le dijo: «No me extraña que no sepas nada, a la vista está que, estando siempre rodeado de inútiles, nada vas a aprender. Tu círculo está compuesto sobre todo por mendigos, labradores y artesanos. ¿No puedes encontrar gente culta que te siga, para que preste una atención más cualificada a tus enseñanzas?»

El místico que nada sabía miró al hombre que decía saberlo todo y le respondió: «Cuando haya hombres influyentes y eruditos cantando mis alabanzas, el Día de la Calamidad estará muchísimo más cerca; porque sin duda lo estarán haciendo por su propio bien, ¡y no por el bien común o por hacer un esfuerzo en que todos nos conozcamos mejor!»

Cuánta razón tiene este relato que pretende incidir sobre el riesgo que corremos al buscar en los demás los reflejos de lo que pretendemos. El cuento nos dice que si de verdad queremos una ayuda para saber quiénes somos, la obtendremos no de quienes nos reirán las gracias o adularán en su propio interés, sino de aquellos que no obtendrán beneficio alguno al hacerlo.

Aceptarnos y remodelarnos

Hay cosas que no se pueden cambiar, y otras que no deben cambiarse. Otras requieren ser pulidas, y otras tantas ser descubiertas. Ésa es la riqueza de la personalidad del ser humano, una personalidad en la que nada está escrito de forma definitiva. Si asumimos eso, aceptaremos también los cambios según vayan llegando, estaremos en condiciones de ir superando poco a poco las adversidades y, al remodelarnos, no padeceremos el dolor de esas crisis interiores. Es más, cuando se produzcan, serán de menor intensidad y sabremos cómo navegar por ellas.

Muchas personas temen asumirse tal cual son, con sus virtudes y defectos. Pero no hacerlo puede tener un efecto negativo en la personalidad. Ese temor es el que nos lleva a imitar las vidas de otros, a tener una profesión que no nos satisface o, en algunos

casos, a seguir el mandato de unas personas muy influyentes sin tener en cuenta los propios deseos. Puede que durante un tiempo todo esto funcione bien, pero si no estamos llevando a cabo esas acciones bajo un convencimiento real o al amparo de una necesidad suficientemente justificada por unos valores, llegará un día en que explotaremos. Nos daremos cuenta de que, por culpa de imitar la vida de otros, la nuestra está vacía. Puede que esté colmada de cientos de cosas, pero en nuestro interior tendremos la sensación de estar en el desierto. Nada de lo que hayamos conseguido hasta ese momento nos parecerá interesante y deberemos destruirlo todo para empezar a construir de nuevo, y al tener que hacerlo, dado que no somos islas, tal vez debamos remodelar o perder la presencia de amigos y hasta de personas con las que hasta ese momento habíamos mantenido una relación afectiva.

Tenemos que ser íntegros, y si en un momento dado nuestra forma de actuar ha sido para satisfacer los deseos de los demás, no podemos pretender que cuando sus deseos cambien, nuestra vida siga igual. Por eso tenemos que fabricar nuestra propia identidad interior, seguir nuestros propios deseos y mandatos. Para ello debemos hallar nuestros talentos, encontrar eso que nos hace felices solo con pensarlo, e intentar canalizar ese deseo. No importa que no tenga relación con lo que hacemos actualmente; es un deseo, una actitud, una meta propia, y eso es lo importante.

Dentro de esa remodelación que nos llevará a superar la crisis interior, si es que alguna vez la padecemos, tenemos que mostrar fidelidad a nuestra persona sin causar detrimento en los demás.

Debemos esforzarnos por tener relaciones satisfactorias con el resto de la gente, pues sólo así, fomentando el respeto, podremos ser nosotros mismos y encontrar puntos comunes con otras personas sin tener que recurrir a falsos valores o a falsos yoos de esos que terminan por cubrir con una máscara nuestro ser. Puede que los demás sean diferentes, que hagan lo que nosotros no haríamos, pero ¿quiénes somos nosotros para juzgar? Si al final la divergencia es mucha y muy notable, el tiempo y los acontecimientos terminarán por separarnos, pero en este caso, será una separación terapéutica, al menos para nosotros, que no adoptaremos la personalidad de otros sino la nuestra.

Formas de actuar como las anteriores serán las que poco a poco nos librarán de los corsés que, de lo contrario, un día podrían moldear alguien que no somos. Por ello debemos ser naturales, comprender qué hacemos, qué queremos y cómo somos de verdad. Debemos dejar a un lado los prejuicios propios y ajenos. Al fin y al cabo, cada vez que censuramos una acción sin pensar nos estamos mutilando emocionalmente. Si la acción no afecta negativamente a los demás y se halla dentro de la corrección ética y

moral que todo el mundo puede entender, antes de censurarnos debemos pensar por qué lo hacemos: tenemos que averiguar cuál es su causa real y de dónde proviene ese pensamiento. Al hacerlo, tal vez nos demos cuenta de que esa censura era innecesaria y que quizá lo hacíamos por miedo al qué dirán o qué pensarán. Es decir, estábamos luchando en contra de nuestra naturaleza y dispuestos a dejar de hacer o experimentar, no porque fuera algo negativo, sino porque, a ojos de los demás, no habría estado bien visto. Acciones como éstas son las que luego nos hacen pagar un alto precio emotivo.

Desde luego, nadie es perfecto y todos cometemos fallos y tenemos aspectos de nuestro ser que son cuestionables. Aceptarlos es el primer paso para poder remodelarlos, cambiar y sobrellevar o evitar una crisis interior. Además, taparlos no sirve de nada, un día u otro saldrán a la luz. Por eso, es importante reconocer nuestras actitudes y aspectos menos agradables. Saber en qué fallamos nos hará mejores y nos servirá para poder defender nuestros argumentos con fuerza y responsabilidad. Eso sí, para llegar a ese punto con éxito es necesario, ante todo, perder el miedo a enfrentarse con los problemas. Ése es el primer paso para solucionarlos, y requiere un esfuerzo de comunicación interior muy importante.

Aprender a renacer

En otro capítulo me he referido al fracaso, y lo cito de nuevo porque hay quien ve la aparición de una crisis como un fracaso personal. Siente que todo lo llevado a cabo hasta la fecha estaba sustentado en una falsa imagen y que ha engañado a los demás y a sí mismo. No es totalmente cierto. Es verdad que tal vez no ha tomado las medidas adecuadas que le evitasen dicho tránsito, pero debe interpretarlo como que hasta la fecha tenía otra vida, era algo así como otra persona. Por tanto, tras las crisis de valores y la explosión de emotividad que ello representa —esperemos que no sea demasiado gravosa ni para ellos ni para quienes los rodean—, la clave es despertar de nuevo al mundo y reconstruir o renacer.

Renacer no necesariamente es partir de cero, eso puede ser demasiado caótico además de negativo. He conocido a personas que en una misma semana, después de entrar en crisis, dejaron a su pareja, cambiaron de casa, abandonaron el trabajo, se aislaron de su círculo de amistades y comenzaron una vida nueva en otra ciudad. Puede que a alguien eso le funcione, pero ese renacer es un tanto taxativo, por no decir de alto riesgo.

Lo importante para renacer tras la crisis interior es encontrar un proyecto, que puede ser personal, de pareja, laboral, de familia..., todo dependerá de dónde se produzca la crisis o de cuál sea el detonante. Sea como fuere, este nuevo objetivo será el

punto y final de la revolución o renacimiento.

Siempre tiene que haber un objetivo, pues de lo contrario podemos andar perdidos durante años intentando saber adónde ir, algo harto difícil cuando por muchas brújulas que llevemos todavía no hemos decidido cuál es el puerto de destino. Ahora bien, en caso de no saber adónde ir y pretender, sencillamente, experimentar, creo que debemos tener en consideración aquel cuento de los tres marineros:

Hubo una vez tres marineros que zarparon en una pequeña barca pues querían conocer el mundo. Uno de ellos se situó en la proa y sólo se preocupaba por ver los nuevos destinos a los que llegaban. Otro, aferrado a la popa, miraba todo cuanto dejaban atrás y siempre sentía añoranza. En cambio el tercero, que se había situado en el centro del barco, a veces miraba a babor, otras a estribor, otras hacia proa y otras hacia popa.

Cuando tras largo tiempo de viaje arribaron al que fue su último puerto, a los tres marineros les preguntaron por su ruta. El que miraba a proa dijo que el viaje no había tenido sentido alguno pues sólo veía cosas nuevas sin tiempo de ser asimiladas ya que en seguida eran sustituidas por otras más nuevas todavía. El que había estado en popa se quejó de que el viaje había sido inútil, pues todo cuanto veía alejarse del barco desaparecía dejando de tener sentido. El viaje le había producido una gran añoranza.

Por último, al ser preguntado, el tercer marinero explicó lleno de gozo que su viaje había sido maravilloso, único e irrepetible. Dijo que había estado plagado de esperanzas, enseñanzas y experiencias, que unas las recordaba con más placer que otras, pero que todas, en definitiva, habían sido memorables; tanto, que se sentía un hombre nuevo deseoso de escribir lo que había visto surcando los mares para que otros hombres pudieran disfrutar de su experiencia.

Ante aquellas opiniones tan diversas, siendo los tres marineros de la misma embarcación y habiendo realizado el viaje juntos, las gentes pensaron que todos ellos mentían. No comprendían tres narraciones tan radicalmente distintas, y los tildaron de mentirosos y embaucadores, decidiendo que debían ser castigados por ello.

De pronto, de entre la multitud, apareció un sabio y dijo: «No os dais cuenta de que no mienten, sino que cada uno de ellos se ha limitado a contar la experiencia bajo su perspectiva de vida. El que se situó en proa lo hizo porque estaba obsesionado por el futuro, y sólo fue capaz de ver aquello que llegaba a su vida, pero fue incapaz de aprovechar nada de ello. El que pasó el viaje en popa, era un nostálgico incapaz de asumir nada nuevo en su vida, pues sólo se preocupó por afligirse al ver todo lo que dejaba atrás sin siquiera haberlo disfrutado. En cambio, el único que podría decirse que sí ha aprovechado el viaje es aquel que viajó en el centro y miró en todas direcciones, pues vivió el viaje desde el presente, proporcionado todas y cada una de las cosas que le ha suministrado la travesía.

Creo que el relato no puede ser más claro: a veces no importa hacia dónde vamos si no sabemos cuál es la meta final. Debemos intentar vivir la experiencia desde el presente con plena conciencia, pues sólo así será útil el tránsito.

Por eso, al renacer, no podemos ser como el marinero que mira a proa pensando sólo en el futuro, en lo que vendrá, ni tampoco actuar como ese que estaba aferrado a su pasado en popa. Tenemos que ser como el marinero del centro, dejándonos llevar con absoluta libertad, extrayendo hasta la última gota de la experiencia vivida.

Renacer no necesariamente debe tener un orden preestablecido, a veces proyectar más de la cuenta sólo nos da incapacidad. Eso sí, tenemos que consensuar en nuestro interior los caminos que tomamos e incluso intentar ver si podemos contar con la colaboración de alguien para que el tránsito sea menos gravoso. Al actuar en el renacimiento debemos

buscar objetivos, pensar cuáles son los proyectos de futuro y ver cuáles de los que teníamos antes son factible conservar. Debemos también analizar cuáles son nuestras expectativas y preguntarnos qué deberíamos hacer para poder cumplirlas.

Por último, pero no por ello menos trascendente, en ese renacimiento que nos ayudará a salir y superar la crisis interior debemos saber que conocerse mejor y adaptarse al cambio requiere un poco de esfuerzo y dedicación. Por eso, si lo hacemos de forma desapasionada, como si se tratase de un simple juego, no nos daremos cuenta, y poco a poco sabremos mejor cómo somos en esa nueva etapa de la vida y de qué manera debemos actuar para ser más felices y completos. Y para eso sólo hay un «truco»: hacer un esfuerzo por desarrollar la capacidad de observación y atención. Debemos fijarnos, en esa nueva etapa, en cómo hablamos, cómo pensamos, de qué manera nos relacionamos con los demás, etcétera.

Por otro lado, debemos tener en consideración que el conocimiento profundo de uno mismo no es instantáneo, y menos cuando vivimos una nueva etapa, por eso debemos tener paciencia, fuerza de voluntad, y no dejarnos vencer por la falta de resultados a primera vista. Es importante no corregir o modelar formas de actuación erróneas sin antes analizar y saber si se trata de algo innato o adquirido de forma temporal. Una cosa es que en algunos aspectos seamos como siempre, y otra que pretendamos ser al ciento por ciento otras personas.

El cambio o renacer también puede afectar a la imagen. Muchas personas, cuando entran en crisis, se cuidan menos, aparecen ante los demás con aspecto desaliñado, y eso en nada los beneficia de cara a una sociabilización, por tanto debemos prepararnos para trabajar en la mente y en el cuerpo. La expresión del rostro, los ademanes en la conversación, los tonos de voz, la forma de vestir, las posturas..., todo está relacionado con lo que pasa por la mente, y puede ser una extensión de las emociones. Recordemos que quien modela su vida emocional también debe estar dispuesto a modelar la física.

¡Feliz crisis! Porque al fin y al cabo, vivirla, que no padecerla, es también una forma de evolución.

CREACIÓN

Reinventar o fracasar

La buena y la mala fortuna no son fatales, son una creación del hombre. En virtud de ello, el resultado de una buena o mala acción lo sigue como su sombra.

KRISHNAMURTI

Como todo el mundo, sigo ceremoniosamente una serie de rituales diarios. Tal vez uno de los que más marca mi jornada se produce durante el desayuno. Siguiendo la costumbre, tomo dos cafés con leche, dos zumos de naranja naturales y un pequeño bocadillo. El escenario para este desayuno varía según las estaciones del año, y puede darse en el confort de la cocina o bien en la terraza, donde siempre puedo percibir el gratificante trino de los pájaros de la zona. Sea la época que sea, siempre acompaño mi desayuno con la lectura de uno o dos periódicos.

Hace más de cinco años que los titulares de la prensa matutina insisten en martirizarnos con terminologías casi apocalípticas. Una guerra por aquí, una pandemia por allá, un ERE por acullá, pero tal vez lo más angustioso no sean esas terminologías, a las que al final, de tanto leer y escuchar, te acostumbras: lo más triste es que tras cada uno de estos titulares hay vidas humanas. Personas que fallecen en injustas guerras, que sufren por culpa de cruentas enfermedades o que terminan por perder el norte de su existencia después de quedarse sin trabajo.

No descubro nada nuevo al decir que los titulares y las noticias del día a día cada vez más se refieren a la crisis y, con ella, a las pérdidas. Pérdida de un trabajo que era el sentido del día a día de nuestra existencia; pérdida de un ritmo y un ritual que marcaba nuestras horas y que nos hacía sentir útiles. Pero también algo mucho más triste a la par que grave: la pérdida de la autoestima, de las ganas de vivir y de hacer cosas, de planificar un futuro o de, sencillamente, saber que somos útiles para la comunidad.

Todos los analistas, tanto del sector financiero como laboral, insisten una y otra vez en que tras esta crisis las cosas, las situaciones y la sociedad ya nunca volverán a ser como las que hemos conocido en los últimos años. Esos expertos, cual agoreros jinetes del apocalipsis, nos dicen que debemos olvidarnos del trabajo estable, la seguridad, la garantía de ingresos a largo plazo, etcétera. En contrapartida, aconsejan estar dispuestos al cambio continuo, al reciclaje, a la reinención, pues en caso contrario sólo hay una palabra que defina lo que nos espera: «Fracaso.»

Me encantaría tener una receta efectiva contra el paro, un consejo certero para quien de pronto ve cómo se derrumba todo el universo que había construido durante años; un bálsamo para esa persona que siente que su vida ya no tiene sentido. ¡Qué más quisiera yo! Sin embargo, modestamente, sólo puedo ofrecer puntos de vista que tal vez, ojalá, amigo lector, te ayuden o sirvan para enfrentarte a ese nuevo paradigma del que nadie, ni tú ni yo, puede escapar: la incertidumbre.

Recuerdo que hace algunos años, en uno de mis viajes por los Pirineos, recalé junto con mi esposa Elsa en una pequeña población, cuyo nombre omitiré para mantener la privacidad del hombre cuya historia me dispongo a narrar:

El buen señor, al que llamaré Alfredo, siempre había tenido la afición de trabajar la madera. Sus manos tallaban pacientemente pequeñas figuritas de animales, en especial búhos y lechuzas. Pero Alfredo nunca había vivido de sus esculturas ni del trabajo de la ebanistería, al contrario. Regentaba un almacén de cervezas y bebidas refrescantes. Tenía su establecimiento situado en la carretera principal que atravesaba el pueblo, justo en la primera curva que daba acceso a la localidad.

Quiso la desgracia que un fin de semana un incívico conductor, de esos a los que peyorativamente podríamos llamar dominguero, entrase en la curva a gran velocidad. Al intentar corregir el trazado, dio un volantazo, perdió el control del coche y el vehículo se empotró contra los cristales del escaparate del establecimiento de Alfredo. Pero no sólo eso, el golpe fue tan fuerte que el vehículo penetró arrasando todo el interior del almacén y, una vez dentro, explotó.

Como me contó el tallador de maderas, cuando acudió a su negocio se sintió profundamente desolado. Todo estaba carbonizado, y el suelo, lleno de los cristales rotos de las botellas, le evidenciaba no sólo las considerables pérdidas de producto a las que tendría que enfrentarse, sino que también tendría que buscar otro local, ya que éste había quedado inservible.

Embargado por una honda tristeza y con la vista nublada a causa de las lágrimas que silenciosamente manaban de sus ojos, Alfredo recorría una y otra vez el espacio destrozado con sentimiento de fracaso. De pronto, sin saber por qué, se fijó en el cuello roto de una botella. Era de una cerveza de importación. Examinó la chapa y vio que el dibujo del logotipo de la misma tenía un cierto atractivo artístico. Decidido, fue a lo que quedaba de trastienda, donde milagrosamente permanecía casi intacta su mesa de trabajo, y extrajo del primer cajón un abridor de botellas. Durante horas estuvo quitando las chapas a los envases rotos, labor en la que invirtió casi todo el día. Por la noche, al llegar al taller que tenía en su casa, seleccionó unos pequeños listones de madera, los cortó en forma cuadrangular, y procedió a rebajarlos por el centro de manera que cupiera en ellos una chapa de refresco. Estuvo trabajando en ello toda la noche.

Al día siguiente observó el resultado de su quehacer. Tenía ante sí decenas de pequeños tacos de madera en los que había insertado chapas de refrescos. No sabía por qué había hecho eso. Le había servido como duelo por el dolor de la pérdida de su negocio y también como una forma de canalizar su energía. Pero el

destino es caprichoso, y quiso que casualmente esa mañana fuera a visitarle un sobrino suyo que se dedicaba a la venta de productos online. Para simplificar la historia y no alargarme más, diré que hoy Alfredo vive acomodadamente gracias a los pingües beneficios que obtiene con la venta de su singular producto. A diferencia de sus inicios, importa chapas de todo el mundo que le sirven para ofrecer centenares de modelos que inserta en maderas nobles.

¿A qué reflexión quiero llegar con este relato? Sencillamente, a que nos demos cuenta de cuán importante es saber reinventarnos. Porque sólo así seremos capaces de renacer de nuestras pérdidas.

Durante años, en el mundo empresarial se ha insistido en la necesidad de la formación, pero esa formación siempre era en una misma dirección: reforzar lo ya aprendido para ir un paso más allá, es decir, seguir el camino, la ruta o sendero prefijado evitando así la capacidad de improvisación, sorpresa o innovación. Eso ha generado que durante décadas, en algunos de los países más ricos del mundo, contásemos con grandes especialistas. Sin duda, hombres y mujeres que eran los mejores en su especialidad, pero... ¿qué ha pasado con ellos cuando la crisis ha propiciado el cierre de sus empresas y se han visto obligados a incrementar el número de las lastimosas colas del paro? Pues algo bien fácil de entender: según refieren datos estadísticos, casi el 85 por ciento de ellos no sabía qué hacer con su futuro. Porque pese a ser trabajadores muy bien cualificados, eran «expertos», «especialistas», es decir, sus facultades eran unidireccionales. Personas que se centraron tan intensamente en «lo suyo» pensando que su futuro sería siempre como el presente que ya conocían, que cuando llegó el momento del cambio, perdieron la brújula de su existencia.

En cambio, el resto de los especialistas, ese reducido 15 por ciento, pese a la crisis, sigue teniendo oportunidades, sigue teniendo capacidad para afrontar nuevos retos. La razón: eran multidireccionales y tenían una mayor capacidad de adaptación frente a las situaciones y una mayor facilidad para la innovación.

Tiempo habrá de ocuparnos ampliamente de este tema en lo tocante al mundo laboral, que abordaré en el capítulo titulado «En paro, ¿y ahora qué?». Sólo he querido dar una pincelada porque la innovación o, en este caso, la reinención, es aplicable a todos los aspectos de nuestra vida y es, sin lugar a dudas, la mejor medicina para evitar el fracaso. Y es que, como he podido constatar a lo largo de las múltiples entrevistas que he tenido la oportunidad de realizar a innumerables *coach*, consteladores y terapeutas, quien no es capaz de reinventarse en su día a día, queda empobrecido.

Eso me recuerda el relato de aquel místico, o mejor dicho, a la segunda parte no tan conocida del cuento que nos relata la historia del hombre que solicitó entrar en un convento de sufís.

Los tres monjes que vivían en el lugar, al principio dudaban sobre la conveniencia de tenerlo ahí con ellos, pues parecía un iletrado y además no daba visos de conocer su filosofía. Sin embargo, el hombre, que deseaba acercarse a ese mundo espiritual, les hizo una propuesta: les pidió que lo dejaran permanecer con ellos a cambio de barrer diariamente el suelo del templo. Él se comprometía a guardar silencio, a no estorbarlos, a no inmiscuirse en sus asuntos y a tenerlo todo limpio.

Habían pasado sólo seis meses y los maestros sufís se dieron cuenta de que estaban ante un santo que no sólo barría, sino que ejecutaba tal acción levitando, con una gran expresión de serenidad en su rostro. Inquietados por aquel prodigio sobrenatural, los tres derviches se preguntaban cómo era posible que ellos, que llevaban toda la vida practicando su fe, no hubieran sido capaces de conseguir algo como lo que ese hombre, en apariencia vulgar, había logrado en sólo unos meses.

Al preguntarle, el hombre, que no había abierto la boca en todo aquel tiempo, y sin dejar de barrer, les dijo: «Desconozco qué ha cambiado en mí, sólo sé que desde el primer día me he aplicado en barrer con toda mi atención, con toda mi energía, con toda mi fuerza de voluntad, y éste es el resultado.»

Esta primera parte del relato, que intuyo que algunos ya habrán oído, sirve para evidenciar que cuando centramos toda nuestra energía en una meta, podemos obrar prodigios. Todo esto está muy bien, pero veamos adónde nos conduce la segunda parte...

Un día el hombre que barría sufrió un accidente. Su cuerpo se elevó más de la cuenta, tanto que él, asustado, se llevó las manos a la cabeza, soltó la escoba y ésta, al caer al suelo, se quebró. El buen hombre seguía ascendiendo y sólo dejó de hacerlo cuando deseó profundamente volver a tener los pies en el suelo. Cuando lo consiguió, miró con tristeza su escoba, rota y totalmente inútil, y en ese momento comenzó a morir de pena. Su rostro se fue apagando, su mirada se volvió vacía y sus palabras eran únicamente para lamentarse.

Casualmente, cuando ocurrió este episodio los derviches no se hallaban en el templo, pues estaban en peregrinación. Por eso, cuando al regresar se encontraron a aquel hombre, que consideraban sobrehumano, agazapado en un rincón del templo y sosteniendo entre lamentos su maltrecha escoba, no entendían qué había ocurrido. Al preguntarle, el hombre les dijo: «Mi vida ha perdido todo el sentido, mi espiritualidad se ha sumergido en el más profundo de los abismos y mi corazón ya no tiene fuerza para latir porque he perdido mi escoba, la herramienta que me hacía feliz, la que llenaba mis horas y daba color a mi existencia. ¿Y sabéis qué? Que puedo barrer muy bien, pero soy incapaz de construir una escoba.» Tras pronunciar aquellas palabras, el hombre falleció.

El relato no puede ser más claro. Nos advierte sobre el peligro de los apegos, pero también sobre lo nefasta que puede ser una excesiva especialización o fijación. El hombre que levitaba mientras barría tenía el don de canalizar su fuerza espiritual y conectarse con lo divino a través de la escoba; en cambio, y pese a realizar un quehacer tan trivial como barrer, era incapaz no ya de construir una escoba, sino de siquiera pensar en reconstruirla o en comprar otra. Se había aferrado tanto a su «fetiche de poder» que no existía nada más.

Está claro que el hombre no sabía innovar y, desde luego, al carecer de metodología para reinventarse a sí mismo, lo único que halló frente a lo imprevisible fue el fracaso.

La reinvencción requiere, sin lugar a dudas, de la puesta en práctica de un concepto que curiosamente, mientras redacto estas líneas, utiliza como campaña comercial una conocida marca financiera: el valor del desaprendizaje o, si se prefiere, de la desmediatización.

Es curioso porque conceptos como «verlo todo con ojos nuevos», «como si fuese la primera vez», «vivir el aquí y el ahora en un presente continuo» o «asumir que todo cuanto sucede se produce en un instante único e irrepetible», son frases y modos de pensamiento que hace siglos que se emplean en distintas doctrinas filosóficas. Creencias, y a veces religiones, en especial las de corte iniciático y orientalista, que abogan por desaprender continuamente, es decir, no por olvidar, no por anular el conocimiento adquirido, sino por mantenerlo al tiempo que nos disponemos a complementarlo con más conocimiento y puntos de vista.

Al contrario de lo que muchas personas creen, desaprender no es involucionar ni tampoco ir tachando, borrando o anulando el conocimiento más reciente y ni tan siquiera el más antiguo. Es saber conjugar el bagaje de la experiencia con el bagaje que nos aportará la inexperiencia. Es también asumir que nada es determinante, que nada es para siempre, que dos más dos forzosamente suman cuatro y que todo es susceptible de ser reconducido, no hacia la derecha o hacia la izquierda, sino a veces en ambas direcciones e incluso por el camino de en medio.

Lamentablemente, todos conocemos a alguien que se niega a cambiar y desaprender. Que prefiere mantenerse en un medido y pesado orden donde todo es controlable y no cabe la improvisación. Sin embargo, a veces esa forma de actuar constituye lo que metafóricamente podríamos llamar un caparazón. Algo así como una coraza que nos impide experimentar e incluso vivir más allá de lo habitual y cotidiano. Es algo parecido a lo que le sucedió, según cuenta la historia, a un hombre que trabajaba limpiando alcantarillas.

Aquel hombre, que tenía unos cincuenta años, había pasado toda la existencia entre la inmundicia y el hedor limpiando pozos. Un día decidió acudir al mercado ambulante del pueblo donde se había instalado un perfumista. El hombre, que nunca había visto un establecimiento dedicado a tal menester, llevado por la curiosidad, se puso sus mejores galas y acudió al encuentro del perfumista, quien, rodeado de decenas de fragantes recipientes de cristal, tuvo a bien dejarlo oler los aromas más exquisitos. El pocero, desacostumbrado a aquellos matices y entusiasmado ante el universo que se abría a sus sentidos, inhaló una y otra vez cuantos perfumes le pusieron delante, hasta que, de golpe, cayó al suelo desmayado. Las gentes intentaban reanimarlo, pero él no respondía, e incluso el perfumista puso bajo su nariz esencias capaces de despertar a un muerto, sin embargo, todo esfuerzo era inútil.

En este instante, y viendo el alboroto, se acercó al lugar el vecino del pocero, que pasaba casualmente por allí. Al ver a su amigo en el suelo, y tras tener noticia de lo ocurrido, salió corriendo en dirección a la casa de su amigo. A los pocos minutos regresó llevando entre sus brazos una maloliente y sucia camisa cuyas manchas evidenciaban el notable uso que se le había dado. La colocó sobre la faz de su vecino y poco a poco éste fue volviendo en sí hasta recobrar completamente el sentido.

Fue el hedor y no una noble fragancia la que lo devolvió a la vida. El motivo es bien simple: aquel hombre tenía el sentido del olfato tan habituado a un cierto tipo de hedores que su cerebro fue incapaz de asimilar unas fragancias tan distintas a las que él estaba acostumbrado.

Pues bien, sustituyamos alcantarilla por «lo de siempre», cambiemos hedor por «rutina» y obtendremos que «lo nuevo» o «lo multidisciplinar», análogamente, nos hace perder el conocimiento o nos genera incapacidad de acción como le sucede al personaje de este cuento que, por cierto, el lector puede encontrar en múltiples versiones, pero que se atribuye a la tradición oral del místico islámico Rumí, y que sirve para que nos demos cuenta, de una forma efectiva, de cuán peligroso puede ser que nos acostumbremos a vivir teniéndolo todo bajo control. Por eso, no sólo tenemos que desaprender, sino permitarnos un cierto descontrol de nuestra vida.

En resumen, tal y como propone el físico cuántico Richard Tawlindsy, «nuestro día a día debe ser una aventura cuántica en la que, como fotones, estemos dispuestos a navegar en todas direcciones sin temor alguno por perdernos en un universo paralelo».

Dicho de otro modo, debemos y podemos marcarnos unos rumbos o rutas que estarán guiados por la brújula de nuestro conocimiento o sabiduría. Pero, como sucede cuando navegamos por el mar, debemos prestar atención al cambio del viento para gobernar nuestra nave, sin temor a perdernos por el simple hecho de desviarnos unas millas del rumbo marcado. Quien sabe navegar correctamente es capaz de utilizar el viento como aliado en lugar de como enemigo. Y eso mismo debemos intentar en el día a día, cuando se ciernen sobre nosotros los vientos de la adversidad.

¿De qué estoy hablando cuando me refiero a la capacidad de reinventar y desaprender? ¿Qué podemos hacer para reinventarnos? Desaprender no es suficiente. En primer lugar tenemos que hacer un esfuerzo por cambiar la perspectiva de lo que vemos. Si algo he aprendido en mi dilatada carrera radiofónica es que un guión puede marcar el cauce de la entrevista, pero lo que verdaderamente hace fructífero el río de la conversación es todo aquello que no está escrito en el papel. Por eso, aunque trabajo con guión, siempre practico la improvisación constructiva. De alguna forma, el guión, o la pauta de preguntas pensadas para hacerle al invitado, sería lo aprendido, lo habitual, lo coherente y lógico, en tanto que aquello que se improvisa, esa pregunta que se lanza al aire tras una respuesta inquietante o interesante, esos silencios incómodos que se llenan a base de creatividad forman parte y son la clave de lo que podemos llamar improvisación o «lo desaprendido».

Siempre he pensado que una buena entrevista debe tener no la dosis justa de cada uno de esos ingredientes, sino la que verdaderamente el momento, el invitado y el tema requieran. Porque, y es curioso, aunque a algunos de mis invitados los he entrevistado en numerosas ocasiones, he intentado vivir cada una de ellas de forma distinta, como si fuera una primera vez. Es evidente que el temario no se repite, por supuesto, pero además siempre abro mis sentidos a fin de captar una nueva faceta en cada invitado o situación, un matiz distinto que humanice la entrevista y enriquezca el contenido.

¿Cómo reinventarnos? ¿Cómo revolucionar la cotidianidad para evitar el fracaso? Con desaprender no es suficiente. Por eso me voy a permitir recoger algunas de las tesis más aceptadas y difundidas para ofrecerlas no a modo de imposición ni tampoco a modo de regla exacta que todo lo puede, sino más bien como puntos de referencia sobre los que considero merece la pena reflexionar.

En primer lugar, debemos despojarnos de los sentimientos de culpa. Quitárnoslos de encima no es sinónimo de eludir la responsabilidad, sino que sirve para quitarle máscaras y aditamentos superfluos a ésta. Desde luego, todos somos en cierta forma responsables de lo que hacemos, decimos o pensamos, pero no somos al ciento por ciento los únicos responsables de cuanto sucede. Hay más elementos con los que compartimos esta condición. Lo malo es que muchas veces asumimos en exceso lideratos o personificaciones que no nos corresponden.

Como oí decir en cierta ocasión a mi querido Eduard Punset, «frente a la adversidad o el fracaso, hay dos tipos de personas: las que se preguntan qué pueden hacer para superarlo, y aquellas otras que preguntan quién tiene la culpa o quién ha sido el responsable de este hecho». Es evidente que las primeras tienen muchísima más capacidad de supervivencia, dado que con su actitud tienden a corregirse, a buscar nuevos métodos...; en definitiva, a ir más allá del problema para solucionarlo. En cambio, las segundas, lejos de buscar soluciones, señalarán culpables, dejando en manos de los demás, de las circunstancias o del destino, no sólo la resolución de aquello a lo que deben enfrentarse, sino también la responsabilidad. Estas personas son tan peligrosas que incluso cuando los demás no tienen nada que ver con ellos, los señalan como responsables de sus desdichas.

El sentimiento de culpa siempre es el florecimiento que acontece tras una oportunidad perdida. La persona se siente responsable de no haber sabido, no haber podido, no haber pensado, no haber hecho o no haber sido capaz de tal o cual cosa. Cuando estos pensamientos aparecen en nuestra mente, tenemos dos opciones: o bien los alimentamos

y engordamos para que vayan creciendo y fermentando en nuestro cerebro y terminen por contaminarlo todo, o bien tomamos nota de ello de forma objetiva y, a renglón seguido, pasamos a la acción.

Una segunda medida para poder trabajar la denominada «reinención» y alejar el fracaso es asumir que nunca somos lo que éramos ayer y que, pese a que pueda parecer lo contrario, estamos programados genéticamente para avanzar y evolucionar.

Recientes estudios sobre el ADN realizados en la Facultad de Biología de la Universidad Autónoma de Barcelona, han demostrado que, desde que nacemos, un 99,9 por ciento de nuestros genes son los mismos durante toda la vida, pero que hay un 0,1 por ciento elevado al infinito que es cambiante. Al lector este dato insignificante puede parecerle, ya que porcentualmente se nos antoja minúsculo, pero no lo parece tanto cuando vemos que la diferencia genética entre un ser humano y la *drosophila melanogaster*, más conocida como la mosca de la fruta, sólo es del 30 por ciento. En otras palabras, los humanos y la diminuta mosca compartimos el 70 por ciento de nuestra información genética.

Puede que algunos lectores consideren que tampoco hay para tanto y que la diferencia es notable. Muy bien, a todos ellos quiero darles esta información: sólo un 1,6 por ciento es lo que nos separa del chimpancé, y un 4 por ciento del ratón. Con porcentajes como éstos, un 0,1 es muchísimo, y ése es el porcentaje cambiante o, si se prefiere, de «aprendizaje» que tiene nuestra estructura genética para evolucionar.

De no ser por ese 0,1 por ciento, nuestra especie —con suerte— todavía estaría frotando palitos o entrechocando pedernales para obtener fuego. Así las cosas, disponemos de un 0,1 por ciento de nuestro material genético para aprender, evolucionar y hacer que las innovaciones, las ideas y la superación diaria nos hagan mejores individuos.

Quizá algún lector —porque inconformistas los hay en todas partes—, considere que un 0,1 por ciento de oportunidades es muy poco. Todo es relativo, dependiendo a qué lo circunscribamos. Es poco en función de con qué lo comparemos. En microeconomía, un 0,1 por ciento no representa prácticamente nada, pero en macroeconomía, cuando hablamos de manejar fortunas mundiales o el dinero de Estados, un 0,1 por ciento es mucho.

Pongámoslo bajo una vertiente más abstracta: imaginemos que alguien nos regala una lámpara de Aladino y nos dice que contiene todos los deseos que hemos formulado a lo largo de nuestra vida y que, como en el cuento, cuando la frotamos con convicción se materializará automáticamente el 0,1 por ciento de ellos. ¿Se imagina cuántos se harían realidad? Seguro que muchos.

Está claro que estamos programados para reinventarnos, pero sólo podremos hacerlo si prestamos atención, aunque no tanta como el místico de la escoba. Porque todo, absolutamente todo, puede tener otra forma de uso. Como sucede en el cuento de las ánforas, en el que un labriego transporta dos cargadas sobre los hombros cada día. Una de ellas está agrietada, la otra no. Por tanto, una pierde agua, la otra no. El labriego, que usa estos recipientes para tener agua fresca durante todo el día, viendo que una de ellas siempre perdía agua, en una versión decide tirarla y en otra conservarla, ya que si bien no le servía para mitigar su sed, gracias a las pequeñas gotas que perdía regaba los márgenes del campo y así salieron abundantes flores.

¿Cuál es la defectuosa? No, no es un *koan* zen, puesto que las dos son defectuosas y, a un tiempo, las dos resultan útiles. ¿Cómo es posible? Esta pregunta, que puede resultar paradójica, fue una de las que me hizo la simpática filósofo y maestra zen Yosano Sim, con quien tuve la oportunidad de conversar respecto de lo que es útil o no.

Para Yosano, las dos ánforas eran útiles, puesto que una daba de beber al campesino y la otra mitigaba la sed del campo. Pero a un mismo tiempo ambas eran inútiles, puesto que la que daba de beber al campo no servía para el labriego, y aquella que conservaba el agua no era útil para el campo.

Este pseudo *koan* evidencia que nada es completamente útil o inútil, pero, además —y creo que esto es todavía más importante—, manifiesta la dualidad y nos demuestra que todo es susceptible de ser reutilizado y reinventado para obtener un beneficio renovado.

Y ésa es la clave, aprovecharlo todo, incluso lo adverso, para sacarle jugo y partido a la vida. ¿No me creen? He aquí un último ejemplo: la fábrica en la que se inventaron los famosos post-it originalmente desarrolló un pegamento defectuoso, tanto es así que unía dos pedazos de papel pero con poca fuerza, de manera que se podían separar. Lejos de verlo como un fracaso, uno de los accionistas de la fábrica aprovechó la circunstancia e impregnó pequeños papelitos de colores con aquella cosa para colocarlos en su misal y así tener perfectamente marcados los diferentes himnos y cánticos que realizaba cuando acudía a los oficios religiosos. ¡Eso es aprovechar una adversidad y no quedarse solamente con su parte de fracaso! Pero con establecer diferencias entre responsabilidad y culpa o estar ojo avizor para aprovechar las circunstancias en nuestro propio beneficio no es suficiente. Como comento en otros apartados, hay que tener iniciativa, fuerza, empuje, determinación y una mínima dosis de miedo, y eso sólo se consigue asumiendo la máxima de este capítulo: o te reinventas o puedes fracasar.

Pero reinventarse es mucho más que todo lo dicho hasta ahora. Es algo casi místico, ya que supone una autotransformación, incluso hasta en las cosas o aspectos insignificantes de nuestra vida. Reinventarse es cambiar de actitud, modificar la forma en que nos enfrentamos a los hechos, desde dentro y también desde fuera. Por eso es importante reinventar miradas, sonrisas, actitudes, aptitudes y posiciones, e incluso, me atrevería

decir, reinventar o rediseñar —como dirían los expertos en marketing— el envase o, lo que es lo mismo, la imagen que damos al mundo. No se trata de vestir a la moda, tampoco de aplicarse un blanqueador dental —aunque ayuda—: se trata de «vestir» el personaje que somos con aquello que pretendemos transmitir, con lo que emana de nuestro interior.

Somos actores en el teatro de la vida. Actores que caminan, se sientan, saludan... Personajes que efectúan mil y una acciones al cabo del día, y tenemos que dar credibilidad a lo que pretendemos comunicar. Alguien con aspecto sombrío, taciturno, malcarado, miedoso, recesivo y negativo sólo puede representar a un actor. ¿Se imaginan a cuál...?

INACTIVIDAD

En paro, ¿y ahora qué?

En todas las actividades es saludable, de vez en cuando, poner un signo de interrogación sobre aquellas cosas que, por mucho tiempo, se han dado como seguras.

BERTRAND RUSSELL

Todavía no ha amanecido. Y mientras redacto estas líneas —dicen que cuando te visita la inspiración es mejor que te pille despierto— no puedo evitar pensar en la gran cantidad de personas, y familias enteras, que ya no tienen prisa por levantarse. Hombres y mujeres que en el mejor de los casos hará unos pocos días, y en el peor unos cuantos meses, que desgraciadamente ya no tienen la necesidad de recurrir al despertador para llegar puntuales al trabajo.

Evidentemente son personas que, como cualquiera de nosotros, seguían una rutina, en este caso laboral, que, además de solventar su economía, los conectaba con el tejido social. Individuos —muchos padres o madres de familia— que tristemente han visto truncadas sus esperanzas, sueños, alegrías y proyectos por culpa de pertenecer a ese «club» en el que uno no escoge entrar voluntariamente. Esa «agrupación», que todos sabemos se llama paro, que a día de hoy —redacto este capítulo recién finalizado el verano— roza los cinco millones de personas.

Como ya he mencionado en el capítulo «Reinventar o fracasar», cuando una persona se queda sin trabajo corre el riesgo de ver, y aún peor, de sentir, que todo su universo cae desmoronado como un frágil castillo de naipes. Pese a lo ya comentado, creo que hay mucho más que decir. Por eso he considerado indispensable abordar el siempre doloroso aspecto del paro con el protagonismo que se merece. Porque el problema no es recibir una carta de despido, como tampoco debería serlo pensar que durante un tiempo no formaremos parte del mundo laboral: el problema es ese ejército invisible de enemigos y frustraciones que lo acompañan.

No es mi cometido entrar en el terreno de lo material, creo que éste no es el libro para ello. Por tanto pasaré por alto todo lo relacionado con las cuestiones financieras que implica el cese del trabajo. Es evidente que menguarán considerablemente los ingresos del núcleo familiar, sea o no monoparental, como lo es también que tal vez no se podrán afrontar determinados pagos prioritarios como pueden ser el de la hipoteca o el alquiler y, por qué no decirlo, el del colegio de los niños o, ya en casos más graves, la cotidiana cuenta del supermercado. Todo eso es inherente a la situación de parado, pero hay algo mucho más trascendente, vital y esencial. Detrás de cada parado hay un ser humano que, a veces, por culpa de esa situación, se olvida de sí mismo, corriendo incluso el riesgo de perder su dignidad.

Asumir la situación

Quedarse sin trabajo siempre supone un duelo y un cambio. Después, evidentemente, hay más procesos y pasos que iremos viendo detenidamente, pero en primer lugar debemos quedarnos con el concepto «duelo».

El duelo es una reacción normal frente a la pérdida y se compone de dos elementos: el físico y el emocional. En el primer caso, el dolor nos lleva a alteraciones del sueño, que pueden ir tanto en la dirección del insomnio como en generar la necesidad de dormir mucho más e incluso sentir que somos incapaces de abandonar el lecho.

Muchos psicólogos consideran que este hecho, el de no querer —o no poder— salir de la cama, en realidad no tiene nada que ver con lo que algunos denominarían vagancia. Al contrario, es un desajuste o desequilibrio que padece la persona que se siente insegura o que no se ve capaz de asumir la realidad.

El lecho, de forma inconsciente, se convierte en estos casos en un elemento análogo al vientre materno, es decir, al confort, la protección, la seguridad y, lo más importante, la ausencia de iniciativa y responsabilidad. Por tanto, regla número uno: descansar, sí; permanecer en la cama más tiempo del necesario, no. Porque hacerlo puede conducirnos a perder el sentido de la realidad. Lo que me lleva a recordar ese famoso cuento del hombre que dormía.

Según la historia, se trataba de un caballero que rondaba la cuarentena y que dormía plácidamente tumbado en la acera de una pequeña población. Ocasionalmente abría los ojos, miraba en derredor, a veces comía alguna de las frutas que los transeúntes, pensando que era un mendigante, dejaban junto a él y, de inmediato, se volvía a dormir.

Como narra el cuento —que pertenece al sabio Rumi—, las gentes de aquella aldea no prestaban atención al hombre que dormía. Formaba parte de su paisaje habitual y lo tenían por loco. Hasta que un día pasó por aquella acera el gobernador del lugar, preparando el desfile que días después presidiría un mandatario extranjero. Al ver al hombre que dormía ordenó que lo despertasen, y cuál fue su sorpresa cuando le dijeron que el hombre siempre dormía y que era imposible hacerlo. Visiblemente enojado, el gobernador se acercó

hasta él y, primero de viva voz y luego llegando incluso a zarandearlo, intentó despertarlo para que abandonara el lugar del futuro desfile. Pero he aquí que el hombre no parecía tener intención de hacerlo. Tras infructuosos intentos, el gobernador hizo llamar a un místico experto en sueños, pensando que tal vez él hallaría una solución.

Cuando aquel hombre llegó al lugar, miró al dormido y llegó a la conclusión de que la única forma de saber qué le sucedía era preguntárselo oníricamente, de manera que se tumbó junto a él y, plácidamente, se durmió.

Cuando despertó, dos horas después, el místico se limitó a decirle al gobernador que si no quería tener a aquel hombre allí, lo mejor que podía hacer era cargarlo en un carro y llevarlo a otro lugar para que prosiguiese su sueño. El místico había penetrado en los sueños del durmiente, llegando a la conclusión de que éste no sabía que dormía, es más, tenía una intensa vida en su mundo onírico, tanto que se creía despierto. De manera que cuando realmente despertaba, pensaba que estaba durmiendo.

El relato evidencia lo que le sucede a muchas personas que, tras quedarse en paro, padecen tan alta afectación emocional que crean un mundo paralelo en que evadirse de la realidad.

Pero la alteración del sueño no es el único síntoma del duelo. Hay otros, como los dolores de cabeza, la alteración del ritmo cardíaco-respiratorio, así como problemas relativos a la alimentación. Además, siguiendo la línea de lo físico, la persona puede padecer cansancio y se nota sin fuerzas, lo que lleva a un empeoramiento de la situación.

Como he dicho, el padecimiento también tiene afectaciones mentales, y si bien la mente puede ser nuestra gran consejera y amiga, en situaciones de adversidad tiene la capacidad de convertirse en el más cruel de los enemigos. Ante una situación de paro, y en función de cuáles sean los agravios que ello suponga y las responsabilidades que tengamos, el dolor emocional variará de intensidad. En los casos más graves, la persona caerá en una depresión. Sentirá que su vida carece de sentido, y cuando se mire al espejo, no sólo no se reconocerá, sino que puede que incluso vea en él el reflejo de la vergüenza y la derrota. Si a todo ello le añadimos un amplio surtido de emociones negativas como el miedo, el rencor, el odio, la venganza, etcétera, acabaremos conformando un nada halagüeño caldo de cultivo que, lejos de conducirnos hacia una mejoría de la situación, propiciará todo lo contrario.

Hay un término que suele vincularse de forma errónea con las situaciones de paro: incapacidad o, si se prefiere, dejar de sentirse útil. Nada más incierto, porque lo inútil es aquello que ya no sirve, que ya no se puede utilizar o de lo que no se puede obtener resultado alguno.

El problema de sentirse inútil

Muchas personas que, de la noche a la mañana, después de haber pasado toda su vida trabajando en el mismo puesto laboral reciben la carta de despido, se sienten inútiles. Pero esto mismo les puede pasar a aquellos cabezas de familia que, después de mucho menos tiempo en una empresa, reciben la comunicación de su despido. En ambas situaciones, considero que se produce un error interpretativo. En primer lugar, porque una empresa es un negocio y, como tal, salvo en las empresas familiares, los parámetros que se suelen seguir a la hora de establecer despidos son la productividad y la rentabilidad. Por tanto, lo primero que debería preguntarse el despedido es si es inútil o no rentable, si es inútil o víctima de una mala gestión empresarial, si es inútil o el último eslabón de una nefasta situación económica.

Es evidente que la situación de pérdida de trabajo, y en algunos casos la sensación de inutilidad, también puede producirse, aunque en menor medida, en personas jóvenes que todavía vivan con sus padres o que acaban de emanciparse. La diferencia entre los grupos citados con anterioridad y éste es que estos últimos, al haber asumido, generalmente, menos cargas y responsabilidades y sabiendo que tienen el tiempo a su favor, poseen la ventaja de poder encauzar los acontecimientos de otra manera.

Decía al inicio que la pérdida de trabajo implica, en primer lugar, los conceptos de duelo y cambio. Vivir el duelo es conveniente y correcto, sabiendo que somos nosotros quienes lo dominamos, y asumiendo que en nuestra nueva situación de parados nos sentiremos extraños y alterados. Aun así, debemos darnos un corto espacio de tiempo para reaccionar y propiciar el cambio. Personalmente, no estoy de acuerdo con Antoine de Saint-Exupéry cuando dice que la huida no ha llevado a nadie a ningún sitio. No pretendo ser más cuántico que las grandes mentes pensantes, que seguro en este momento desarrollan interesantísimos trabajos de investigación en el CERN (Centro Europeo de Investigaciones Nucleares), donde entre otras muchas cosas se dedican a la investigación de los efectos que produce la aceleración de las partículas subatómicas.

Pero volviendo a la frase de Saint-Exupéry, el que huye, antes de hacerlo, ha tomado una decisión. El que huye se mueve, por tanto genera nueva actividad, y quizá no sepa hacia dónde va, pero seguro que llegará a algún lugar. Otra cosa es que su meta le sirva para algo. Por eso, en el peor de los casos, le sucederá, como decía León Felipe, que tras huir siempre se vuelve. De todas formas, hay dos tipos de huida: la irracional e instintiva y la productiva. La primera sólo nos hace correr para no ver lo que dejamos atrás, al tiempo que nos impide fijarnos en lo que tenemos delante. La segunda tiene el mismo objetivo que la primera, es decir, apartar de nuestra vida aquello que no nos conviene; sin embargo, el trayecto puede ser mucho más interesante, ya que en este tipo de huida sí caben la observación, la reflexión y, por supuesto, la proyección.

En sí, huir no es ni bueno ni malo, es alterar un estado de inmovilidad. Es una alternativa a no tomar decisiones, por tanto, es una fórmula para propiciar el cambio. Eso sí, huir no debe ser jamás dejar de lado responsabilidades ni compromisos, ni dejar

vagando en el limbo de lo perdido todo aquello que un día proyectamos o planificamos para el futuro.

Analizar y actuar

Decía que debemos prepararnos para el cambio, y entiendo que, desde mi posición, quizás un poco cómoda, la simple sugerencia de saber enfrentarse a las adversidades con alegría y creatividad puede sonar extraña. Pero es lo que debemos hacer. Si por el hecho de que algo funcione mal nos hundimos o nos dejamos arrastrar, veremos que, como si de una maldición se tratase, se producen a nuestro alrededor, y cada vez con más frecuencia, episodios negativos.

Disponemos de dos posibilidades: o permitimos que los infortunios nos hundan cada vez más en la miseria, o los analizamos, aprendemos de ellos y los utilizamos como trampolines para salir del hoyo. Y creo que para ilustrar este tema es factible recurrir a una historia que originariamente es zíngara, pero que hoy forma parte del folclore rural moldavo.

Cuentan que unos campesinos, que albergaban en su casa a unos parientes venidos de la ciudad, vieron con sorpresa que éstos, en agradecimiento por su hospitalidad, les regalaban un burro que habían comprado en el mercado local. El objetivo, según comentaron los parientes, era que el animal los ayudase en las tareas cotidianas del campo.

El primer día que orgullosamente estrenaba su asno, el campesino tuvo la desgracia de ver cómo el animal resbalaba y caía en un pozo. El aldeano, intentando sacarlo, tiraba de él, pero el animal carecía de la fuerza suficiente para darse impulso.

El lugareño pensó que probablemente el animal se había lastimado las patas, y que por eso sacarlo de allí sería una tarea inútil. Pero al tiempo, reflexionó pensando que no podía decirle a su familiar que había perdido su regalo el primer día que lo usaba, por tanto, decidió que enterraría al jumento en el pozo, después rasgaría sus vestiduras y justificaría la ausencia del asno inventándose el ataque de un oso. Con esta excusa en la mente, tomó una pala y comenzó a echar tierra al interior del pozo con el objetivo de enterrar al animal. Pero he aquí que a medida que iban cayendo paletadas de tierra en el interior del agujero, el burro actuaba sacudiendo la tierra, pisándola y poniéndose encima, cada vez a menor distancia del borde.

Al darse cuenta del hecho, el campesino se quedó maravillado viendo la inteligencia del cuadrúpedo y confirmando que estaba ileso y con unas fuertes patas que le permitían ascender y salir del pozo.

Como al burro de nuestra historia, la vida nos lanzará de continuo todo tipo de tierra transmutada en problemas, disgustos, fracasos o adversidades, y, al igual que el burro, tenemos que aprender a sacudírnosla para que caiga a nuestros pies, podamos pisarla con la seguridad de quien se sabe capaz de superar un problema, y la utilizemos para ascender sucesivos escalones que nos conduzcan a recuperar todo aquello que jamás debimos haber perdido.

La responsabilidad y la valía

En mi dilatada experiencia como comunicador, he tenido la oportunidad de contar en mi equipo con numerosos ayudantes en materia de producción, así como con redactores, becarios, etcétera. Si hay algo digno de valorar en la gente joven que desea hacerse un hueco en el oficio, es el empuje y vitalidad que demuestran las primeras semanas. Pero como de todo hay en la viña del Señor, sucede que, lamentablemente, a veces, esa energía inicial se transforma en orgullo, vanidad y prepotencia. En ese momento, la esencia del periodista con futuro se pierde. Puede pasar también que ello no ocurra jamás, y que ese universitario, periodista en ciernes, mantenga siempre un camino correcto.

El lector quizá se pregunte adónde quiero llegar con esa reflexión. Sin ningún género de dudas, mi propósito es exponer la dualidad. Evidenciar cómo, ante un mismo cometido y frente a una idéntica responsabilidad, dos personas pueden actuar de forma totalmente divergente. Si el director del programa, el programa y las directrices de la cadena son las mismas, ¿qué aboca a estas formas de proceder? Un mal entendido sentido de la responsabilidad. No es más responsable quién más se deja ver, pretende sobresalir del resto o se vanagloria de aquello que hace. El que es responsable siempre sabe muy bien cuál es su lugar, hasta dónde puede llegar y en qué terrenos o áreas es mejor abstenerse de actuar. Esto mismo debería aplicarse tanto si tenemos trabajo como si no. Tan malo es utilizar la soberbia para describir una ocupación o puesto de trabajo como manifestar, a veces llegando a hacer de ello un drama, que uno se encuentra desocupado.

Uno no siempre tiene la responsabilidad absoluta, no sólo de encontrarse en el paro sino tampoco del desarrollo de su situación familiar o financiera propiciada por esa circunstancia. Pero sí es responsable, o al menos debe serlo, de cambiar las cosas, poniéndose en marcha en todas las direcciones para, de nuevo, encontrar un empleo.

Formar parte de esos cinco millones de parados no debe ser jamás una vergüenza, ni algo equiparable a no tener valía. No debe suponer una mortificación ni un suicidio del amor propio bien entendido, no debe aniquilar la personalidad. Al contrario, hay que proceder como esos jóvenes universitarios llenos de ilusión y ganas de comerse el mundo. Pero no de los que he citado como prepotentes, sino de aquellos otros que, sin apegos, trabajan por y para labrarse un mejor futuro.

La persona que se encuentra en cese laboral, tiene que asumir —tras superar el dolor— que es como el sembrador de la parábola bíblica, un hombre o mujer que en su búsqueda ocupacional, a cada paso que da, lanza semillas. Semillas al presentar un

currículo, al acudir a una reunión de selección de personal, al llamar al teléfono de un supuesto contacto... Hay miles de oportunidades ahí fuera. Por tanto, estamos obligados a sembrar por doquier.

La Biblia nos cuenta que una vez Dios envió a un campesino para que sembrase el mundo. El hombre pensó que cuantas más semillas lanzara, más oportunidades tendrían de fructificar. Sin embargo, algunas semillas cayeron a lo largo del camino y, lejos de fructificar, fueron ingeridas por las aves. Otras cayeron en zonas pedregosas faltas de tierra y, aunque brotaron rápidamente, sus tallos pronto se secaron. Otras tuvieron la desgracia de caer entre los abrojos y fueron engullidas por esa planta de tallos largos y rastreros. Por último, una parte de las semillas fueron a parar a tierra fértil, dando esplendorosos frutos.

La narración anterior es susceptible de tener más de una interpretación. Desde un prisma empírico, entenderíamos que las únicas semillas que cayeron donde debían son aquellas que fructificaron sin problema por estar en buena tierra. Si aplicamos la parábola a la búsqueda de empleo, podemos entender que sólo encontraremos trabajo si somos capaces de entregar nuestro currículo o de enfocar nuestra energía en aquellas candidaturas en las que tengamos oportunidades reales. Pero esto no es así, y más en un universo laboral tan cambiante y tan sujeto a la reinvención continua como el actual. Por este motivo creo que, al menos en lo tocante a la búsqueda de nuevas oportunidades laborales, tenemos que hacer un esfuerzo por llevar la parábola unos pasos más allá y entender que tiene otra interpretación muchísimo más amplia y que se resume en tres palabras: todo es útil.

Para comprender este planteamiento debemos recurrir a la interpretación mística, a la vez que práctica, que realizó Riddyanni, originario de la India, concretamente del Punjab. El contemplativo nos dice que si cometemos el error de interpretar como un fracaso lo ocurrido con las semillas que no han germinado de manera adecuada, corremos el riesgo de pensar que cada vez que realizamos cuatro acciones efectuamos tres que son erróneas y una que no lo es. En opinión de Riddyanni, frente a la adversidad es oportuno tener presentes los esfuerzos, aunque nos den malos resultados, porque son oportunidades de aprendizaje y, al tiempo, la certificación de estar pasando a la acción.

Volviendo a las semillas, es evidente que todas son útiles, las que cayeron en el camino alimentarían a los pájaros. Sustituyamos ahora semillas por ideas y pájaros por personas. Si sólo damos nuestras ideas o sólo compartimos nuestra situación y nuestros proyectos con un tipo de persona buscando «plantar» la semilla en el lugar más adecuado, ¿cuántas oportunidades nos estamos perdiendo? Como bien dice Riddyanni, «es cierto que muchos de aquellos pájaros se alimentaron de semillas evitando así su germinación, pero gracias a eso alentaron la vida de sus polluelos y gracias también a eso el campesino obtuvo huevos y caza».

Veamos ahora qué ocurrió con las semillas plantadas entre las piedras, ¿realmente era ése un mal lugar? Yo creo que no; no, al menos, si efectuamos una interpretación simbólica. Las piedras representan lo inamovible e inmutable, aquello que carece de energía vital, de fuerza y empuje para manifestarse o cambiar. Por tanto, en el sector laboral, representan lo convencional, lo que no evoluciona, lo de siempre. Puede que si lanzamos una semilla entre las piedras, es decir, si lanzamos una idea en un sector extremadamente conservador, no encontremos en él un futuro trabajo, pero ¿y si gracias a esa osadía nos convertimos en la chispa de la innovación, en la idea refrescante y sugestiva que esa persona o empresa buscaba y no sabía encontrar? Por eso, jamás debemos dejar escapar una oportunidad, por imposible que nos parezca, y por eso también es necesario lanzar semillas en los pedregales.

La fuerza de las ocasiones

Si saber lanzar o depositar las semillas es vital, ¿qué decir de conocer el momento de la oportunidad! Es lógico que la persona que se encuentra sin trabajo crea que su futuro se circunscribe a muy pocos espacios, tal vez sólo a aquellos en los que ya tiene experiencia, pero las ocasiones hay que tomarlas al vuelo, y están más cerca de lo que podamos imaginar.

Por eso, cuando las ocasiones se presentan, debemos aprovechar el momento en vez de hacer como aquel pastor, que cierto día, trashumando con sus cabras a la búsqueda de nuevos pastos, llegó a un lugar que no había visto nunca.

Mientras su rebaño pastaba tranquilamente, él, ocioso, se entretenía en coger piedras del suelo para, seguidamente, lanzarlas contra los troncos de los árboles y afinar así su destreza con la honda, única arma de defensa que poseía para salvaguardar a sus animales de un posible ataque de los lobos.

Al cabo de una hora, cansado ya de aquel juego, decidió sentarse apoyando la espalda en un viejo roble, y al hacerlo, clavó junto a él el cayado, y en aquel momento observó que algo parecía brillar en el suelo. Intrigado por el destello comenzó a escarbar, y he aquí que fueron apareciendo algunas monedas. Animado por el hallazgo, el pastor profundizó en el hoyo y contempló cómo, a menos de medio metro bajo el nivel del suelo, había un gran cofre que, al abrirlo, vio que estaba lleno de piedras preciosas, monedas de oro y toda suerte de joyas. Había descubierto un tesoro, pero no sabía cómo llevárselo de ahí dado que el recipiente que lo contenía era en exceso pesado.

Tras pensar en una solución, decidió coger algunas piezas del interior de cofre y el resto cubrirlo con tierra. Acto seguido, convocó a sus cabras para irse y se encaminó rápidamente hacia su casa. Quería resguardar el botín en el granero y después ir a hablar con su vecino para ofrecerle las cabras, con la intención de obtener dinero con ellas y así, después de averiguar a quién pertenecía aquel bosque, poder comprarlo.

Una semana después, el pastor había obtenido una cuantiosa suma de dinero y ya sabía quién era el propietario del bosque. Pero cuál fue su sorpresa cuando al hablar con él para hacerle una oferta, éste le dijo que el bosque no estaba en venta, pues justo el día antes, mientras paseaba por él con sus perros, éstos habían descubierto un gran tesoro y él había soñado que podía haber más, por tanto, lo reservaba para sí.

La moraleja de la historia está muy clara: como decían nuestras madres, «no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy». El pastor había tenido una oportunidad, pero no la había aprovechado al completo por culpa del tiempo que había tardado. Desde luego, hay que reconocer que el cabrero era un tanto amigo de lo ajeno, puesto que quería apropiarse de un tesoro que ya tenía dueño, pero ello no quita que el relato incide en la necesidad de estar atentos a todo cuanto sucede a nuestro alrededor, porque las ocasiones tienen fecha de caducidad.

Potenciar la creatividad

Si la ocasión es importante, dentro de la búsqueda de nuevos horizontes laborales debemos hacer trabajar muchísimo la imaginación. Einstein decía al respecto que «lo único más importante que el conocimiento es la imaginación». Desde luego, en tiempos como los que corren, donde la crisis parece ser el único sustantivo que aparece en todas las conversaciones, es donde más falta hace la imaginación.

Los más expertos brókeres y financieros indican que las crisis son esenciales para la evolución, ya que es precisamente en ellas donde nacen los mejores inventos, los grandes descubrimientos y las más rentables estrategias de futuro. Está claro que sin crisis no hay desafío, y sin éste se instala una calma chicha, las velas de nuestro barco no se inflan, todo es lo de siempre y no podemos navegar en busca de nuevos puertos. Ahora bien, no debemos pensar que la crisis significa fracaso, penuria y ni tan siquiera negatividad. Es evidente que tal vez lo pasemos mal, y que represente para nuestra vida particular un cambio de estatus, pero cuando las crisis son abordadas con valentía y firmeza, sin pereza, sin miedo ni angustia por el fracaso y alejándonos del conformismo, aflora la imaginación y con ella la creatividad.

Citando nuevamente una magnífica frase de Antoine de Saint-Exúpery, en la que afirma que «el hombre se descubre cuando se mide contra un obstáculo», me admiro de cuanta razón hay en tan pocas palabras, porque precisamente es ahí, ante los obstáculos y adversidades, cuando estamos en condiciones de descubrir mejor quiénes somos y para qué valemos.

Superar la desazón de no tener trabajo es una carrera de fondo, y este concepto es aplicable no sólo a lo laboral, sino a todo cuanto hagamos en nuestra vida. Porque es evidente que quien supera un inconveniente un día, se siente bien; quien logra lo mismo los siete días de la semana, seguro que se siente mejor; pero sólo aquel que está en condiciones de superar día a día todos y cada uno de los obstáculos que le pone el destino en su camino, ha conseguido la victoria.

No quisiera que se malinterpretaran mis palabras. Al referirme a obstáculos no aludo a insalvables o dramáticas adversidades, sino a esas pequeñas pruebas y contrariedades que pueden aparecer en cualquier momento. Salvar un obstáculo es vencer la pereza y seguir levantándonos a la misma hora que cuando estábamos en activo. Salvar un obstáculo es también superar el miedo a no dar el perfil en una entrevista de selección de personal. Salvar un obstáculo es mirarse cada día al espejo y decirse convencido que, pase lo que pase, hoy puede ser un buen día, porque al fin y al cabo, todas y cada una de las dificultades que vencamos, sean personales, familiares o laborales, al final se convertirán en los condimentos esenciales que nos habrán llevado a ganar.

En la actualidad, tal vez influenciados por los medios de comunicación y alentados por lo fáciles que parecen las cosas desde que tenemos Internet, muchos jóvenes buscan en lo efímero la solución económica que solvete su futuro. Me explicaré. Hay personas que todavía creen que, como el pastor del cuento, darán una patada en el suelo y les aparecerá un tesoro, pero todos sabemos —o al menos deberíamos saber— que la lotería, o si se prefiere, el éxito inmediato, dependen del azar. Es evidente que tenemos que jugar para que nos toque, como también lo es que no podemos condicionar nuestra vida a ello. En vez de convertirnos en ludópatas del éxito efímero, tenemos que ser maratonianos del éxito a largo plazo.

Dada mi dilatada trayectoria y experiencia, durante años he visto individuos vinculados a los medios de comunicación que creían que, por disponer de un micrófono o una cámara de televisión ya tenían la fama asegurada. Pero el prestigio se gana, no se inventa. En cualquiera de los muchísimos canales de televisión que tenemos a nuestro alcance, vemos personajes que, sin ser nadie, sin tener oficio ni beneficio, y muchas veces actuando con una dudosa ética y reprochable catadura moral, se erigen como paladines de la verdad, llenándose la boca de máximas vacías y argumentos que no dicen nada. Son como nubes de verano, que se esfuman tras la lluvia.

El lector se preguntará adónde quiero llegar. Es evidente que este libro está destinado a todo tipo de personas, no sólo a las que trabajan en los medios de comunicación, ni tampoco a aquellas que viven persiguiendo la fama. Pero he utilizado estos ejemplos porque considero que son los que mejor ilustran, de una forma global, aquello que no se debe hacer.

Que tengamos éxito hoy, y en un trabajo temporal se nos premie con el reconocimiento, no implica que mañana no volvamos a estar en la cola del paro.

Que hayamos salido con un buen sabor de boca de una entrevista de trabajo no nos garantiza la firma de un contrato. Que a un vecino, amigo o familiar le funcione bien la venta inmediata sustentada en falacias, medias verdades o exageraciones, tanto

curriculares como expositivas, no debe ser ni un ejemplo a seguir ni un punto de referencia válido. Insisto, una cosa es reconocimiento, y otra, fama.

Llevando esto al terreno de lo ocupacional, diremos que una cosa es nuestra valía, y otra, el valor que tienen los argumentos que dan los demás sobre nuestra persona. Quiero decir con ello que, por mucho que alguien nos apadrine ensalzando nuestras cualidades y virtudes, generando un halo de «gloria» sobre lo capacitados que estamos para tal o cual labor, al final todo se resume en algo bien sencillo y esencial: la valía hay que demostrarla día a día.

Puede que algunas personas se dejen engañar por un espejismo bien vendido, hayan sido seducidas temporalmente, pero la gente no es tonta. Por eso, si al final no somos coherentes, honestos, persistentes y, en definitiva, sinceros con aquello que decimos y hacemos, nos pasará como a esos famosillos de la tele, que hoy están ahí y al día siguiente parece que se los ha tragado la tierra. Y todo ¿por qué? Porque tal vez supieron sortear un obstáculo, o quizá superaron dos o tres, pero fueron incapaces de mantener un ritmo diario, de vencer todas y cada una de las dificultades que les ponía la vida.

En resumen, estar parado no es malo, lo malo es quedarse quieto...

CORAZÓN

Superar el desamor

¿Qué había en mi corazón que olvidé mi hogar y mi patria y todo lo que amaba para huir con un hombre forastero? —se interrogaba Helena de Troya.

EURÍPIDES
(Medea)

No sabemos en qué momento exacto de la historia evolutiva de nuestra especie surgió el amor. Si hacemos caso a los antropólogos, podemos imaginar que las primeras relaciones afectivas, entendiéndolas como de corte emocional y no de afectividad por pertenencia a un grupo o por puras cuestiones reproductoras, surgieron hace más o menos 1,7 millones de años. En ese tiempo situamos al *Homo ergaster*. Sí, soy consciente de que suena poco romántico hablar en estos términos de algo tan sublime como el amor, pero retraernos al pasado, a nuestra historia más remota, nos puede ayudar a entender los procesos de enamoramiento y algunos otros mucho más primarios que seguimos viviendo hoy.

Si los *Homo ergaster* se enamoraron fue —casualidades de la vida— por dos cuestiones vitales. La primera, porque su cerebro era mayor que el de otros homínidos y, por tanto, tenía más capacidad de elaboración. Ese cerebro le permitía la abstracción, la creación imaginativa y, de esa forma, hacía que lo instintivo, gobernado por el cerebro reptiliano, quedase en un segundo plano.

Dicho de otro modo: antes del *Homo ergaster*, un olor se memorizaba, pudiendo significar peligro, comida, animal conocido, etcétera, pero con el desarrollo del cerebro, un olor podía suscitar la aparición imaginativa de una imagen en la mente. Esto lo vemos en la actualidad con algunos simios. Sus neuronas espejo pueden hacer que cuando nos ven comer un plátano, ellos lo coman también, como si estuvieran imitándonos. En cambio, si realizamos la acción mímica e imaginativa de comer dicha fruta pero sin tenerla en las manos, el simio no entiende qué hacemos, no puede imaginar ni estructurar

en su mente la recreación de un plátano. Sin embargo, nosotros podemos visualizarlo, crear en la mente la imagen del momento en que le quitamos la piel e, incluso, llegar a imaginar su sabor cuando mordemos la nada.

El cerebro, pues, nos dio la capacidad de oler a un semejante y recrearlo o recordarlo en nuestra mente. Pero también nos sociabilizó, hizo que en vez de pensar en los demás del grupo o manada en términos de individuos con los que se comparte un espacio, pudiéramos pensar en ellos como compañeros, como seres con los que se mantenía una relación de afecto establecida mucho más allá de la pura protección jerárquica.

Esa evolución, que poco a poco nos fue humanizando, se complementó con algo inaudito hasta el momento: ese lejano pariente del que provenimos tenía una primigenia capacidad de comunicarse. Es decir, si bien no estaba en condiciones de hablar como nosotros, sí que era capaz de emitir sonidos articulados acompañados de expresiones emotivas y de sentimientos. En resumen, que gracias a esa evolución, comenzó a nacer lo que hoy llamamos amor.

Pero ¿de qué hablamos al decir amor? En teoría, de compartir, de mostrar un afecto, de ilusionarnos y crear metas juntos. ¿Sí? ¿Seguro? Pues sí, pero no. Los neurólogos y antropólogos nos despojan de todo lo romántico al decirnos que el amor, en realidad, es un sentimiento primario de atracción que nace fruto de la necesidad de perpetuación y seguridad. Es decir, que nos fijamos en la otra persona porque nos resulta sugestiva para compartir con ella lo que somos, pensamos y hacemos, pero también porque se nos antoja subjetivamente atractiva desde una visión primaria. En resumen, que cuando miramos a alguien por la calle, no son nuestro Romeo o Julieta los que miran, sino el homínido que busca con quién reproducirse. Y eso es algo instintivo que, como asegura Eduard Punset, no podemos evitar. Está claro que hoy día, los humanos no estamos con los demás para reproducirnos, hay miles de motivaciones distintas, pero la chispa que ha hecho que nos fijemos en alguien sí ha sido ésa.

Sucede, sin embargo, que la evolución, el raciocinio, nuestra capacidad intelectual, reconducen después esa chispa primaria en el establecimiento de una relación en los términos que cada uno quiere, haya o no descendencia de por medio. Y ahí es cuando, gracias a que ya no somos *Homo ergaster* sino *sapiens*, experimentamos el amor tal como lo conocemos o definimos en la actualidad.

Ahora bien, ¿amor o química? Sí, sé que tal vez estoy siendo demasiado frío en las descripciones, quizás en exceso desapasionado. Puedo asegurar que no es así, sólo estoy jugando un poco con esos datos que nos pueden servir para entender por qué hay algo en nuestro interior que nos hace perder la razón cuando nos enamoramos, y por qué surge

otro sentimiento —algo oscuro y sombrío— cuando aparecen los celos o cuando sufrimos y vivimos el desamor. Pues bien, respondiendo a la pregunta formulada al inicio del párrafo: química más que amor.

Las relaciones afectivas, en especial el flechazo, el enamoramiento, el deseo de estar con la otra persona a todas horas, se generan gracias a interconexiones neuronales, a las neuronas espejo y gracias a la química endógena que segregamos al ver o estar con alguien que nos gusta. Podemos intelectualizarlo como queramos, podemos mantener el tipo de relación que más nos apetezca o convenza, pero en definitiva y en esencia, todo se circunscribe a química endógena. Y cuando digo todo me refiero también, por desgracia, a los celos, la rabia, los sentimientos de frustración, los de sospecha y los de dolor padecidos en una separación, abandono o ruptura.

La química interior y, también en parte, nuestras emociones primarias, son las responsables de que muchas veces no vivamos el amor o el desamor como *Homo sapiens sapiens* evolucionados del siglo XXI. Sin embargo, tenemos una ventaja con respecto a nuestros antepasados: podemos intelectualizar, comprender, entender que todo lo que nos pase en una relación afectiva, tanto si es bueno como malo, dependerá de la forma que tengamos de gobernar nuestras emociones. No olvidemos que son ellas, y no otra cosa, las que generan la segregación de las sustancias químicas interiores.

Al hablar de amor, lo fácil es evocar personajes como Romeo y Julieta o, si queremos ir más lejos, alcanzando niveles mitológicos, podemos llegar a los amores famosos, algunos de leyenda, como el de la bella hindú Sita reuniéndose secretamente con su amante Ravana o, por qué no, el de las crónicas artúricas, en las que vemos a Lancelot buscando el Grial y engañando a su mejor amigo con Ginebra. Todo ello sin olvidar esos otros amores literarios y pasionales como Tristán e Isolda, o como los narrados por Dumas cuando nos contaba la historia de D'Artagnan y los tres mosqueteros rescatando los diamantes para salvar el honor de la reina...

Muchos de esos amores y las historias que los envuelven pueden parecer lejanos a la realidad, pero no lo son tanto, porque nos hablan de la experimentación de los amores imposibles, secretos, tortuosos, celosos, o incluso aquellos que fueron prohibidos. Salvando las distancias, a todos nos pueden ocurrir situaciones similares y, cuando ello suceda, será cuando deberemos enfrentarnos de verdad a los problemas emocionales que surgen derivados de las relaciones afectivas.

¿Qué entendemos como desamor?

Seguramente no hay nada tan bello, interesante, hermoso, fascinante y hasta excitante como la experiencia que se produce cuando vivimos el amor. Sin embargo, no es menos cierto que no hay nada más amargo que padecer el desamor.

No cabe duda que encontrar a la persona perfecta con la que nos complementamos, con la que experimentamos esa dicha que se llama amor, es lo deseable. De hecho, todos merecemos poder ser capaces de tener una existencia feliz junto a una persona, y éste es un anhelo que rige la vida de todo ser humano. Ahora bien, no pasemos por alto el objetivo de este capítulo: superar el desamor.

Si de verdad deseamos evitar padecer los problemas del desamor, o incluso poder superarlo, primero debemos entender qué estamos definiendo con esa palabra. Muchas personas creen que el desamor es lo que se experimenta cuando no se tiene pareja, ya sea porque no hemos sido capaces de encontrarla o porque, pese a buscarla, no recibimos la correspondencia ansiada. Pero el desamor va mucho más allá.

El desamor también lo puede padecer quien ya tiene pareja. En este caso, el dolor emocional suele ser mayor, ya que hay alguien con quien se comparte la vida pero poco más. Falta interacción, muestras de cariño, de interés, de complicidad. Ese desamor en pareja motiva sentimientos de frustración, dolor, vacuidad y tristeza. Sin duda, nada es peor que tener pareja y no sentirse querido, o tener la sensación de que las cosas ya no son como antes.

Por si todo lo anterior no fuera suficiente, tenemos un tercer tipo o grado de desamor, y es aquel que experimentan las personas que se ven abocadas a la ruptura de su relación. En este caso debemos fijarnos en que hay tres categorías de ruptura, y en todas, lamentablemente, suele haber dolor emocional.

La primera es la denominada ruptura activa o desamor activo. En este caso, una de las dos personas, por el motivo que sea, decide finalizar su relación, a veces después de provocar mucho dolor emocional en el otro e incluso puede que tras generar situaciones de infidelidad. Sin embargo, pese a que puedan haber sentimientos encontrados, en el desamor activo, el que decide dejar al otro ya ha meditado, ha pensado en los pasos que va a dar, puede incluso que hasta esté con otra persona; por lo tanto, su canalización energética y la superación de dicha ruptura será más fácil, aunque puede no estar exenta de sufrimiento.

Este tipo de desamor causa dolor. Primero porque pese a pasar a la acción se es consciente de que la relación ha fallado y con ella se han derrumbado proyectos, deseos, esperanzas. Hay quien se va después de intentar arreglar las cosas una y mil veces, pero no por ello se puede evitar el pensar: ¿lo habré intentado lo suficiente?

Incluso cuando aparecen terceras personas y quien se va lo hace porque ha encontrado otro amor, hay sentimientos de frustración. Bien porque la persona tenga la sensación de haber perdido el tiempo con su ex pareja, bien porque le parezca que no ha sido valorado o no ha sido amado lo suficiente por la otra persona. De todas formas, insisto en que este desamor, según certifican la mayoría de los terapeutas, suele ser el menos doloroso y el más fácil de superar.

El segundo tipo de desamor es el pasivo, lo padece quien queda tras la ruptura. A priori, nuestro cerebro reacciona de la siguiente forma: quien rompe con la relación, se marcha pero quien se queda es «abandonado». Y lo entrecomillo porque ésa suele ser la sensación mayoritaria que perciben las personas que lo sufren y que, por tanto, salvo excepciones, son las que vivencian el desamor más dolorosamente.

En el desamor pasivo, la primera fase suele ser de rechazo e incredulidad. Las emociones de quien es dejado no quieren reconocer que se enfrenta a un nuevo tiempo, a una nueva situación. No quieren reconocer que tal vez esa persona ha fallado y que ha dejado pasar demasiado tiempo sin poner solución a un problema del que quizá no hablaba o que expresamente eludía. Por tanto, la persona «abandonada» siempre se sentirá en posición de desventaja, dolida y menospreciada. Como consecuencia de todo ello, vivirá el desamor como una gran agitación que la puede incapacitar para pensar de forma creativa y que, en función de cómo gobierne su química interna, la llevará a padecer graves desarreglos emocionales.

El tercer —pero no por ello menos relevante— tipo de desamor ante la ruptura es el dual. En los dos primeros suele haber más posibilidades de reconciliación. Suele ser más fácil utilizar ciertas herramientas que facultan el acercamiento de las dos personas y, quién sabe, hasta que retomen su relación en el futuro. En cambio, cuando ambos llegan a la conclusión —a veces no de forma amistosa— de que es necesario pasar página, el sufrimiento suele ser para ambos.

El desamor dual combina las sensaciones de los dos, puesto que ambas personas sienten que han fallado, que no han estado a la altura o que no son capaces de vivir el amor como habrían debido.

La química afectiva

Está claro que el amor, por mucho que así lo manifiesten los neurólogos, no es sólo química, pues de lo contrario estaríamos poniendo en duda los fenómenos de la espiritualidad y todas las teorías sobre el amor y la trascendencia que tan en boga están en la actualidad. El amor es mucho más que química: es, casi como dirían los cuánticos, entrar en otra dimensión —desde luego, una dimensión totalmente distinta a las que conocemos—. El físico cuántico E. Hynwik aseguraba que el enamoramiento es algo equivalente a un salto cuántico, ya que «cuando dos personas se enamoran activan resortes que muchas veces les son desconocidos, se transforman, alteran su punto

gravitacional habitual y da la sensación de que habitan en un universo paralelo». Quizá sea un poco exagerado, pero no le falta razón: la llegada del amor siempre es una alteración, un cambio, una forma distinta de ver y entender las cosas. Es casi como si se viviera en otro universo.

Sepamos simplemente que, por ejemplo, las endorfinas producen estados de ánimo placenteros, nos tranquilizan y aumentan las percepciones. Nos pueden llevar a arrebatos de éxtasis, como los que llegó a tener santa Teresa o muchos santones sufíes por su profundo amor a Dios o Alá. Un amor que puede tener la misma fuerza que el amor hacia un ser terrenal.

Ahora bien, ¿qué hay de la química del amor? Existe y está tras las emociones amorosas. Por ejemplo, cada vez que estimulamos nuestra fantasía o que entramos en un plano creativo, como cuando hacemos planes para el fin de semana con nuestra pareja, el cerebro segrega endorfinas. Pero vayamos más lejos: cuando echamos en falta a nuestra pareja de la que estamos muy enamorados, ¿qué hacemos? Recordar. Jugamos en nuestro cerebro con imágenes evocativas que nos la recuerdan. Tal vez nos imaginamos estar juntos en la orilla del mar viendo un amanecer después de una noche de amor, o sencillamente pensamos en el momento en que tuvimos nuestro primer encuentro pasional. Pues bien, haciendo eso, el cerebro genera en nuestro organismo notables cantidades de acetilcolina, otra sustancia química que nos activa, fomenta la vitalidad, la imaginación y la excitación.

Cambiemos de perspectiva, vayamos a lo nefasto. ¿Sabes qué pasa, amigo lector, cuando los pensamientos sobre tu pareja no son positivos? Sí, en efecto, también se disparan unas sustancias químicas. Por eso, cuando pensamos que la persona con la que estamos nos está siendo infiel, también imaginamos y segregamos las mismas químicas interiores. Así, cuando una persona ve que su pareja se retrasa de forma injustificada una y otra vez, su imaginación comienza a funcionar. La acetilcolina le lanza impulsos creativos, lo malo es que en este caso la creatividad es negativa. En función de cuál sea la relación de pareja, de lo asentada que esté, de la confianza que haya entre uno y otro miembro o de lo celosa que sea la persona, así será de negativa y preocupante la visión que padezcamos. Y todo por culpa de un producto químico que está en nuestro interior.

¿Quién dijo que no había química en el amor? Por si lo anterior no es suficiente, vamos a ver más ejemplos. Porque cada vez que nos preguntamos si somos o no correspondidos, cada vez que pensamos que nuestra pareja puede estar con otra persona o que ya no le interesamos como antes, el cerebro empieza a emitir adrenalina, esa sustancia que aparece en los momentos de peligro pero que también actúa en otros estados emocionales. Por supuesto, no todo es malo, la adrenalina también se manifiesta cuando

deseamos seducir y llevamos a cabo acciones de galanteo o incluso durante la realización del encuentro sexual; en este caso, lo que hace es activar nuestros reflejos e incrementar la sensibilidad.

La química interna es buena y mala consejera a la vez. Digamos que es imparcial, que es como un producto que nuestro organismo segrega y pone a disposición del gasto energético que harán tanto el cuerpo como el cerebro. Por ejemplo, tanto cuando estamos intentando argumentar un discurso de seducción como cuando el discurso se genera en una discusión, recibimos dosis internas de noradrenalina, que nos ayuda a pensar más rápidamente, a dar la respuesta más oportuna a la persona que estamos tratando de seducir o con la que estamos discutiendo. En sí, la noradrenalina nos activa, nos da fuerza y seguridad, pero una cosa es que lo haga cuando galanteamos y otra cuando discutimos. En el primer caso, si nos pasamos, como mucho fracasaremos en el galanteo; pero en el segundo, si nos pasamos, podemos decir cosas de las que luego tengamos que arrepentirnos.

Decía el historiador Plinio el Viejo que la clave de todo veneno y, por extensión, de todo elixir, está en la dosis. Nada más cierto, pero ¿cómo regular la dosis de la química endógena ante el dolor del amor, frente a una rabietta, discusión o afrenta? Pues sólo hay un sistema: intentando controlar las emociones.

La superación cuando no tenemos pareja

Debemos hacer un esfuerzo por abandonar términos descorazonadores del tipo «no tengo suerte», «nadie me entiende», o el nefasto «nadie me aguanta». Encontrar una persona con quien compartir nuestra vida es un deseo que a veces no es tan fácil de alcanzar. Ahora bien, lo que debemos considerar, por encima de toda «cuestión de suerte», es el hecho de hallar a una persona a quien amar. Y que el hecho de no entendernos con alguien o de tardar en hallar ese ansiado amor no es porque no sepamos amar, porque seamos incapaces de querer o por cuestiones banales como las ya descritas.

La primera fase para superar los sentimientos de desamor cuando no tenemos pareja es potenciar la autoestima, en lugar de pensar que algunos están tocados con una varita mágica y nosotros no. La magia en este terreno tiene poco que decir. Por eso creo que es importante considerar algunas pautas de actuación que nos lleven a lograr el amor. Quien no lucha por tener el amor, no puede decir que vive el desamor. Así pues, hay que luchar por lograr el amor.

El segundo paso que debemos dar hacia nuestro objetivo es intentar entrar en sintonía con la fuerza del amor. Recordemos que, como decía Hermes Trimegisto, todo vibra, todo fluye y refluye. Por tanto, todo lo que pensamos es una suerte de emisión que, como indican tanto los seguidores de las consignas de El Secreto como los

terapeutas cuánticos, se canaliza dimensionalmente por el universo para al final darnos un resultado. Por ello, debemos crear en nuestra mente una imagen clara del tipo de persona que nos gustaría hallar. Deberíamos esforzarnos por ser lo más detallistas posibles. Para ello tenemos que imaginar cómo sería esa persona, qué clase de relación tendríamos, qué compartiríamos, cómo debería ser su familia, etcétera.

Pero esto no es un zoco árabe plagado de lámparas mágicas en cuyo lateral esté escrito «pedid y se os dará», sin embargo, al recrear a nuestra pareja ideal estamos lanzando pensamientos y cambiando la disposición emocional para con el entorno. Eso sí, tampoco conviene pasarse y hacer como aquel buscador que recorrió el mundo para encontrar a la mujer perfecta y cuando, tras innumerables viajes, la halló, ella lo rechazó porque también estaba buscando al hombre perfecto y, evidentemente, no era él.

A la hora de recrear imágenes asociadas a lo que deseemos, será importante que actuemos de forma consecuente. Tenemos que preguntarnos si estamos preparados para afrontar una relación de ese tipo en este momento. Aunque creamos que sí, no estará de más indagar profundamente, y visualizarnos —por aquello de activar la química interior— como si ya estuviéramos experimentando esa relación. Al hacerlo, tal vez nos demos cuenta de que aquél no es el momento para formalizar una relación.

Desde luego, lo que no debemos hacer es insuflarnos una «sobredosis» de química endógena hasta el punto de caer en la obsesión. Deja que las cosas pasen sin presionarte ni a ti ni a las personas que te rodean, pues de lo contrario correrás el riesgo de pensar que cada persona que conozcas es un posible «candidato». En el amor no se puede forzar la máquina, todo parece tener un ritmo y un orden preestablecido. Y los acontecimientos deben suceder paso a paso. Eso sí, no hay que esperar que vengan a llamar a la puerta de casa. Debemos hacer un esfuerzo por recuperar el equilibrio, la seguridad, las ganas de salir, de estar con los demás, de compartir experiencias, buenos y malos momentos, en vez de hacer de nuestra existencia una isla desierta.

Un tercer punto esencial, para no caer en errores ya cometidos, para no padecer nuevos desengaños y, por supuesto, para que el desamor no vuelva a nuestra vida, es valorar el pasado. Todos cometemos errores, también en lo afectivo, por eso será bueno que hagas un repaso a conciencia, y lo más objetivo posible, de tus relaciones pasadas. Tienes que preguntarte qué falló, que deseos u objetivos no fueron colmados, qué temas no abordaste, cuáles no te atreviste a compartir, qué actitudes erróneas dejaste que fluyeran cuando no debían hacerlo.

A veces, el desamor cala tan hondo que incluso cuando no esperamos que el amor llame a la puerta, lo hace y no sabemos verlo o nos negamos a escucharlo. E incluso puede que a la primera de cambio, tras un primer revés, caigamos en el más profundo de los fracasos. Eso no debemos permitirlo. Un rechazo no debe ser causa del abandono de ningún deseo. Si deseas conquistar a alguien, simplemente lánzate a la piscina sin temer por los resultados. Déjate llevar, permite que sea el destino, la ilusión, la frescura de lo

desconocido y sorprendente lo que guíe tus pasos, y no los sentimientos negativos o los temores. Haz un esfuerzo por repasar todas tus capacidades personales y tus puntos fuertes, dejando a un lado las debilidades. Esfuérzate por emitir positividad y armonía. Y eso sí, en el caso de que no logres tu objetivo en un corto plazo, mantén siempre el pensamiento positivo. No te puedes permitir el desvanecimiento de tus deseos.

La superación en pareja

Hubo un día en que dos personas se descubrieron, se miraron a los ojos, tal vez se tocaron y sintieron que estaban hechos el uno para el otro. Pero el paso del tiempo, quizá la incomunicación, la divergencia de objetivos o incluso la aparición de otras personas — nunca se sabe— debilitaron ese amor que se había forjado produciendo un lento pero continuo distanciamiento. El ejemplo no es de nadie en concreto, nos puede pasar a todos, tal vez es lo que te esté sucediendo a ti en este momento. Quizás es lo que temes que ocurra dentro de poco.

Haber detectado la situación ya es un gran paso. Primero, para neutralizar todo lo que tenga de adverso, con valentía, con fuerza, con tesón, con seguridad, pero con el único objetivo de cambiar las circunstancias. Si tienes pareja y percibes que el desamor se está instaurando en tu vida, pero consideras que vale la pena seguir adelante, lucha hasta el final. Eso sí, no esperes que la otra persona se ocupe de todo.

Todo puede mejorar, todo puede cambiar, todo es susceptible de reenfocarse si de verdad hay amor y respeto por la otra persona. En la sociedad actual, a veces nos sentimos aislados, apartados de las personas que nos rodean, aunque estemos cerca físicamente. El trabajo, las prisas, las preocupaciones por el pago de la hipoteca, los créditos o facturas cuando económicamente va mal, por los niños cuando los hay o por circunstancias familiares derivadas del comportamiento o la enfermedad, no deben ser un lastre ni tampoco un problema, y mucho menos una excusa para que la pareja se resienta. Si lo son, el desamor crecerá en ella alterando las prioridades.

Las prisas, que siempre son malas consejeras, y una sociedad estresada y de *zapping* como la nuestra, hacen que a veces tengamos que estrechar vínculos con amigos, familiares o incluso compañeros de trabajo, en detrimento de nuestra pareja. Pues bien, hay tiempo para todo y para todos. Por eso, en lugar de sentirnos impotentes y acelerados, debemos organizar nuestras agendas, nuestras emociones, nuestras actividades sociales para compartir el máximo de ellas, incluso cuando hay otras personas con nuestra pareja. Eso sí, la persona con la que compartimos el amor debe saber que forma parte de nuestra prioridad, pues de lo contrario provocaremos el desamor en ella. Debe saber también que todos tenemos derecho a un universo propio y particular, o más de uno, que no por ello es excluyente del que tenemos con ella. Y para que eso sea una realidad, sólo hay un camino: la comunicación.

Hace algún tiempo leí un relato que me pareció enternecedor. Era la historia de un hombre que lloraba amargamente frente a la tumba de su pareja. Ella había fallecido de forma repentina al día siguiente de haber tenido una discusión con él. El hombre, que la amaba con locura y pasión, había visto nacer entre ambos la mella del desamor, pero no se había atrevido a enfrentarse a la situación, no había osado comunicar todo lo que sentía. Así, llorando con profundo dolor y mientras sostenía una fotografía de ella en las manos, decía en voz alta:

«Cuando te dije que sí, hubiera querido decir no. Pero no tuve el valor suficiente. Cuando dije que estabas equivocada, hubiera querido decir que tenías razón. Pero no tuve el valor suficiente. Cuando dije que no me sucedía nada, debí decirte que me sentía muy disgustado. Pero no tuve el valor suficiente. Cuando me quedé callado, debí decir “te quiero”. Pero no tuve el valor suficiente. Ahora que siento que tengo el valor necesario, ya no estás aquí, y me siento profundamente desgraciado.»

Creo que sobran los comentarios. Una palabra a tiempo puede ser una bendición. En cambio, a destiempo, corre el riesgo de convertirse en una maldición.

Esforzarnos por comunicar

La comunicación entre los miembros de la pareja es esencial, tanto cuando las cosas van bien —siendo ese un momento perfecto para manifestar lo que sentimos y deseamos—, como cuando van mal, y es que hay que saber decir las cosas. Por eso, al comunicar debemos esforzarnos por compartir las emociones. Tenemos que manifestar lo que sentimos en lo más profundo de nosotros, pero no sólo con respecto al otro o hacia nosotros mismos sino que debemos hacer un esfuerzo por ser tan limpios y claros como el agua a la hora de exponer qué sentimos sobre lo que nos rodea. Hacer eso, efectuar ese ejercicio de sinceridad, es un acto de compañerismo, amistad, confianza e intimidad.

Si nuestra relación de pareja se cimenta sobre la libertad de poder expresar las emociones, tanto las adversas como las que no lo son, cuando acontezca un problema, un disgusto o una diferencia, su exposición será mucho más fácil, y dirimir las diferencias también. Si hacemos eso, estaremos construyendo una relación sana y sincera. Eso sí, tenemos que aprender a expresarnos con objetividad a la hora de compartir emociones y sentimientos, manteniendo el respeto por la otra persona, siendo sinceros y procurando comprender al otro más allá de los propios y naturales egoísmos. Si cuando hablamos sólo pensamos en nosotros, si la comunicación se efectúa en una única dirección, las cosas no van bien. Por eso, hablar es un toma y daca, donde no es bueno ser el único orador, y mucho menos convertirse en alguien que no sólo no calla, sino que tampoco escucha.

El arte de la comunicación requiere de la escucha atenta. Desde luego, todos deseamos expresarnos, pero también tenemos necesidad de ser escuchados. No es fácil saber escuchar, pues hacerlo de verdad y no solamente limitándose a oír, es todo un arte.

En este sentido, recuerdo la historia del monje zen que fue enviado al bosque por su maestro para que aprendiese a escuchar.

El novicio acudió a un claro y cerró los ojos para percibir todo lo que lo rodeaba. Escuchaba el trino de los pájaros, el sonido de las hojas de los árboles al ser mecidas por el viento, y no le parecía percibir nada especial.

Al cabo de una hora volvió ante su maestro y le dijo que había estado escuchando en el bosque pero no había percibido nada especial. El maestro lo hizo regresar para que prestase más atención. El novicio lo hizo un tanto molesto, pero con los mismos resultados, de manera que al cabo de la hora regresó ante su mentor y en actitud de protesta le dijo: «He escuchado, pero he percibido lo mismo que antes.» A lo que el monje respondió: «Si hubieras percibido lo mismo que antes, querría decir que has tenido la capacidad de retroceder en el tiempo y regresar al mismo instante en que fuiste al bosque por primera vez. En realidad, ni la primera ni la segunda vez has escuchado, sólo has oído.»

El novicio se enfadó con el maestro y se defendió. Dijo que sí que había escuchado, y que incluso para concentrarse en lo que escuchaba había cerrado los ojos. El maestro le respondió:

«Perfecto, pues ya que has escuchado tan bien como tú dices, respóndeme, dime cuántos trinos de pájaros has captado, cuántos pertenecían a especies distintas, cuáles cantaban de forma ininterrumpida y cuáles no.

»Y ya que estás, ten la bondad de explicarme de dónde venía el viento, pues seguro que agitaba las hojas, y dime también cuántas de ellas escuchaste caer al suelo.

»Por cierto, cuando termines, querré que me digas también cuántas veces has escuchado tus pasos, qué sonido produce tu cuerpo al sentarte en el suelo y cuál el que se ha generado cuando te has levantado para venir aquí.

»Por supuesto, no olvides en tu explicación indicarme la diferencia de sonidos de pájaros u otros animales y plantas entre la primera y la segunda vez que has ido a ese lugar.»

El monje rompió a llorar y se dio cuenta de que, realmente, no sabía escuchar, pues no tenía ninguna respuesta para su maestro.

A veces, la filosofía iniciática se nos antoja un poco exagerada, y, salvando las distancias, es cierto: automatizamos lo que oímos, a veces tanto que nos parece escuchar lo de siempre, y cada palabra, cada frase, tiene un matiz y un porqué. Por eso, escuchar debe ser una actitud activa y no pasiva. Quien se limita a ponerse frente a su pareja sin más cometido que recibir sus palabras, no escucha, sólo oye, y al hacerlo no está en condiciones de comprenderla.

Escuchar, y más cuando se habla de emociones y de compartir sensaciones o el amor, pasa por intentar comprender a la otra persona sin juzgarla ni tampoco dejarnos llevar por su emoción. La escucha activa de la emoción es, sencillamente, compartirla, analizarla, pero no dejar que nos afecte. Por supuesto, escuchar requiere también de hablar y responder. Quien escucha sin más asintiendo con la cabeza pero sin interactuar en modo alguno no es un buen escuchador, sólo es un oidor. Y la escucha —sobre todo cuando hay problemas o se produce una discusión— es tan esencial como cuando uno de los miembros de la pareja le está diciendo al otro cuánto y con cuánta pasión lo ama.

Decía que la escucha debe ser activa, pero cuando llega el momento de responder debemos tomar un punto de distancia. Debemos clarificar que una cosa es responder, y otra cosa muy distinta, imponer, o discutir criterios sin argumentos. La escucha armónica tiene que servir para aportar otros puntos de vista, siempre constructivos, a pesar de que en algunos casos puedan ser hirientes, sobre todo cuando se trata de una discusión.

La comunicación con la pareja, además, nos ayuda a resolver los conflictos y nos permite conservar el corazón abierto, para amar y ser amado. Y es que si no comentamos, si no hablamos y expresamos lo que sentimos, no estamos dejando que la otra persona penetre en nuestro corazón, y sin pretenderlo nos estamos alejando y propiciando una peligrosa divergencia tanto emocional como afectiva. Expresar nuestros sentimientos genera empatía, hasta el punto de poder saber lo que la otra persona desea, y tener la capacidad de dárselo sin que ello signifique crear o padecer un sentimiento de esclavitud.

Entender que somos dos

En el mundo de la pareja hay dos palabras que deberían estar grabadas a fuego: complicidad y solidaridad. Son de lejos, muchísimo más relevantes que otros más triviales como el erotismo y la seducción. Es cierto que éstos son también ingredientes esenciales, pero pertenecen más a nuestra herencia evolutiva que al mundo de la emoción y el intelecto. Al fin y al cabo, no olvidemos que lo físico y corporal cambia, por eso cuando una relación de pareja está sustentada únicamente en la imagen, el sexo o lo carnal, con el paso del tiempo la piel termina por aburrirse, y entonces, ¿qué nos queda? El desamor y la separación, salvo que haya más ingredientes.

Nuestra herencia evolutiva, como animales que somos, nos ha llevado a pensar que toda relación afectiva es poco menos que una conquista, algo así como una posesión. Nada más lejos de la realidad: el amor, la pareja, el matrimonio deben cimentarse sobre una relación libre, sin mutilaciones. Cuando uno de los dos miembros de la pareja no es capaz de comprender eso, aparecen los problemas. Cuando uno de los dos no se esfuerza por compartir en lugar de poseer, las cosas comienzan a resquebrajarse.

El amor es una vinculación, un trabajo en equipo, mucho más cuando la pareja decide establecer relaciones formales, llegando a la convivencia, el matrimonio y al establecimiento de un núcleo familiar con la llegada de los hijos. Lo que en un inicio nace como una atracción puede convertirse en un amor profundo y duradero, claro que si queremos que el amor perdure, estableciendo una convivencia, debemos construir un universo adecuado, sostenido por bases firmes y seguras que eviten la aparición de problemas, celos o desamor.

Vaya por delante una advertencia: la pareja no es una estatua que, una vez elaborada, queda ahí para siempre. Es más bien como una gran construcción, como un edificio que se va levantando poco a poco y que incluso cuando ya parece estar acabado

debe ir remodelándose y manteniéndose. ¿Qué le pasa a una casa o edificio cuando no se le efectúa un mantenimiento? Con el paso del tiempo se deteriora y puede incluso hasta caer. Por eso, tanto si acabas de iniciar una relación de pareja, como si hace tiempo que la vives, debes aplicarte con idéntico mimo. Un cariño y dedicación que debemos tener siempre presente, sobre todo cuando sentimos que el desamor está influyendo en nuestras vidas.

Lo primero en la relación de pareja es asumir que debemos hacer un esfuerzo por descubrir el universo de la otra persona. Eso es algo que haremos poco a poco, pero debemos poner interés en ello. Desde luego, no hace falta asaltarla con interrogatorios a todas horas, pero sí facilitar la charla, la expresión, aprender a escuchar y, sobre todo, compartir experiencias. Así, pues, el punto número uno para romper el desamor es la comunicación activa y participativa.

Cuando surge el amor, lo suele hacer con una llamita muy pequeña. Aunque es cierto que se han producido auténticos arrebatos pasionales, lo normal es que esa llama vaya creciendo. ¿Qué hace que aumente de tamaño?: las emociones. Por eso, para que el amor perdure fuerte y sano precisa ser mantenido con emociones que podemos activar con nuestras palabras, acciones y metas comunes. Y en ese sentido, ¿qué es lo esencial?: la intelectualización. Sé que puedo estar sorprendiendo a más de uno, ya que parece que el concepto «intelectualización» no case bien con el de pasión o amor. Pero incluso el amor es intelectual, sobre todo en un universo donde dos personas van a convivir juntas e intercambiar sus ideas.

Cuando en una pareja no existe cierta afinidad en lo mental, tenemos dos opciones: o buscar otros puntos de convergencia, o hacer un esfuerzo por intentar equilibrar esos dos universos, de ahí que sea tan relevante lo intelectual en el amor. Y es que si no hay ciertos puntos de convergencia, ideas, intereses intelectuales comunes e impulsos en dicho sentido, también corremos el riesgo de que aparezca el desamor, en especial cuando uno de los dos miembros termine por interrelacionarse con otras personas ya que en casa, en su entorno afectivo, tal vez no encuentre lo que necesita. Si bien todo ello puede hacerse sin ánimo de perjuicio, sin pretender establecer relaciones que vayan más allá de lo intelectual, puede que la otra persona se sienta en desventaja, creando así un foco de tensión totalmente innecesario.

De la misma forma que la pareja que se sustenta en lo físico tiende a menguar, aquella que se sustenta o que comparte planos intelectuales tiende a mejorar. No se trata de que ambos se pasen el día estudiando: lo intelectual tiene un sentido muy amplio. Así, el interés por lo que sucede en el mundo, por las noticias y la cultura es general, compartir un libro, visitar una exposición o realizar actividades culturales al unísono, fomentará y estrechará los vínculos de la relación.

Recuerdo que hace un par de años organicé en mi programa de televisión «Tierra de Sueños» una tertulia sobre el amor, la pasión y la caducidad de ambos elementos. En aquella intervención, el *coach* Raimón Samsó comentaba: «Cuando somos jóvenes queremos cambiar el mundo; luego al ser adultos, llega un momento en que se desea cambiar de vida y de trabajo. Pues bien, con los años, si no hay un diálogo común, hasta se intenta cambiar de pareja.» A esas palabras, la psicóloga Neus Colomer, que también participaba en la tertulia, con su particular sorna sentenció: «Y más tarde, si no conseguimos llevar adelante ese cambio que no funciona, lo único que queremos cambiar es de conversación.»

Además del amor y de lo intelectual y del interés por el universo de nuestra pareja, para evitar caer en el desamor debemos intentar explorar otros horizontes. Uno de ellos es el del autoconocimiento emocional o espiritual. Ese tipo de búsqueda, además de permitir conocernos mucho mejor y estar en condiciones de entender mejor a la otra persona, nos ayuda a compartir y a respetar a nuestra pareja. Curiosamente —y éste es un mensaje dirigido a los hombres—, es fácil observar que en un gran número de cursos y seminarios sobre crecimiento espiritual o autoayuda más del 75 por ciento suelen ser mujeres. Fémimas que acostumbran a exponer que están allí porque tienen profundos problemas de comunicación en su hogar o porque no son capaces de encontrar un camino de autoconocimiento con sus maridos. Por supuesto, la presencia de hombres en este tipo de disciplinas, si bien cada día parece ser mayor, suele ser testimonial.

Creo que la acotación anterior es interesante, ya que por lo general muchos hombres caen en el error de afirmar que ellos no necesitan conocerse mejor puesto que ya se conocen lo suficiente. Ese punto de arrogancia o de soberbia no es bueno, y suele sustentarse en que muchos hombres, ya sea por procesos educativos o porque entienden que hacer lo contrario sería manifestar debilidad, no quieren explorar sus emociones, su mente y sus formas de actuación. Se trata de hombres a los que les cuesta emocionarse, llorar, enternecerse o mantener una conversación emotiva con total libertad y sin temor a que sea cuestionada su masculinidad. Actuando así, la mayoría de las veces lo único que logran es que cada vez haya más distanciamiento de la sensibilidad que requieren sus parejas.

Otro de los aspectos esenciales que sirve para reforzar vínculos afectivos y lograr que el desamor no crezca en la pareja es, sin lugar a dudas, la potenciación de la afectividad, aunque, por supuesto, el esfuerzo afectivo tiene que ser en dos direcciones. Los dos miembros de la pareja tienen que trabajar y actuar para mantener esa felicidad que comporta amar y ser amado. Por supuesto, esta tarea, la de manifestar la afectividad, debería salir de forma natural: hacerla con un calendario en la mano o pactando un día en la agenda no sirve para nada.

Desde luego, si hay amor hacia la otra persona, notaremos que las manifestaciones de amor, cariño, ternura o sensualidad hacia nuestra pareja son algo natural. Cuando hay amor, sintonía y empatía entre ambos, todas esas manifestaciones surgirán espontáneamente de lo más profundo de nuestro interior. Sin embargo, puede que por culpa de una discusión, de un enfriamiento o distanciamiento, llegue un momento en que resulte un poco costoso hacer todo eso. De todas maneras, hay que pasar a la acción. Primero porque servirá para relajar las tensiones; en segundo lugar porque activará los resortes neuronales y, en tercer lugar, porque, desde luego, energetizará nuestra química interna.

No debemos permitir que la apatía, los disgustos o las afrentas experimentadas al cabo del día, un día tras otro, hagan mella en las muestras de afectividad. Por eso debemos pasar a la acción: primero rememorando los momentos gratificantes y felices del pasado en que las manifestaciones surgían sin pensar; después, pasando a la práctica. A veces, una mirada de ternura, un cálido abrazo o algo tan sutil como una caricia y, por supuesto, un inocente beso pueden hacer mucho más que miles de palabras. Después vendrán otras manifestaciones, quizá más intensas físicamente, y tras ellas la palabra, compartir nuevos momentos... Todo puede comenzar con una mirada de cariño o un gesto de afectividad.

Por último, pero no por ello de menor relevancia, tenemos la intimidad. Se trata de un valor esencial en la construcción del universo de la pareja, tanto cuando se está comenzando a explorar la vida con una persona como cuando ya se lleva un tiempo con ella pero parece surgir el desamor. Pero atención, porque la intimidad en la pareja siempre debe manifestarse en dos direcciones: la personal y la común.

Cada vez más psicólogos se encuentran con que sus pacientes les manifiestan tener problemas de y en la intimidad. Por una parte, por problemas de pareja a la hora de conseguir intimidad de cada uno de los dos miembros, y por otra, para que cada uno de ellos tenga la suya.

En el caso individual, cada persona, por mucho que comparta con la otra sus vivencias, pensamientos, ideas o sueños, tiene todo el derecho del mundo a tener un universo propio, un tiempo privado con respecto a la otra persona, sin que ello resulte excluyente. Fomentar la individualidad e intimidad desde el inicio de la relación es bueno, primero porque la pareja no puede, ni debe, estar todo el día junta. Por mucho que se comparta, no somos personas clónicas, por tanto, cada cual tendrá intereses, gustos y acciones que deseará realizar por sí mismo y en soledad. Es curioso, porque muchas parejas padecen el desamor precisamente porque uno de los dos miembros atosiga o absorbe demasiado la vida y la intimidad del otro: mientras que él o ella sí la tienen, la otra persona no. De manera que, juntos sí, pero como siempre en su justa medida y con un profundo respeto por quien comparte nuestras emociones.

En cuanto al otro tipo de intimidad, el de la pareja, el problema suele ser mayor. Son muchas las parejas que no saben estar solas. Sí, puede parecer extraño, pero es así. Necesitan estar rodeados de otra gente en sus cenas, actos sociales, salidas, ya que cuando están solas, no saben qué hacer ni qué decirse. Desde luego, cuando eso ocurre, hay un problema. Cuando salta a la palestra la evidencia de una incapacidad para conseguir intimidad en la pareja, se están manifestando abiertamente —aunque no se diga— otros problemas, como incompreensión, falta de cariño o afectividad. Así las cosas, hay que encontrar el método para vivir a dos de forma íntima. La única manera de salvar ese problema es trabajándolo.

Una forma de que la intimidad no sea un problema es evitar que todo lo que se haga con la pareja sea en presencia de otras personas. Por ejemplo, si vienen unos amigos a cenar a casa, perfecto, pero debemos intentar organizar una cena íntima en el domicilio o incluso salir a cenar fuera sin que la presencia de otros sea condición indispensable. Otro tanto debería hacerse con salidas para comprar, ir a ver un espectáculo, pasear, viajar, etcétera.

Hay parejas que lo único que hacen solas, además del amor y dormir, son las tareas de la casa, las comidas o cenas cotidianas y ver la tele frente a un sofá, de manera que ahí tampoco están verdaderamente solas. Es preciso romper esos hábitos, ya que, cuanto más nos acostumbremos a ellos, más será necesario compartir el resto de las actividades con otras personas.

La mayoría de los psicólogos coinciden en que la insistente necesidad de que haya otras personas para poder compartir actividades suele venir motivada por un problema de falta de afinidad o de intereses comunes, pero también por un cierto temor a mostrar sentimientos sinceros y abiertos al otro, por una parte, y por miedo a que temas espinosos o que generen tensión puedan aparecer al no haber nadie delante. De esta forma, al verse siempre, o casi siempre, con otras personas, todo lo que genera conflicto suele ser más fácil de evitar.

Superando el dolor

Un mal gesto, un error interpretativo, una divergencia que se prolonga más allá de lo necesario, pueden ser motivos más que suficientes como para que prenda la llama del desamor. Lo normal en estos casos es que termine por apagarse cuando una de las dos personas, o las dos, reconozcan que no tenía sentido enfadarse. Sin embargo, hay veces que reprimimos, como el hombre del relato, las palabras, y los silencios siempre son peligrosos. Recuerda, amigo lector, que el único silencio válido es aquel que, al producirse entre dos personas que se quieren, no genera incomodidad.

Cuando el silencio es sinónimo de «me callo pero no debería hacerlo», es un silencio peligroso. Es falso que aquello de lo que no se habla no exista. Podemos pasar de puntillas sobre un tema delicado, pero sabemos que la cuestión está ahí y no desaparecerá por no hablar de ella.

Muchas parejas cometen el error de jugar con la distracción y con el silencio. En el primer caso, tal como decía el psicólogo transpersonal Daniel Goleman, la pareja crea una situación falsa, un espejismo para centrar toda su atención en él y así poder desviarla de lo que es realmente trascendente. En el segundo caso, como afirmaba el también experto en lo transpersonal K. Wilber, el silencio, primero genera comodidad, pero luego produce un ruido emocional que resulta ensordecedor.

La pareja es un universo que interactúa con otros. Cada miembro pertenece a un universo familiar, laboral o social, y, por tanto, parte de esos universos terminan por influir en la pareja. Ahora bien, pueden intervenir, interactuar, pero no deberían absorber el universo particular. Cuando hay problemas y se «juega» a la distracción, observamos que uno de los dos miembros, generalmente el que no quiere afrontar el problema real de la pareja, incorpora al universo particular e íntimo de la misma algo totalmente ajeno. Puede ser un problema que ha tenido con alguien del trabajo, una preocupación familiar, o cualquier otra cosa. Desde luego es normal compartir esas cuestiones, pero lo que ya no lo es tanto es que ocupen tanto tiempo, tanta atención y tanta energía que se conviertan en prioritarios.

Cuando dos personas que se quieren y se respetan tienen un problema en común, la tendencia natural es a centrar la energía en eso, dejando a un lado lo demás. Y, si lo demás es un problema de pareja, se está cometiendo un error. Por lo tanto y en resumen: no debemos despistarnos y cambiar el foco de atención cuando aparece el desamor.

En lo tocante al silencio, podemos ver muchas manifestaciones, y es que el asunto, como así lo aseveran decenas de terapeutas y psicólogos mediadores en temas de pareja, no pasa exclusivamente por no pronunciar palabra alguna.

El silencio, para empezar, afecta a nuestras emociones, y con ellas a la química interna. Puede crear sentimientos de aislamiento, de incompreensión e incluso de soledad. Pero cuando se prolonga más de lo normal, acostumbra a afectar a quien reprime sus palabras con autorreproches, con la sensación de cobardía, lo que puede terminar por traducirse en un sentimiento de rabia hacia la otra persona.

Los silencios pueden ser no abordar un tema espinoso, pero también hacer ver que no pasa nada. Colmar la relación de pareja de temas que ocupen lo suficiente como para que no haya que hablar de lo fundamental. Ése es un gran error, porque cuando se rompa el silencio no se hará de forma constructiva, sino quizá demasiado enérgica.

Por todo lo dicho, amigo lector, no debemos temer expresar lo que sentimos. De igual forma que cuando estamos a gusto con alguien no debemos reprimir una palabra, un abrazo o un gesto, al estar en situación de conflicto, tampoco. Eso sí, debemos hallar un espacio para llevar a cabo la conversación. Tenemos que crear situaciones que la posibiliten, como una cena, una salida o un viaje.

En el fondo, pensemos que cuando estamos molestos con alguien a quien queremos y amamos, sentimos dolor, y nuestras emociones y el cerebro lo que desean de verdad es arreglar eso cuanto antes, de manera que si deseamos congraciarnos, sólo basta la buena voluntad. Provocar el acercamiento mientras se intenta un diálogo es lo mejor, y además impedirá que surjan discusiones que no conducen a nada.

Los silencios, las fracturas y los enfados deben ser lo más breves posible. No tiene sentido prolongarlos en el tiempo; por eso hay que ser valientes, actuar con confianza, exponer lo que nos pasa, eso sí, estando dispuestos a no sentirse poseedores de una única verdad y aceptando que la otra persona también tendrá algo que decir, algo que tal vez no nos gustará. Ésa es la clave para superar el distanciamiento y, por extensión, el desamor.

DAÑO

Superando el dolor del corazón

No quiero pensar porque no quiero que el dolor del corazón se una al dolor del pensamiento.

EMILIO CASTELAR

El verdadero dolor; el que nos hace sufrir profundamente, hace a veces serio y constante hasta al hombre irreflexivo; incluso los pobres de espíritu se vuelven más inteligentes después de un gran dolor.

FIODOR DOSTOIEVSK

Creo que no puedo pasar por alto en este tratado de la búsqueda interior, sobre todo después del capítulo anterior, que nos ha servido para abundar en las relaciones de pareja y la superación del desamor, todo lo relativo al dolor afectivo.

A veces, pese a que ponemos todo el empeño en salvar nuestras vinculaciones emocionales, amorosas o sociales con los demás, se produce, finalmente, una separación. El dolor que un día genera un problema, o un bloqueo emocional, o tal vez un distanciamiento, puede terminar por enquistarse, por corroernos interiormente hasta el punto de llevarnos a situaciones poco agradables, y tanto si hablamos de amor como de amistad, e incluso de relaciones sociales, hay una palabra que pesa como una losa: celos.

Sí, los celos, en contra de lo que pueda parecer a simple vista, no son exclusivos del amor de pareja. Es cierto que suelen manifestarse más frecuentemente en ese ámbito, pero su campo de acción llega incluso a afectar relaciones entre amigos, entre compañeros de trabajo o entre familiares, y habitualmente generando destrucción.

Desde el punto de vista emocional, los celos son una de las expresiones del miedo, y suelen estar vinculados con el temor de perder a la persona amada, o de perder la confianza y el trato preferente que tenemos con alguien con respecto a otras personas. También se relacionan con el miedo interior a ser traicionado, a quedarse solo. Hay muchos matices y formas de interpretación, pero la síntesis es que los celos, en realidad, delatan a una persona que tiene falta de confianza en el otro y en sí mismo.

En general, las personas celosas tienen inseguridades, creen no ser suficientemente queridas y temen que las expresiones de amor de su pareja no sean sinceras. Pero yendo un poco más allá, estas mismas personas que no creen en la sinceridad del otro corren el riesgo de interpretar un halago o una verdadera manifestación de afecto por parte de un familiar, de un amigo, o incluso de un compañero de trabajo, como algo falaz. En los peores casos, pueden tener la sensación de que la cordialidad no es sincera y que todo cuanto se les dice tiene una segunda lectura. Es decir, que los guía por un interés hipócrita.

En sí, la persona celosa, además de insegura, es mal pensada por naturaleza. Son individuos a los que no les gustan los cambios, que no soportan no tenerlo todo bajo control, y que cuando algo o alguien se sale de la norma que ellos habían prefijado, creen que su mundo se puede tambalear. Es triste, porque ese dolor, esa inseguridad, acostumbra a ir, metafóricamente hablando, directa al corazón, ya que hiere el amor propio, los sentimientos y las manifestaciones de cariño que tenemos hacia los demás.

En las relaciones de pareja, los celos hacen su aparición cuando uno de los dos miembros lleva a cabo cambios notables y perceptibles, como por ejemplo remodelar su imagen, manifestar interés por cuestiones que hasta el momento parecían estar en segundo orden, decidir que se quiere cuidar más, establecer otras relaciones totalmente inocentes con otras personas, etcétera.

Esos cambios, en lugar de ser vistos como una forma de enriquecimiento que a la larga puede resultar beneficiosa para el universo de la pareja, se interpretan como de alejamiento. Dicen los expertos que los celos suelen ser, en lo tocante al terreno de la pareja, un terrible miedo a quedarse solo. Ese temor puede tener su raíz en experiencias pasadas que fueron dolorosas, pero también en la creencia errónea de que las relaciones de pareja con el tiempo terminan por destruirse.

En el mismo sentido, hay quienes sufren de celos frente a amigos o actividades que su pareja tiene de manera independiente, aunque fueran anteriores a su relación. Esas personas son las llamadas celosas crónicas, pues se trata de individuos que consideran que la relación de pareja exige que se compartan las veinticuatro horas del día todos los días del año. Desde luego, en estos casos hay una falta de seguridad en uno mismo y, sobre todo, ausencia de comprensión con respecto a la independencia de la otra persona.

En las relaciones afectivas sociales de amistad y familia, los celos surgen cuando de pronto aparecen nuevos familiares o llegan otros que hacía tiempo que no se veían y que tal vez reciben inicialmente, mayor atención. En ese momento, la persona celosa cree que ya no tiene la misma valía, piensa que ya no se la quiere como antes y que el otro, el recién llegado, está usurpando lo que considera que es suyo y ocupando el territorio que también piensa que le pertenece. Por supuesto, la realidad es otra.

Por último, y éste es un campo muy delicado, creo que es necesario citar los llamados celos laborales, esos que acontecen cuando tal o cual compañero de trabajo parece ser más valorado o considerado que uno. En esos casos, el resorte que activa a quien padece celos es que en vez de asumir que tal vez la novedad puede ser positiva, comienza a temer los cambios, a dejar de estar como antes, y, sobre todo, experimenta el miedo a perder lo que ha conquistado y lo hace feliz.

Si los celos, afectivos, laborales o familiares son tardíos, es decir, surgen cuando la relación con la otra persona está cimentada desde hace mucho tiempo, pueden tener que ver con el miedo al futuro. Dicho de otro modo, cuando el individuo percibe la modificación de la situación, su mente fabrica una falsa ilusión y le hace creer que no tendrá cabida en ese nuevo escenario, y que si los intereses del otro cambian, entonces puede dejar de amarlo.

Un ejemplo interesante para ver cómo los celos pueden arruinar y transformar nuestra vida, lo vemos en el siguiente relato africano que pertenece a las tradiciones folclóricas y mitológicas sudanesas:

Hace mucho, mucho tiempo, cuando el ser humano todavía no había nacido, el cocodrilo Enghu tenía la piel lisa y dorada como si fuera de oro.

El animal se pasaba todo el día debajo del agua y entre los lodos, y sólo emergía durante la noche. En ese momento, la luna se reflejaba en su brillante y lisa piel. El cocodrilo se sentía orgulloso, pues todos los otros animales iban a esas horas a beber agua y se quedaban admirados contemplando la hermosa piel dorada del cocodrilo, elogiando su belleza. Sin embargo, los días que no había luna, el cocodrilo se sentía mal, porque si bien los animales acudían a beber, no lo veían.

Una noche, el cocodrilo emergió para causar una gran sensación entre quienes admiraban su piel lisa y dorada; al hacerlo, cayó en la cuenta de que los animales sólo lo miraban por la noche. De inmediato se preguntó qué hacían durante el día y con quién estaban si no lo observaban a él. Fue entonces cuando tuvo celos de otro animal que no sabía ni quién era, ni dónde estaba ni tampoco qué aspecto tenía. Sin embargo, decidió que era su enemigo.

Como no sabía dónde localizarlo para acabar con él, decidió que además de por la noche se dejaría ver también durante el día, a pleno sol, para que los animales pudieran contemplarlo a todas horas.

El cocodrilo empezó a salir del agua durante el día para presumir de su belleza. Entonces, los demás animales no sólo iban por la noche a beber, sino que se acercaban también cuando brillaba el sol para contemplar su piel dorada.

Pero sucedió que el sol brillante, poco a poco y al cabo de los días fue secando la piel del cocodrilo, cubierta de una capa de reluciente barro, y cada día se iba poniendo más fea. Al ver este cambio en su piel, los otros animales iban perdiendo su admiración.

Cada día, el cocodrilo tenía la piel más cuarteada, hasta que se le quedó como ahora la tiene, cubierta de grandes y duras escamas parduscas. Ante esta transformación, los otros animales siguieron bebiendo durante el día, pero ni admiraban al cocodrilo ni confiaban en su presencia, al contrario, cuando lo veían aparecer, huían despavoridos.

El cocodrilo, antes tan orgulloso de su piel dorada, nunca se recuperó de la vergüenza y humillación, y desde entonces, cuando otros se le acercan, se sumerge rápidamente en el agua, dejando ver sólo sus ojos y orificios nasales sobre la superficie.

El celoso pasivo

¿Y si no hemos hecho nada? ¿Y si no tenemos la culpa de que las cosas nos vayan bien? ¿Y si resulta que el cambio en nuestra vida lo estamos haciendo con el máximo de respeto por todo y por todos pero no se nos entiende? Resulta paradójico pero es real; hay personas que padecen, con gran dolor emocional, los ataques de celos de los demás sin tener culpa alguna; son los denominados celosos pasivos, ya que reciben el mal trato, la rabia, el desprecio y numerosas actitudes y emociones negativas de las personas que sienten celos de él sin comerlo ni beberlo.

Resolver situaciones como éstas resulta complejo. Primero, porque debemos detectarlas a tiempo: tenemos que darnos cuenta de que estamos provocando los celos de la pareja, amigo o familiar. En segundo lugar, porque tenemos que esforzarnos en pensar y gastar energía para averiguar qué está resultando tan molesto en lo que llevamos a cabo de forma natural como para que otra persona se sienta mal o incluso se sienta atacada o despreciada por nosotros. En tercer lugar, resulta complejo porque nos toca poner los puntos sobre las íes en uno o varios aspectos en los que somos parte pasiva y, además, seguramente ya se nos ha juzgado y sentenciado sin que tengamos derecho a defensa.

Tratar estas situaciones es complicado, sobre todo cuando hay una verdadera vinculación afectiva con la persona que padece los celos. De no haberla, con apartarla de nuestra vida o ignorarla sería más que suficiente.

Lo primero que nos tocará hacer es percibir qué ha cambiado en nosotros y tomar nota de qué estamos haciendo que no hiciéramos antes: con quién hablamos, qué proyectamos, qué compartimos, qué no... Eso nos servirá para descubrir qué es lo que está molestando a la otra persona y en su caso, ver si nos conviene o no reconducir la situación o, sencillamente, explicársela para que no vea nubarrones donde no los hay.

En segundo lugar, nos corresponderá abordar el asunto sin miedo ni temor, de una forma clara, directa, sincera y, desde luego, esforzándonos por transmitir la información de manera que la otra persona no interprete que le estamos dando explicaciones, ya que en ese caso reforzaríamos su creencia de que realmente hay algo más. ¿Cómo explicarlo sin dar explicaciones? Sencillamente, manifestándolo con alegría, dicha, con ganas de

integración y dejando claro que, si bien no tenemos ninguna obligación de compartirlo, lo hacemos con gusto. Es decir, contamos, no explicamos. Lo hacemos partícipe de nuestra alegría para que él o ella también la disfruten.

Si pese a todos esos argumentos observamos que seguimos estando en el papel de celosos pasivos y continuamos recibiendo la incomprensión de la otra persona, no nos quedará más remedio que hacerle ver cuál es su error e intentar ayudar para que pueda salir de ese bache emocional que lo reconcome por dentro y que abiertamente se llama celos.

¿Qué se puede hacer?

Tanto si se trata de unos celos crónicos como temporales, propios o ajenos, lo primero que debemos considerar para poder atajar un problema que a la larga, si no lo solucionamos, nos amargará la vida, es intentar manejar los celos como un reto a superar. Por eso, una persona celosa, lo primero que debería hacer es ponerse en el lugar de su pareja, amigo o familiar, y asumir que sentirse vigilado sin motivo o tener que dar explicaciones de algo de lo que no es responsable, además de agotador, puede repercutir negativamente en la relación común. Por tanto, si eres tú, amigo lector, quien padece los celos, debes ser cauto antes de someter a quien amas a interrogatorios o acusaciones sobre aspectos que seguramente serán infundados.

La mejor forma de superar los celos es aprender a confiar. La confianza será una de las mayores y mejores demostraciones de amor y ayudará a crear armonía en la pareja. De esta forma, en vez de temer por lo que hay «fuera», simplemente debemos limitarnos a tener seguridad en nosotros y en los demás. Esto también es aplicable a las relaciones con amigos o compañeros de trabajo. Si confiamos en ellos, ¿qué debemos temer? Es más, ¿acaso no es cada cual libre de relacionarse con quien le apetezca si al hacerlo no nos perjudica? En caso de que resulte un perjuicio ya no hablamos de celos, sino de la necesidad de que replanteemos por una parte qué grado de amistad consideramos tener con esa persona, pues quizá más que un amigo es un conocido muy cercano. Por otra parte, no estará de más que estudiemos la conveniencia de seguir manteniendo esa relación social.

Está claro que para mantener la seguridad y la confianza debemos potenciar nuestra autoestima. Es importante que la persona que se sabe celosa se valore más. A veces, los celos aparecen o pueden estar provocados por una baja autoestima. En esas ocasiones se comete el error de pensar que todos los demás son mejores, y eso no es así, de lo

contrario no tendríamos amistades, ni pareja, ni personas que disfrutan con nuestra compañía. Por eso hay que dejar a un lado los pensamientos negativos. Si cada vez que ocurre algo fuera de lo normal se va a encender la luz de alarma de los celos, viviremos en la amargura más absoluta. Nuestra vida se caracterizará por el dolor.

Los celos no se curan de la noche a la mañana. Se reducen o erradican con aspectos como los ya abordados anteriormente. Se tratan con confianza, con diálogo, con la otra persona. Asumiendo cuál es nuestra posición, cuál nuestro papel, cuál nuestra valía y estableciendo verificaciones al respecto de la relación que tenemos con quien nos hace sentir celoso. Y ante la duda, debemos recordarnos o recordarle, en caso de que seamos objetos de los celos de otros, por qué es nuestro amigo, nuestra pareja o nuestro confidente. Recordando y poniendo en valor por qué mantenemos una relación social o amorosa que siempre ha sido gratificante.

La explosión verbal y emocional

La tensión acumulada, la desazón, el dolor, el desamor e incluso la rabia que se ha contenido, un exceso prolongado de silencio o los celos, nos pueden hacer explotar. A veces llega un momento en que la persona afectada por los problemas de pareja no puede más y revienta. Lo malo es que esta explosión no se encamina de una forma constructiva para propiciar un diálogo capaz de poner los temas candentes o disonantes sobre la mesa para ver de qué forma se pueden solventar.

La explosión, en tanto que cúmulo de emociones reprimidas, siempre es desconcertante, siempre incómoda y siempre descontrolada. Por eso deberíamos intentar no pasar por alto los temas que hemos ido abordando. Es mejor solventar las adversidades o emociones negativas poco a poco y a medida que se generan, pues de lo contrario corremos el gran riesgo de hacer y hacernos daño.

En lo que yo denomino la explosión, nos encontramos con dos agentes nocivos, uno es el verbo, otro la actitud. El verbo suele convertirse en arma arrojadiza, en una flecha envenenada que se lanza con fuerza contra el otro bajo el formato de reproches, descalificaciones y, en el peor de los casos, amenazas. Pero además tenemos tendencia a manifestar una actitud que suele ser prepotente, despreciativa y poco abierta a la interacción. No cabe duda que actuar de esa forma, si somos los que emiten esos mensajes y actitudes, puede parecer que nos coloca en situación de ventaja, pero no es así. Esa forma de actuar nos convierte en lo que no somos. Puede que actuando así ganemos la batalla virtual en el primer minuto, pero perderemos la guerra, y además de generar víctimas, padeceremos graves heridas. La persona que se permite acumular,

emocionalmente hablando, lo nefasto y adverso, ha cometido el error de convertirse en un caldo de cultivo de la negatividad. Las emociones irritantes se han expandido por su mente y su organismo, con el consiguiente riesgo de padecer, además, alguna que otra dolencia o enfermedad grave. Pero por si ello no fuera suficiente, ha contagiado muchos otros aspectos de su vida, afectando a las relaciones sociales, familiares, laborales... A todo ello hay que añadir, en un segundo estadio, en el de la explosión, que el individuo pasa a mostrar lo peor de sí mismo, incrementa el poder autodestructivo de las emociones y bloqueos emocionales y, además, causa dolor a otras personas.

La generación del dolor en los demás a raíz de una explosión emocional por culpa del desamor, de los sentimientos de fracaso, puede tener dos consecuencias. Una, el dolor inmediato producido sobre los otros, que ya no nos volverán a ver ni a valorar de la misma manera. Nuestro prestigio caerá en picado. La otra consecuencia incidirá sobre nosotros, ya que pasada la tempestad, aunque la calma tarde en llegar, nos daremos cuenta de los errores cometidos, nos sentiremos mal, puede que incluso avergonzados o tristes porque dijimos o hicimos aquello que no debíamos.

Como vemos, la explosión es nefasta cuando se emite, pero también cuando se recibe. Por todo ello, debemos prepararnos para no explotar, y eso sólo lo conseguiremos —y no me canso de decirlo— atemperando y dosificando la exposición de problemas. Pero también debemos prepararnos y saber actuar de manera adecuada cuando seamos los receptores de una explosión ajena para que nos afecte o duela lo mínimo.

En primer lugar, debemos evitar y no tolerar las actitudes de superioridad. Quien expone sus problemas mirando a la otra persona con exigencia o prepotencia, genera humillación, desconcierto, aversión y mal humor. Estas actitudes nos hacen perder los argumentos, la fuerza de convicción y el temple. Debemos concienciarnos de que actuar así no es la mejor forma de lanzar un mensaje o manifestar una queja; por lo tanto, debemos controlarnos y aplazar el verbo y la acción para otro momento.

Soy consciente de que cuando se explota, a veces se pierde el control, pero somos seres humanos inteligentes, racionales y no prehomínidos; por tanto: ante el acaloramiento, pausa para respirar. Frente a la tensión física, relajación; en este caso debemos evitar posturas automáticas y muchas veces inconscientes como cruzarnos de brazos, cerrar los puños con fuerza o contraer los hombros. Tenemos que relajar el cuerpo lo máximo posible, algo tan sencillo como salir a caminar, abandonando el lugar en el que se produce la tensión es más que suficiente. Por supuesto puede que estemos enfrascados en una discusión y no podamos evadirnos, en ese caso, debemos controlar el verbo, desechando el ataque, el insulto, y haciendo algo que a muchos les parece una tontería pero que puedo asegurar que funciona: contar hasta cinco, diez o veinte, mientras se toma aire antes de responder.

En caso que seamos los receptores de la explosión, no debemos tolerarlo. Por tanto, no debemos aceptar que se nos hable en un tono inadecuado y mucho menos a gritos. Debemos hacer patente nuestra incomodidad con un tono normal, relajado y tranquilo, pero imperativo. Decir con voz equilibrada, con firmeza y mirando fijamente a los ojos a la otra persona, pero sin perder los papeles: «No me levantes la voz» o «No me grites». Eso le hará entender que no vamos a someternos ni aceptar su desprecio, pero tampoco a perder los nervios.

Al recibir un ataque verbal no debemos caer en la trampa de responder de inmediato. Hacerlo generaría más presión en la situación, la otra persona subirá el tono de voz y nuestras palabras no serán escuchadas ni consideradas. Es mejor mantener una posición de escucha firme, segura, utilizando, en este caso sí, la postura que debería ser homóloga a la de la otra persona; es decir, no debemos permanecer sentados si quien nos ataca está en pie. A diferencia del atacante, nosotros sí debemos adoptar una posición de protección cruzando los brazos. Nos dará contención y seguridad, ya que es una de las posturas que habitualmente y de forma inconsciente adoptamos cuando nos sentimos agredidos.

En la discusión debemos permitir que la otra persona hable, que lance su mensaje. La miraremos fijamente demostrando equilibrio, serenidad y escucha activa. Interrumpiremos aprovechando sus silencios o cuando termine alguno de sus argumentos. Si lo que estamos recibiendo es un ataque cargado de reproches, insultos o amenazas, abandonaremos la conversación sin dar más explicación que la de: «En estas condiciones me niego a hablar contigo. Cálmate y comentaremos lo que quieras.» Podemos usar ésa u otra frase, pero siempre debe ser concisa, expeditiva y seguida de un abandono del lugar. Cuando lo hagamos, la otra persona se dará cuenta de nuestra determinación, de la seguridad que tenemos, y de que si bien estamos aceptando discutir, no lo haremos bajo presión, violencia o sometidos a sus mandatos.

Ante una explosión o discusión, debemos evitar las actitudes amenazantes, tanto las derivadas del presente como las del futuro. Por supuesto, no tenemos que tolerar el reproche. Así, frases como «ahora ya no es como antes», o «hace un año que...» o «siempre me dices lo mismo», o incluso «no puedo esperar nada bueno de ti», no sólo encierran un reproche hacia otros tiempos vividos sino que además llaman la atención sobre lo que se está esperando de la pareja. Se trata de un ataque en toda regla que no expone, sino que sentencia, o condiciona. Esas frases hechas no tienen sentido y ni se deben lanzar ni se deben permitir.

Ante el reproche que nos lleva al pasado, la repuesta siempre debe ser la misma: «¿Ahora me lo dices?» La otra persona debe entender que está fuera de tiempo y de lugar y que no aceptaremos que aquello que para él o para ella fue una afrenta, sea utilizado como

argumento en el momento presente. En el caso de que el reproche ya anteriormente, debemos clarificarlo con un «de eso ya hablamos en su momento», para intentar canalizar la energía hacia la actualidad.

Ante las palabras imperativas que manifiestan falta de confianza o incredulidad en nuestros argumentos, como sería el caso de que nos dijeran: «No hay nada que hacer contigo» o «Siempre pones la misma excusa», la respuesta debe ser clara y determinante: «Entonces, ¿para qué discutes? La otra persona debe saber que si de antemano ya nos ha juzgado, no vamos a perder tiempo estableciendo una nueva defensa.

Por último ante las palabras o frases que evidencian carencia de confianza en el futuro o una amenaza del tipo: «Si sigues por ese camino...» o «Mantén esa actitud y ya verás», la respuesta deberá ser: «No acepto tus amenazas, busca otro argumento.»

Creo que un buen modo de resumir los efectos que puede llegar a producir la ira que se desata cuando se genera la llamada explosión emocional queda reflejado en el siguiente relato hindú. Como veremos en el cuento, no hay peor sordo que el que no quiere oír, y precisamente en sordo y desafiante se convierte el que explota dejándose llevar por la ira de los celos, o de una frustración.

Hubo una vez en un pequeño pueblecito cercano a Delhi un hombre que intentaba explicarle a un joven qué era Dios. El joven no parecía entender que Dios pudiera estar en todas partes y que todo cuanto existe fuera Dios, pues su soberbia y altanería le impedían aceptar esos conceptos.

Como todas las tardes, el joven, al terminar de recibir sus enseñanzas místicas, abandonó la casa de su mentor espiritual y comenzó a caminar por una callejuela. De súbito, vio frente a él un elefante que venía en dirección contraria ocupando toda la calle. El hombre que conducía al animal, gritó:

—¡Eh, apártate, déjanos pasar!

Pero el joven, inmutable, se dijo: «Voy a ver si lo dicho por mi maestro es real. Según sus enseñanzas, yo soy Dios, y como Dios está en todas las cosas, el elefante también es Dios, así que ¿cómo puede tener miedo Dios de sí mismo?»

Razonando de este modo, no sólo no se apartó, sino que se detuvo en medio del camino cruzando los brazos en posición desafiante mientras desde lo alto de la cabeza del elefante el conductor del animal le advertía a gritos que se apartase.

—Yo soy Dios, él el Dios, ¿acaso un Dios teme a otro Dios? —fue la respuesta del joven.

El elefante llegó hasta el joven engreído, que seguía sin apartarse. En ese momento, el paquidermo lo agarró con la trompa y lo lanzó al tejado de una casa, rompiéndole varios huesos.

Semanas después, repuesto de sus heridas, el discípulo acudió al mentor y se lamentó de lo sucedido. El gurú replicó:

—De acuerdo, tú eres Dios y el elefante es Dios. Pero Dios, en la forma del hombre que conducía el elefante, te avisó para que dejaras el paso libre. ¿Por qué no hiciste caso de la advertencia de Dios?

Tomemos buena nota: la persona celosa, la que termina por salirse de sus casillas por culpa de no saber integrar sus emociones es como el hombre que acaba atropellado por el paquidermo, alguien a quien, se le diga lo que se le diga, no querrá escuchar más que su propia verdad.

Pese a todo, la ruptura

En ocasiones, de nada valen los consejos ni las actitudes constructivas, ni tampoco el equilibrio emocional. Debemos aceptar que a veces las parejas no tienen más remedio que enfrentarse a una ruptura de su relación. Por supuesto, esto también sucede con las amistades o con las relaciones sociales que mantenemos con otras personas. Ya sea por culpa de la incompatibilidad o por otro motivo, hay veces en que la separación —que siempre hay que intentar que sea concertada y armoniosa— es el único camino. Pero no por ello debemos renunciar a todo o permitir generar un dolor más en nuestra alma. Al contrario, debemos procurar enfrentarnos a una separación de la forma más civilizada y armónica posible.

Lamentablemente, a veces llevar adelante la separación es un trance bastante más complejo que mantener viva una pareja que no funciona. Las personas que se enfrentan a la separación se preguntan qué pasará mañana. Es normal que sea así. Las emociones y el cerebro tienen miedo al futuro en soledad, a todo eso desconocido que vendrá...

En el ámbito de las relaciones no amorosas, la separación de alguien querido es dolorosa, pero se sigue «disponiendo» de otros amigos, y aunque todos son diferentes, la «sustitución» por así decirlo, se antoja más fácil. En cambio, cuando la separación es familiar, es decir cuando dos hermanos, un padre y un hijo, se enfadan y están largo tiempo distanciados, no hay sustitución posible, y el dolor interior suele ser más agudo. Algo parecido ocurre cuando la separación es con la pareja afectiva. Lo primero que se piensa es qué ocurrirá al emprender una vida independiente. Tal vez por eso muchas personas, pese a saber que no están bien con sus parejas, alargan ese desenlace lo máximo posible.

Las consecuencias de una separación son muchas y variadas: un cambio de entorno, de ambiente, de compañía, de formas de ver y entender la vida. Eso sin contar la variación en nuestras rutinas que, con sólo pensar en cambiarlas, a algunos les da un ataque de pánico. A todo ello es preciso añadir que en la mente se fragua una idea equivocada de soledad y el sentimiento de no tener apoyo o el miedo de no saber qué hacer por uno mismo.

Por eso, si pese a todo el dolor emocional, los disgustos y las divergencias nos conducen a una irremediable separación, debemos intentar, como poco, que nos duela lo mínimo, y si es posible, que los acontecimientos destructivos no nos arrastren. Para ello nada mejor que organizar los pasos que se deben dar. Debemos prepararnos emocional y psicológicamente para la separación, para ese día en el que ya no estaremos juntos,

intentando imaginar cómo será nuestra vida sin esa persona. Por eso, mi querido lector, aunque el temor a la soledad es comprensible, evita vivir de los recuerdos. Piensa siempre que puedas hacia el futuro y deja atrás el pasado.

Hacer este tipo de análisis nos permitirá evaluar nuestra inseguridad y nuestros temores, ver en qué fallamos, qué podemos necesitar, qué nos duele más y en qué aspectos tal vez tendremos que recurrir a una ayuda. No se trata de anticipar acontecimientos, sino de prepararse para ellos. Siempre digo que en lugar de preocuparnos debemos ocuparnos; por eso, esta organización no es una preocupación, sino una toma de contacto para que el tránsito que llevaremos adelante sea menos gravoso.

Es evidente que en el proceso de ruptura o separación debemos evitar la negatividad. La tendencia natural de nuestra mente es buscar culpables fuera en lugar de asumir que nadie tiene la culpa del todo, sobre todo cuando los protagonistas son dos. Seguro que ambos han contribuido, por activa o por pasiva a la desagradable situación, por tanto, amigo lector, no busques culpables, analiza los sentimientos y no te dejes llevar por rencores. Al tiempo, piensa en positivo, en tu nueva situación, en el cambio que vivirás, etcétera. Se pueden abrir tantas puertas como tú quieras, de manera que debes aprovechar la nueva situación para proyectar y pensar en las cosas buenas que podrás hacer en el futuro.

Cuando se produzca el nuevo estado, no te mortifiques intentando olvidar, sino en superar el pasado. Aquellas personas que se esfuerzan por «enterrar» a otras personas, vivencias o experiencias, se hacen un mal favor, ya que renuncian a una parte de lo vivido, y todo, incluso lo negativo, puede ser enriquecedor. Por ello, el objetivo que debes tener —salvo que la afrenta, traición o situación haya sido gravísima— no ha de ser desterrar de tu memoria a la persona con quien has compartido tu vida, sino seguir adelante sin ella. Ella también seguirá con su vida, distinta a la que ha llevado hasta la fecha, pero vida al fin.

Algunas personas, tras una separación padecen un doble dolor: el que les ha producido dejar atrás una forma de vida y el que les genera la nueva, ya que en lugar de crear nuevos objetivos se preocupan más por saber qué hace la persona que ya no está que por su propia vida.

Fijar la atención en la ex pareja, ex amigo o ex compañero de trabajo, tanto da, no resolverá nada. Al contrario, nos anclará en un peligroso pasado del que nada obtendremos, con el agravante que incidiremos en las reacciones de rencor o rabia y en el reproche continuo. Por eso, lo correcto es mentalizarse de que hubo una vida en común y ahora hay dos existencias independientes.

Como que nunca sabemos qué nos depara el futuro en nuestro nuevo estado, tampoco tenemos que estar pendientes de si se volverán a cruzar nuestros caminos o no. Hacer eso puede producir aislamiento, o incluso que se coarten nuestras actividades. Por ello, tras la separación, no te aísles, incluso te diría que salgas o te relaciones el doble de lo que lo hacías hasta el momento. Busca apoyo en amigos o familiares que puedan estar contigo en los peores momentos, fomenta la distracción, los paseos, la generación de nuevos proyectos. Al hacerlo, te darás cuenta de que poco a poco fluyen emociones renovadas y que paulatinamente el dolor va quedando atrás. Eso sí, puedes tener ayuda de quien te quiere bien, pero ten presente que más allá del auxilio que recibas, deberás salir de esto por ti mismo.

Una nueva etapa requiere una transformación. Los terapeutas aconsejan cambiar la apariencia, modificar el estilo y la imagen. Al fin y al cabo, vivimos en un mundo de rótulo, y como ya he abordado en otro capítulo, esas etiquetas que falsamente nos atribuimos perjudican más que otra cosa, pero están ahí. Por tanto, en vez de permitirte llevar la etiqueta de siempre, utiliza otra nueva, más fresca, vital, energética, renovadora. Sea como sea la separación, tienes todo el derecho del mundo a seguir viviendo, a rehacer tu vida, a encontrar otra pareja, otros amigos u otros puntos de apoyo.

Positividad ante todo

Por mucho pacto que haya, por mucho acuerdo, por mucho que la separación se haya organizado y haya sido armónica, el cerebro y los egos hacen una interpretación muy particular del asunto y suelen vivir todo ello como una pérdida. Los trances de este tipo acostumbran a llevarse gran parte de nuestra energía. Lo mejor es redireccionarla con nuevos pensamientos, nuevos deseos, nuevas metas que nos permitan dejar de centrar la atención en lo malo que nos ha ocurrido para comenzar a positivizar y salir de un círculo de pensamientos adversos.

Piensa que el poder de la mente es impresionante, puede engañarnos, hacernos ver oasis en el desierto y desiertos en los oasis. ¿De qué depende? De la actitud, de encender la luz interior, la luz de la objetividad que nos haga ver de verdad que nada es tan terrible como puede parecer.

De igual forma que cuando nos centramos en algo positivo somos capaces de lograrlo y nos invade la felicidad y las ganas de seguir adelante, también conseguimos, aunque sin pretenderlo, aquello negativo con lo que nos obsesionamos. Por eso debemos esforzarnos por arrancar de nuestra mente los pensamientos nefastos y los sentimientos de culpa o de reproche, tanto para con la pareja o para con quienes pensamos que nos

han fallado. Debemos apartar esos nubarrones mentales que no nos llevan a ningún lugar y reemplazarlos por afirmaciones que nos conduzcan a disfrutar nuestro presente; así lograremos una vida más plena.

La mente es poderosa, en ella están las claves de todo, y para que veas hasta qué punto puede engañarnos o transformar la realidad de lo que percibimos, quiero compartir contigo este viejo relato medieval, que narra las vivencias de un joven novicio francés que peregrinaba hacia Roma en busca de encontrar allí la definitiva espiritualidad y su yo interior manifiesto.

En la Edad Media un joven novicio que tenía una gran vocación espiritual y deseaba ser el mejor de todos los sacerdotes, decidió peregrinar desde el sur de Francia a Roma en busca de la esencia divina.

El joven, convencido de que era un sincero buscador de la verdad de Dios, emprendió el viaje cuando consideró que la pureza de Dios ya estaba en su interior, algo que según él había logrado tras dedicar meses a disciplina, estudio y formación religiosa. Por el camino no hacía otra cosa que rezar para estar siempre en la presencia de Dios.

Al atardecer de uno de sus días de peregrinación, no hallando población alguna en la que alojarse, el joven llegó a un convento y pidió cama para pasar la noche. Fue aceptada su presencia, y los monjes, al saber de su gran fervor, le propusieron que los acompañara en una serie de oraciones y compartir unas horas de recogimiento antes de ir a dormir. El joven, que se sentía honrado de causar tanta expectación, accedió.

Al cabo de un rato, en un momento en que todos los religiosos guardaban silencio, pues rezaban para sus adentros, el joven, que parecía absorto en un trance espiritual, de repente abrió los ojos y se puso en pie sobresaltado, pues a su lado veía al diablo:

—¡Lárgate, demonio! —exclamó—. No tienes poder para dañarme, ya que sigo el sendero de los elegidos.

Tras aquellas palabras, la aparición se desvaneció, pero uno de los monjes más ancianos que compartía los rezos y que se encontraba al fondo de la sala, le dijo tristemente:

—Ay, hijo mío, has edificado el esfuerzo espiritual sobre bases tan inseguras, como son tu temor, tu codicia y tu autoestima, que has llegado a la última experiencia posible.

—¿Y cómo es eso —preguntó el joven—, si soy un hombre de gran elevación espiritual?

—Ese diablo que has visto es, en realidad, un ángel. Diablo es únicamente como tú lo viste. Tu mente, guiada por tu corazón inseguro, ha visto un demonio allí donde había un ser de luz. En adelante será mejor que recuerdes a menudo este proverbio: «Valiente es el ladrón que lleva una lámpara en su mano.»

Como decía, cuando las emociones no están equilibradas, la mente nos engaña haciendo que perdamos la objetividad sobre las personas y los acontecimientos, creando demonios allí donde no los hay; por ello, cuando arranquemos nuestra nueva vida no debemos alentar los deseos de volver atrás. Seguro que se producirán y que vendrán a nuestra mente frases como «¿y si estoy equivocado?», «¿he hecho bien?», «¿he luchado lo suficiente?». Cuando eso ocurra, mira hacia adelante, no dejes que los recuerdos te abrumen, y no te permitas soñar con modificar hechos que han quedado en el pasado.

Hay veces que perdemos de vista lo que está delante y anclamos la mirada atrás. Nos quedamos enganchados a lo que tuvimos, a lo que fue. Soñamos con reparar, con volver a empezar la relación, mejorarla o retomarla. Esos deseos pueden hacerte negar la

realidad, y en lugar de fortalecerte, debilitarte todavía más. Haz un esfuerzo por evitarlos de igual forma que debes evitar las demonizaciones de quien ya no está: no te permitas tener malos deseos hacia la otra persona. Ocúpate de que todos tus deseos sean positivos, y dirigidos pura y exclusivamente a ti.

AISLAMIENTO

Aprendiendo a superar la soledad

A veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota.

MADRE TERESA DE CALCUTA

Si eres orgulloso, conviene que ames la soledad; los orgullosos siempre se quedan solos.

AMADO NERVO

No hay una palabra que pueda definir con exactitud el marasmo de sensaciones y emociones que puede llegar a experimentar una persona que se siente sola. Y digo «siente» en lugar de «está» porque muchas veces, pese a estar rodeados de numerosas personas, podemos padecer un terrible sentimiento de soledad.

Recuerdo al místico Shamy Anivarti, un hombre bueno al que he tenido la ocasión de entrevistar varias veces a lo largo de mi extensa carrera radiofónica, y a quien casualmente conocí en uno de mis viajes a India. En cierta ocasión acordamos una cita en la céntrica y popular Plaza Mayor de Madrid, con objetivo de degustar un café mientras preparábamos algunos contenidos para la entrevista que debía hacerle días después, cuando nos reencontrásemos en Barcelona.

Tras saludarnos, le sugerí ir a otro lugar más tranquilo que la concurrida plaza, para poder abordar los temas que nos interesaban con menos ruido y gentío. «¿Gentío? Yo no veo a nadie más que nosotros dos», dijo después de lanzar una carcajada irónica. Decidí seguir su juego y le respondí que, si bien, como él decía, no había nadie, yo tenía la sensación de que no estábamos totalmente solos. En ese momento me dijo: «La soledad no es sólo un estado físico real, es también un estado emotivo y mental. A veces, nos rodean cientos de personas, pero en lo más profundo de nuestro corazón, de nuestra

alma y de nuestra mente, sentimos un gran vacío, casi mayor que el que uno siente cuando está solo. En cambio, cuando decidimos que queremos estar solos, e incluso llegamos a estarlo físicamente, podemos tener la sensación de vivir en el centro de una multitud.»

Pese a la ironía de sus palabras, siempre recuerdo el comentario de Shamy Anivarti, pues tenía razón. La soledad no es sólo un estado físico; hay algo que va mucho más allá. Y precisamente, ese algo que va más allá, cuando la soledad no ha sido buscada, es cuando percibimos dolor.

El mundo en el que vivimos, por mucho que nos ofrezca redes sociales, telefonía móvil y miles de *in puts* a través de las páginas de Internet, nos encamina, cada vez más, al aislamiento y la incomunicación. Cada vez precisamos menos el contacto físico, y algo tan clásico como las reuniones en las que antaño se compartía mucho más que un objetivo común, cada vez parecen quedar más lejanas en el tiempo. Es cierto, hoy nos comunicamos de otra manera, y pese a tener decenas de posibilidades para hacerlo, cada vez un mayor número de personas aseguran sentirse solas. ¿Cómo es ello posible?

La especie humana no puede renunciar a su rastro y proceso evolutivo. Nos guste o no, somos animales sociales y, por extensión, gregarios. Necesitamos la compañía de los demás, precisamos poder compartir diálogos, experiencias, ideas y hasta discusiones. Es evidente que a todos nos puede gustar estar solos un rato, unas horas o incluso unos días, pero en el fondo, salvo excepciones, precisamos de una vida social, necesitamos sentir que no estamos solos en el mundo, por ello nos resulta tan duro padecer la soledad.

El círculo social en el que nos movemos fomenta en nosotros un sentido de la felicidad, un sentido de alimento. Así, nos identificamos con personas que tienen intereses similares a los nuestros, y eso nos ayuda a tener una calidad de vida mucho mayor. Claro que ese contacto, esa interrelación, debe ser, además de sincera, auténtica; de lo contrario, el sentimiento de soledad que podemos experimentar cuando nos damos cuenta de que nos hemos sustentado en relaciones ambiguas y superficiales, puede ser muy negativo.

Caminando hacia el aislamiento

Para los psicólogos transpersonales, la soledad es una de las experiencias que más dolor pueden causar y que más alteraciones de las emociones suponen. Quien se siente solo, abandonado o alejado de los que quiere o aprecia como punto de referencia, puede padecer desazón, amargura, apatía, sentimientos depresivos e incluso, en casos muy extremos, caer en momentos de locura.

Desde luego, para no caer —o mejor dicho, para no padecer todos esos males—, debemos hacer un esfuerzo por combatir la soledad con las armas adecuadas, y la primera es asumir la situación. La segunda —aunque profundizaré en todo ello en su momento— es no tener miedo; y la tercera, osar y trabajar en pos de dejar de estar solos o de que el sentimiento nos amargue la vida.

No cabe duda de que la sensación de vacío que asociamos con la soledad nos asusta a todos. Imaginemos una lluviosa y fría tarde de domingo, solos en nuestra casa, sin más compañía que unos muebles y tal vez algunas fotografías que evidencian instantes de cuando no estábamos solos.

A nuestro alrededor vemos imágenes de cuando hicimos aquel viaje a ese lugar al que seguramente ya no volveremos porque estamos solos, o fotografías de cuando estuvimos con esa persona a la que ya no volveremos a ver nunca más porque hemos roto definitivamente la amistad con ella.

Potenciamos todavía más esa imagen virtual. Supongamos que a nuestro lado hay un teléfono. Sí, lo tenemos, está ahí, durmiendo el sueño del olvido, porque hace mucho, demasiado tiempo que ya no suena. Un teléfono que, conforme pasan los días, nos recuerda que esos amigos, esos parientes o personas que no hace tanto llamaban, ya no lo hacen. Desde luego, una imagen como ésta es dura, sobre todo en un tiempo como el actual, en el que comunicarse parece muy fácil.

La anterior podría ser una imagen de la soledad, pero profundicemos, porque esa soledad o aislamiento —que por cierto, no es lo mismo— puede tener dos lecturas. Tal vez sea la de una persona que decidió apartarse del mundo porque necesitaba encontrarse consigo misma, con sus recuerdos y pensamientos. Una persona que ha optado por hacer un punto y aparte en su día a día para experimentar la soledad. En ese caso, entendemos que es una actitud voluntaria y, por lo tanto, no debería afectarle, no debería preocuparnos ya que es una soledad buscada. Ahora bien, ¿y si fuera al revés?

Imaginemos por un momento que la persona que hemos introducido en esa habitación tiene amistades que no lo visitan ni lo llaman porque han perdido el interés o, quizá, porque se fracturaron los puntos que los unían; familiares que hacen su vida sin contar con ella. ¿A que la cosa cambia? En efecto, ésta es una soledad no buscada sino encontrada, por activa o por pasiva, pero hallada al fin y al cabo. ¿Hay algo más triste y capaz de alterar las emociones que sentir que pese a poder estar con alguien estamos solos? Seguramente no.

El dolor del aislamiento

Hace años que busco una explicación a esa aparente dicotomía que nos sugiere la soledad. Años intentando entender por qué el ser humano es capaz de asumir y escoger la soledad como camino de crecimiento y por qué se convierte en un sendero de destrucción cuando aparece la soledad no ansiada. La conclusión es fácil: todo depende de cómo integramos esa emoción.

El miedo a sentirnos solos y desprotegidos nace en la más tierna infancia. Ahí son nuestros padres y mayores los que se ocupan de evitar nuestra soledad. Sabemos que, pase lo que pase, allí hay un refugio. Pero conforme pasan los años y los padres se convierten en una pieza más de las muchas que nos rodean, experimentamos los conceptos de compañía y soledad de otra forma.

De adolescentes y jóvenes, la soledad pasa por el miedo a aburrirnos, a no compartir, a no tener a alguien a nuestro lado con quien contar. Es cierto que, en el mejor de los casos, siguen estando los padres, pero necesitamos sentirnos llenos de otras personas que sean de nuestra edad y que formen parte de un entorno mucho más social y menos familiar.

Tras la adolescencia, y conforme vamos haciéndonos mayores, esos dos universos, el familiar y el de la amistad, se equilibran y comparten espacio con un tercero, el de la pareja, y hasta con un cuarto, el estudiantil o el laboral. Así las cosas, llega un punto en que nuestra compañía o, si se prefiere, aquello que evita que estemos solos, está conformado por cuatro universos: familiar, afectivo, amistoso y global. Es curioso porque, aunque dispongamos de los cuatro, cuando uno de ellos falla, también nos podemos sentir muy solos. El motivo es simple: aunque no lo estamos, nuestras emociones, nuestro cerebro y nuestro ego se sienten incompletos.

El cerebro determina y genera una sensación de soledad cuando la desconexión o aislamiento de uno o más de esos universos se prolonga a lo largo del tiempo. En ese momento se hace persistente una sensación de malestar personal y emocional. Es más, es en esa fase cuando se genera en nuestro interior un sentimiento de incompreensión o rechazo por parte de otros, y también por la ausencia de personas con las que compartir actividades. Ahora bien, no debemos cometer el error de caer en la trampa emocional de pensar que la soledad es única e indivisible.

De la misma forma que nuestro universo de compañía, entendiendo ésta como antónimo de soledad, está fragmentado, ocurre lo mismo con el universo de la soledad. Y es que, por fortuna, no todas las soledades son iguales, y eso es una ventaja: primero, porque no necesariamente estamos solos del todo, y en segundo lugar, porque eso nos permite combatir la situación y superarla de forma mucho más fácil. Eso sí, salvo excepciones irremediables como la muerte o desaparición de alguien, hay un arma común para poder

luchar en una primera fase contra la soledad: fomentar la comunicación, de la manera que sea, y trabajar la capacidad para relacionarse con los demás. En resumen, y como nos cuenta el siguiente relato, debemos tener determinación para acabar con el problema:

El Gran Maestro y el guardián compartían la administración de un monasterio zen. Pero un día, el guardián murió, y fue preciso sustituirlo.

El Gran Maestro reunió a todos los discípulos para escoger quién tendría la honra de trabajar directamente a su lado.

—Voy a presentarles un problema —dijo el Gran Maestro—, y aquel que lo resuelva primero será el nuevo guardián del templo.

Terminado su corto discurso, colocó un banquito en el centro de la sala y sobre él dispuso un florero de porcelana carísimo con una rosa roja en su interior.

—Éste es el problema —dijo el Gran Maestro.

Los discípulos contemplaban, perplejos, los sofisticados y raros diseños de la porcelana, la frescura y la elegancia de la flor. ¿Qué representaba aquello? ¿Qué hacer? ¿Cuál sería el enigma? ¿Dónde estaba el problema?

Después de algunos minutos, uno de los discípulos se levantó, y miró al maestro y al resto de alumnos. Acto seguido, caminó resolutamente hasta el florero y lo tiró al suelo, destruyéndolo.

—Usted es el nuevo guardián —dijo el Gran Maestro. Yo fui bien claro: dije que ustedes estaban delante de un problema. No importa cuán bella y fascinante sea una adversidad, tiene que ser eliminada. Por tanto, si esto es lo que hacemos con un bello florero que cobija a una no menos bella flor, con aquellos problemas que interfieren en nuestra vida, perjudicándola y haciéndonos sentir desgraciados, debemos actuar igual, con el mismo arrojo y determinación.

Un alimento muy especial

Nuestro cuerpo físico requiere energía y se la damos en forma de alimento. Nuestro cerebro se alimenta de la actividad emocional, de los *inputs* que le suministramos en forma de ideas, sueños, vivencias y sensaciones. Pero si éstas proceden de una sola dirección, es decir, únicamente de nosotros, es lo equivalente a suministrar al organismo un único alimento idéntico cada día. Si siempre comiéramos lo mismo, nos faltarían vitaminas; pues bien, la compañía, el soporte emocional de quienes nos rodean, es tan necesario como cualquier otro de los alimentos, es tan esencial como el aire que respiramos, por eso la sensación de desamparo que puede provocar el hecho de no tener con quién contar nos hace sentir mal.

Como decía anteriormente, ni todos los alimentos nos ofrecen lo mismo ni todas las manifestaciones de la soledad son idénticas. Y descubrir y asumir eso es una forma de comenzar a luchar contra el dolor. Por eso debemos distinguir entre la evidente soledad de lo físico y las distintas manifestaciones de la sensación de soledad, es decir, de la soledad mental.

El universo de soledad más fácil de detectar es el físico. Como en el ejemplo que ya he comentado, se produce cuando no hay nadie más a nuestro alrededor, cuando vivimos un aislamiento comunicativo. Eso no es malo; todos pasamos largas temporadas al cabo del

día en esa soledad; sin embargo, cuando las utilizamos de forma negativa, es decir, para pensar en lo malo que nos ocurre, es cuando se incrementa la sensación de soledad nefasta y cuando se perturban las emociones. Así, en vez de usar ese espacio de tiempo como elemento positivo, capaz de darnos estados de tranquilidad, paz, interiorización y armonía, si lo usamos para rememorar los problemas, las injusticias, la soledad o pensar en quien nos ha fallado, en quien ya no es como antes, lo que estamos haciendo es activar acciones que a corto plazo serán insatisfactorias.

Por lo tanto, cuando estemos solos físicamente, debemos evitar la sensación de estarlo. Tenemos que usar el tiempo para proyectar, para hacer planes con otras personas, para pensar en positivo. En el caso de que la soledad física se produzca por un abandono, por ejemplo, percibimos que se han reducido las llamadas de teléfono y que los amigos y conocidos ya no se comunican con nosotros como antes o que los miembros de la familia ya no vienen a vernos o no propician encuentros, en lugar de consumirnos en nuestro propio jugo, debemos cambiar la perspectiva y pensar en llevar a cabo acciones para revertir el proceso, ya sea llamando a amigos, estableciendo nuevas citas o provocando una comida familiar o un encuentro del tipo que sea.

Algunas personas no saben y no soportan estar físicamente solas. Huyen de sí mismas, ya que el solo hecho de levantarse por la mañana y ver que no hay nadie a su alrededor les produce negatividad. Curiosamente, combaten esa negatividad saliendo a la calle, paseando o visitando lugares en los que hay mucha gente; sin embargo, lo hacen solas, no hablan con nadie, no se acompañan de otra persona para efectuar compras o dar un paseo. Al final, como decía el místico Anivarti, se sienten solas pese a estar acompañadas y, claro, cuando regresan a casa —y lo hacen porque no tienen más remedio—, terminan por pensar: «Ahora volveré a estar sola.» No se dan cuenta de que actúan desde una perspectiva errónea y nada sociabilizadora.

Esas personas que viven la soledad física, probablemente porque no terminan de encontrar la forma para relacionarse con los demás, no caen en la cuenta de que sus emociones se están viendo alteradas porque, pese a que vean a otras personas por la calle, no interactúan, no se relacionan y, por tanto, no le están dando a su mente el alimento que necesita. Como resultado de todo ello, a medio plazo se generan en su interior estados de inseguridad, rabia, dolor y desánimo. Aparecen los síntomas de abandono, desamor y melancolía.

En un segundo estadio, si la cuestión no se resuelve, aparece apatía física, cansancio y, en determinados casos, aumento del apetito e incluso la ingestión compulsiva de dulces, ya que a través de ello el cerebro obtiene cierto consuelo o confort, casi el mismo que le producirían las sustancias endógenas que segregaría si estuviera compartiendo vivencias con otra persona.

Cuando se entra en estados como los anteriores, nuestro cerebro, que nunca puede quedar inactivo ya que está diseñado para «maquinar» continuamente, comienza a generar mundos virtuales perfilando las soledades mentales. Se cansa de luchar contra una situación que parece irreversible y empieza a lanzar mensajes que nos condicionan. Se trata de afirmaciones y pensamientos que incluso podemos llegar a compartir con los demás y que lo único que hacen es aislarnos más del mundo, apareciendo manifestaciones del tipo: «Se está mejor solo que mal acompañado», o aquellas otras como: «Soy una persona difícil, nadie me aguanta, nadie me entiende», o las no menos gravosas de: «No sé compartir con los demás las cosas buenas de la vida.»

En el momento en que percibamos que esas máximas empiezan a formar parte de nuestro léxico, debemos erradicarlas de inmediato. No debemos permitirnos lanzar esas frases ni mucho menos creernos que son reales. Luchar contra ellas será una forma de no seguir cayendo a más profundidad en el abismo de la soledad. De la misma forma, si percibimos utilizándolas a alguien a quien queremos bien, debemos hacerle ver y entender que son pensamientos y frases que no sólo le hacen daño, sino que, además, agravan un problema.

Si la soledad física es en teoría más fácil de superar —dado que es evidente y tangible—, la de carácter psíquico es un tanto más peliaguda, ya que la persona que la padece puede que esté acompañada a todas horas, incluso en su casa o efectuando cualquier tarea o actividad. En cambio, siente que hay un profundo vacío en su interior. Así, esta soledad se manifiesta cuando, al mirar a los demás, creemos que quienes nos acompañan en la vida (como la pareja, los familiares, los amigos o incluso los compañeros de trabajo), en realidad es como si no estuvieran, porque sentimos que no nos prestan la atención que merecemos.

Esta soledad, a la que podríamos catalogar de «acompañada», suele producir ausencia de vitalidad y cansancio, incluso cuando no estamos cansados. El motivo es sencillo: nuestro cerebro, al no sentirse motivado por esas personas con las que cree que no hay una cierta interacción simbiótica, opta por economizar energía. Al no haber puntos de interés, mengua la segregación de la química endógena y relaja el organismo. Claro que esa manifestación física se acompaña de otra de carácter emotivo, ya que la persona se siente insatisfecha no sólo con los demás, sino también con uno mismo. Comienza a reconsiderar su imagen, su forma de actuar y hasta su carácter.

Recordemos que el cerebro siempre busca respuestas; por tanto, genera pensamientos en forma de sensaciones o preguntas para obtenerlas. Si nuestra mente percibe que los demás no nos prestan la misma atención que antes y nota que cada vez estamos más

aislados, se cuestiona la necesidad de borrar lo que tiene para comenzar de nuevo, es decir, pone en tela de juicio nuestra naturaleza para evaluar si debe cambiar. Lo malo es que como la sensación de soledad es adversa, en lugar de efectuar esa reconstrucción en sentido armónico, se hace al revés. La persona no piensa en «voy cuidarme más para mejorar mi imagen», sino que piensa en «qué mala imagen doy a los demás». La persona no se mira en el espejo para ver cómo puede resultar más agradable a la vista de los demás, sino que cuando se mira, lo que le viene a la mente es «no me extraña que los demás actúen como lo hacen si hasta yo me doy pena».

Afirmaciones como las anteriores también pueden aparecer en algunas formas de actuar. La persona se cuestiona negativamente su manera de expresarse y conducirse por la vida, creyendo que todo lo hace mal e incurriendo en un autoataque en vez de pensar en qué puede remodelar para que todo vaya mejor. Por supuesto, estas manifestaciones psíquicas de la soledad mental acaban por llevar a la persona a la soledad física. Poco a poco se desapega de los grupos sociales a los que está vinculada, sale menos, se comunica menos y corre el riesgo de decidir que no quiere ver a nadie, ya que al fin y al cabo, cuando está con ellos, tiene la sensación de molestar o de que su presencia no es apreciada. A todo ello debo añadir que esas reacciones se suelen acompañar de sentimientos contradictorios de amor y odio hacia los seres más allegados, celos, envidia y temor a no saber superar ese estado.

¿Tiene solución todo lo anterior? Por supuesto que sí: hay que analizar con frialdad qué está pasando y potenciar la autoestima.

Debemos detener por un momento el mundo que nos rodea y hacer un esfuerzo por darnos cuenta de nuestra personalidad real. Debemos asumir que no siempre nos gusta y que puede no agradar totalmente a otros, pero en vez de pensar en términos negativos, debemos estudiar qué podemos mejorar. Y para ello hay que comenzar por poner al descubierto aquellos defectos que muchas veces nos negamos a reconocer.

Por otra parte, también tenemos que esforzarnos en ser objetivos y replantearnos situaciones que vivimos con inercia, como las relaciones del trabajo, las de pareja, etcétera. Debemos averiguar cómo podemos mejorarlas y de qué manera darles un incentivo para que de nuevo sean interesantes para nosotros y para la otra persona.

Como en todo, la comunicación es una gran herramienta para trabajar la soledad. Por eso, ante la sensación de que los demás parecen huir o alejarse de nosotros, en vez de conformarnos debemos hablar. Tenemos que hacer un esfuerzo por erradicar los sentimientos de soledad, sobre todo cuando no son reales. Una conversación sincera con esa persona que parece estar alejándose nos permitirá obtener puntos de vista y entender mejor qué está pasando.

Al hablar con los demás de la situación que se ha producido podremos, sin ningún género de dudas, establecer valoraciones respecto de qué hacer. Eso sí, cada tipo de soledad debe tratarse de una forma distinta. Por regla general, cuando se produce la soledad afectiva, se produce un sentimiento desvinculante de quien hasta la fecha amábamos, pero también puede que notemos que quien nos demostraba su afecto ha cambiado su trato y valoración. En cambio, en el sector de la soledad laboral, dado que la implicación emocional es otra, lo que percibimos es que no participamos de las conversaciones y acciones de los demás en el trabajo, ya sea porque no se relacionan con nosotros o por sentir que no valoran lo que hacemos. Dado que las personas del entorno laboral suelen pertenecer a un universo que asociamos con lo temporal y que no forma parte de lo privado, suele ser menos doloroso.

Para el primer caso, para la soledad afectiva, lo primero que debemos hacer es analizar los valores y procedimientos que sustentaban hasta ahora la relación, de esta forma podremos verificar si se ha producido algún cambio. Al percibir el cambio, lo ideal es analizar por parte de quién se ha producido, estudiando qué lo ha motivado. A partir de ahí, de nuevo la clave: la comunicación. Es necesario establecer un diálogo constructivo y con ausencia de reproches hacia la otra persona, planteando la situación con normalidad, desdramatizándola y haciendo evidente que querernos mejorarla. Una forma de hacerlo será proponiendo nuevas actividades y nuevas metas comunes. Dicho de otro modo, debemos cambiar lo de «cada día es lo mismo», por «siempre es una nueva aventura».

Para el segundo caso —la soledad que nos afecta en el entorno laboral—, la mejor forma de superarla también pasa por analizar qué está pasando o que está fallando respecto de la comunicación con los demás. Por supuesto, aquí hay más puntos de referencia. Debemos entender que tal vez esa persona, fuera del trabajo, tiene otros problemas o situaciones que lo están llevando a un cambio de comportamiento. También será bueno valorar si se está tratando de un hecho puntual o del inicio de un proceso de aislamiento que cada vez va a más. Lo ideal sería, además, ver si esa persona o personas están actuando de este modo sólo con nosotros o con más individuos dentro del mismo entorno. De ser así, podría tratarse de algún tipo de estrategia asociada a los procesos productivos, y en ese terreno poco podemos hacer. Eso sí, sea como sea, debemos realizar un esfuerzo por mantener la participación sin que ello implique llegar al servilismo o la subordinación.

Las dos tipologías de soledades a las que me he referido tienen en común que nos afectarán emocionalmente, pero incluso frente a esta adversidad tenemos una ventaja, y es que en el caso del entorno laboral esas personas no necesariamente forman parte de nuestro círculo íntimo de confianza o de amistades por tanto, el dolor que pueden generar podrá ser compensado en parte con una buena relación afectiva o familiar.

¿Hay algo bueno en la soledad?

Desde luego que sí, sin ningún género de dudas. Es más, me atrevería a decir que, incluso cuando la encontramos sin pretenderla, puede ser buena. La soledad es una de las muchas formas que nos ofrece la vida para poder ser mejores personas y aprender. Por lo tanto, dentro de lo malo o adverso que resulta sentir que estamos solos, es una oportunidad para analizarnos.

La persona que está sola, además de hacer lo posible por romper la soledad no buscada y por superar el dolor emocional que puede producirle ese estado, debería indagar en su interior. Debería analizar qué siente, como actúa y qué piensa cuando se siente solo. Debería averiguar qué situaciones o pensamientos le producen dolor y, lo más importante, tendría que hacer un esfuerzo por evaluar de qué manera se prepara para sobrellevar la soledad.

Al realizar análisis como los anteriores obtenemos muchas ventajas. Una de ellas es que nos esforzamos por conocernos mejor y que, al abordar el problema, en vez de permitir que se enquiste como algo negativo que no tiene solución, lo enfocamos desde la perspectiva de lo constructivo. Utilizamos lo adverso como herramienta de aprendizaje. Pero además, el análisis nos ayuda a que nos conozcamos mucho mejor y a estar preparados para un futuro en el que tal vez —Dios no lo quiera— volvamos a experimentar esa sensación.

De todas formas, cambiemos de parámetro, porque de la misma manera que la energía y el ímpetu mal canalizado se convierten en ira, cuando se canalizan de forma adecuada también son una forma de creatividad que puede reportarnos grandes beneficios. Y con la soledad puede suceder lo mismo.

Estamos acostumbrados —mal acostumbrados, diría yo— a pensar siempre en términos de absolutos. Así, el miedo es malo, la felicidad es buena, la compañía es positiva y la soledad negativa. Ése es un gran error conceptual, pues, como decía el ya citado Anivarti, puedes estar acompañado y sentirte solo, y al revés. Quiero decir con ello que una soledad intelectualizada, programada y buscada a conciencia, cuando uno tiene la suficiente preparación y no hace daño a nadie permaneciendo en ese estado, puede resultar muy productiva e interesante.

Me permito insistir, amigo lector, en lo de busquemos y sin hacer daño a nadie. Está claro que cuando provocamos la soledad por un periodo de tiempo, se debe a que tenemos una necesidad, la que sea, pero un interés propio. Ahora bien, dado que no estamos solos en el mundo —¡por fortuna!—, también debemos tener en consideración a los demás. Lo que no puede ser es que por no querer estar, compartir o hablar, perjudiquemos a otras personas. Los retiros son efectivos cuando, además de ser programados, son

compartidos, al menos en intención, por los demás. No hay nada peor que decirle a nuestra pareja «me voy, quiero estar solo» sin más explicaciones que la de una actitud egoísta. Ésa no es una buena soledad buscada.

Como decía, la soledad puede ser muy ventajosa, pero si vivimos en pareja o si con nuestra ausencia —física, emocional, verbal—, que será la manifestación de la soledad, creemos que podemos perjudicar a alguien, debemos actuar con cautela.

En su justa medida, es decir, sin pasar largos periodos de aislamiento y sin abandonar totalmente nuestras obligaciones en el mundo, la soledad nos ayuda a reencontrarnos con nuestra esencia, con lo que somos y pensamos cuando estamos solos. Es tan relevante este hecho que no son pocos los terapeutas e, incluso psicólogos, que aconsejan que toda persona debería disponer de al menos quince minutos al día para poder «retirarse» del mundo y vivir en soledad.

Sí, soy consciente de que quince minutos pueden parecer muy poco tiempo, pero quince minutos al día equivale a pasar totalmente solos nada menos que casi una jornada laboral, siete horas y media, al mes. Desde luego, a muchas personas les resultan más prácticas estas breves soledades temporales que retirarse una semana para luego volver a reencontrarse con el «mundanal ruido».

La soledad de esos quince minutos o de esa media hora al día —en la que, por cierto, no tiene que haber interferencias externas como teléfonos, Internet, radio o televisión—, nos puede servir para reflexionar, relajarnos, pensar en positivo en nuestros asuntos pendientes, o hacer cosas más físicas y prácticas como pintar, dibujar, practicar alguna manualidad, etcétera. Por supuesto, también podemos decantarnos por meditar en un rincón cálido de nuestro hogar sin que nadie nos interrumpa. Eso sí, es bueno llevar a cabo alguna actividad, ya que estar en soledad no debería ser sinónimo de no hacer nada: para eso —aunque tiene otras finalidades—, ya dormimos entre seis y ocho horas al día.

La soledad consciente exige que asumamos que estamos solos voluntariamente y que tenemos un espacio de tiempo personal e intransferible para estar, atención, con la única persona que jamás nos abandonará y con la que siempre debemos procurar estar en armonía: nosotros mismos. Por todo ello, tanto si se trata de unos minutos al día como de uno o varios días, esa reconciliación con el ser interior, ese momento de intimidad buscada que es la soledad, debe ser para disfrutar a solas. No debemos desperdiciar la oportunidad de estar solos para pensar en lo que haremos luego, cuando estemos con alguien. Estamos en nuestro espacio personal y debemos disfrutarlo.

La mayoría de personas que experimentan la soledad dicen tener una gran sensación de libertad, incluso aunque vivan una relación de pareja. Desde luego, cuando no se tiene pareja, vivir la soledad parece ser más fácil, en cambio hay quien lo vive como una carga. Craso error: la soledad no tiene por qué ser una carga, sino una plataforma de partida para redefinir intereses.

Conforme trabajemos en la soledad armónica, buscada y positiva, nos daremos cuenta de que es un momento único e irrepetible, un espacio de tiempo para las emociones y las sensaciones. En definitiva, un período que jamás podremos compartir completamente con los demás, ya que la plenitud de nuestra experimentación es personal y sólo podemos vivirla en primera persona. Dicho de otro modo, tal vez podemos contarle a nuestra pareja o compartir con una amistad la sensación, podemos explicar con todo lujo de detalles cualquier tipo de circunstancia, idea o pensamiento, pero nuestro interlocutor, por mucho que intente recrearlo, nunca lo integrará al ciento por ciento en su mente. Por eso, y no por otra cosa, la soledad buscada es única y sólo para nosotros.

¡No todo está perdido!

El sentimiento de abandono que se produce con la soledad hace que nos recreemos en lo nefasto, a veces cayendo en una peligrosa comodidad basada en la apatía, la tristeza y la melancolía. Esa situación genera que poco a poco nos aislemos del resto pensando que no merecemos nada y que los demás tampoco nos merecen. Ante situaciones destructivas como éstas, lo que debemos hacer es activarnos y darnos un baño de sano egoísmo potenciando nuestras virtudes.

Lamentablemente, por mucho que contemos con personas que puedan ayudarnos incluso a que no sintamos la lacra de la soledad, al final los problemas sólo los resuelve quien los tiene, por eso la independencia emocional es tan importante. Por todo ello, cada vez que nos sintamos atrapados en la red de la soledad —aunque esto puede servirnos también para otros problemas como los derivados de la confianza en uno mismo—, lo que debemos hacer es sacar a relucir nuestras virtudes. Eso sí, no ante los demás, sino frente a nosotros.

La mejor manera de comenzar es hacer un listado efectivo de nuestras virtudes. Debemos escribirlo para demostrarnos que somos capaces de hacer aquello que nos proponemos. Por lo tanto, tenemos voluntad, y si tenemos voluntad podemos usarla para salir adelante por muy mal que vayan las cosas. El listado de virtudes debe contener nuestros puntos fuertes, lo que más valoramos de nosotros mismos, tanto cuando estamos con los demás como cuando estamos solos. En este sentido, es bueno analizar retrospectivamente cuáles han sido nuestros principales logros en los últimos tiempos y, por supuesto, con quiénes los hemos compartido y quiénes nos han ayudado a conseguirlos. Eso nos permitirá verificar que no actuamos en soledad, sino que contamos con más ayuda de la que pensamos a primera vista.

Además de las virtudes debemos valorar las capacidades en distintas áreas, como la familiar, la social, la afectiva, la formativa y educativa o la laboral. Tenemos que darnos cuenta de qué somos capaces y valorar en qué somos buenos y, por supuesto, en qué

debemos mejorar.

La persona que siga pasos como los anteriores logrará poco a poco darse cuenta de que la soledad es algo con lo que se puede llegar a convivir, porque es un mal temporal que, desde luego, no es más fuerte que nuestro carácter ni que las ganas y empeño que le pongamos a la existencia. Creo que una buena forma de finalizar este capítulo es con la metáfora del siguiente relato:

Cuenta la historia que hace muchos, muchos años, en un bello y lejano jardín del país de la belleza absoluta, vivía una bella flor. Una flor que para muchos era la más bella del mundo.

Cierta día apareció por el jardín un sapo que, al pasar junto a la flor y verla, quedó admirado de su belleza. El sapo, situándose ante la flor, le dijo: «Eres la más bella de todas las flores que he visto jamás, y he visto muchas a lo largo de mi vida.»

La flor, desde la altura del tallo del que había nacido, miró al sapo con desprecio. Se preguntaba quién era aquel animal tan feo que se atrevía a hablarle. Se preguntaba cómo era posible que una criatura tan alejada de la hermosura osara no ya dirigirle la palabra, sino siquiera mirarla.

El sapo, embelesado con la belleza de la flor, volvió a repetir su halago. En ese momento, la flor le respondió: «¿Cómo te atreves a mirarme? ¿Cómo tú, que eres una de las criaturas más horribles que he visto en este maravilloso jardín, se atreve a dirigirme la palabra? ¡Vete de aquí sapo infecto! ¡Abandona este lugar que no ha sido hecho para ti!»

El sapo, tras aquellas palabras, bajó la mirada y lentamente abandonó el recinto. Se sentía abatido y humillado. Él sólo había querido ser amable, y había recibido un insulto a cambio de su bello gesto.

Al cabo de una semana, el cielo fue cambiando de color. Cada vez los días eran más cortos y el sol parecía tener menos fuerza. Por fin, un día se produjo una gran tormenta y llovió durante casi toda la jornada. A causa de la lluvia, la flor había perdido su belleza, y como si eso fuera poco, los insectos comenzaron a mordisquear sus pétalos.

Un día pasó por allí el sapo, y al ver la flor que lloraba amargamente y tan estropeada le dijo: «Hola bella flor, veo que estás teniendo problemas, por eso, si tú quieres, me quedaré a tu lado y así los insectos no te molestarán nunca más y tú podrás recobrar tu belleza.»

La flor, avergonzada por las palabras que le había dirigido al sapo el primer día, se disculpó: «Perdona, amigo sapo, me dejé llevar por tu apariencia e hice un falso juicio de ti. Evité tu compañía y he pasado la más absoluta de las soledades durante todos estos días por no haber sido capaz de ver en tu interior. Te pido que, si todavía lo deseas, te quedes aquí, para que puedas cuidar este jardín y me hagas compañía, aunque ya nunca más volveré a ser bella.»

El sapo, contento, se colocó frente a la flor y le dijo: «Claro que me quedo, porque así como la soledad es temporal, también lo es la belleza. Lo importante es saber estar al lado del otro cuando realmente lo necesita.»

ENFERMEDAD

Superar un diagnóstico

Estamos hechos de la sustancia del tiempo. La peor derrota es perder el entusiasmo. A falta de certezas, guíate por el instinto, porque el entusiasmo es signo de salud espiritual.

DOCTOR GREGORIO MARAÑÓN

La felicidad es algo que depende no de la posición, sino de la disposición.

JOHN G. POLLARD

Lo que está delante de nosotros y lo que está detrás es poco importante comparado con lo que reside en nuestro interior.

OLIVER WENDELL HOLMES

Todo funciona bien, nuestra vida se desarrolla con total normalidad, somos felices, ajenos a la guadaña de la enfermedad que planea sobre nuestras cabezas. Todo está en orden hasta que un día, muchas veces sin siquiera saber cómo, recibimos la noticia: estamos enfermos, puede que gravemente enfermos. Todo se desmorona, todo cambia, todo se cubre de matices grises y negros que nos impiden ver el color de la vida, la luz de la esperanza queda lejana y nuestras emociones se alteran.

Cuando llega ese titular malévolo y adverso, en función de la gravedad que revista, es cuando nos damos cuenta de que quizá no nos habíamos cuidado como debíamos o que tal vez hemos permitido que nuestro cuerpo fuera por un lugar y nuestra mente por otro. Puede que incluso, en ese momento, seamos conscientes de que nuestras emociones nos

han hecho pagar el precio de no atenderlas como realmente se merecían, y digo esto porque hoy sabemos que una de las grandes causas de la dolencia es precisamente la forma, o mejor dicho, la mala forma en que hemos gestionado nuestras emociones.

Una forma de canalizar adecuadamente las emociones es dejar a un lado ciertos conceptos y pensamientos plagados de negativismo. Aunque todos tenemos miedo a enfermarnos, hay personas que sufren un calvario cada vez que piensan en su salud. Son aquellos que se preocupan de forma exagerada y que padecen miedos infundados sobre supuestas enfermedades, además de que tienen la convicción de estar siempre aquejados de alguna dolencia grave. Estas personas, que pueden llegar a pasarse el día explorando su cuerpo para descubrir los síntomas de una posible enfermedad, en realidad lo que están haciendo es condicionar su cerebro y sus emociones hasta un punto de exageración tal que, al final, en efecto, pueden llegar a padecer una dolencia, sencillamente porque la han vivenciado demasiado en su interior.

Los bloqueos que nos enferman

La salud, tan importante en nuestra vida y en la de quienes nos rodean, es una de las mayores fuentes de temores. En parte porque se trata de un campo desconocido para el ciudadano de a pie, y en parte porque un desequilibrio puede modificar profundamente nuestro estado de ánimo.

En nuestra vida no basta con sentir, debemos asumir que lo hacemos, darnos cuenta de los efectos que nos produce y ser conscientes de que toda emoción genera un efecto, también en nuestra salud. A veces, un trauma, una discusión o un disgusto pueden generar un bloqueo. Tal vez a priori nos pase desapercibido, y al cabo de los días pensamos que eso ya está superado, pero... la procesión puede ir por dentro, hacia nuestro organismo. Por eso, a veces, se comete el error de hablar de las emociones exclusivamente desde un punto de vista anímico. Es una forma de equivocarnos pensar que una emoción es algo que está pasando en el cerebro, y nos olvidamos de que cuerpo y mente no son dos entidades independientes, sino que pertenecen a una única realidad de dos seres que también lo son.

Los estudios psicológicos realizados al respecto demuestran que todo cuanto pasa por nuestra mente, de una u otra forma, también afecta al organismo. Las emociones no son solamente estar tristes, contentos, temerosos o apáticos... Es vivenciar todo eso con los efectos que conlleva, y dado que la emoción es una forma de sentir, cuando se produce genera una serie de cambios orgánicos: temblamos, sonreímos, lloramos, nos sonrojamos... Eso es lo que vemos, pero hay más. El organismo debe y necesita reaccionar ante aquello que acontece, y lo hace canalizando la energía hacia lo físico y activando los sistemas mentales de reacción. La enfermedad está en camino, por eso no

me canso de insistir una y otra vez: quien se esfuerza por comprender sus emociones, estudiarlas y canalizarlas, es una persona mucho más sana en todos los sentidos que quien no lo hace.

Aunque todavía no hay datos concluyentes, los estudios apuntan a que una persona que sufre una depresión o que está en medio de una situación emocional adversa puede sufrir una debilitación de su sistema inmunológico, lo que puede traer como consecuencia una enfermedad relacionada con la disminución de las defensas del organismo. En cambio, una persona sana psíquicamente tiene más posibilidades de mantener una salud estable.

A nadie le gusta enfermar, y, además, cualquier enfermedad es algo inesperado y no deseado. El miedo a sufrir y a lo desconocido son los dos parámetros que rigen nuestros temores cuando se produce una dolencia. Y aunque se dice que una de las mejores recetas para «ahuyentar» las enfermedades es no pensar en ellas, no es exactamente así.

Debemos distinguir entre no pensar en que podemos caer enfermos y no recrearnos con dicho concepto, pues al hacerlo tendremos muchos más números de enfermar, de pensar en la enfermedad como algo posible. Desde luego, cuando hay un diagnóstico, es bueno pensar en ello en su justa medida, y además pensar en positivo. Saber que vamos a actuar y hacer todo lo posible por luchar y ganar.

Esas palabras malditas

Cuando percibimos que un impulso exterior nos duele, como puede ser el caso de un diagnóstico, generalmente nuestro cerebro se pone en guardia y casi siempre nos hace reaccionar de la misma manera. En un primer momento, negando la evidencia. No nos queremos creer aquello que nos dicen, nos duele demasiado aceptarlo, por lo tanto, no es infrecuente que solicitemos una segunda opinión o incluso que pidamos certificaciones expresas sobre ello.

Está claro que fallos hay en todas partes, pero negarnos a la evidencia lo único que hace es empeorar las cosas, es retardar una aceptación que, sí o sí, debemos realizar en algún momento. Por tanto, ante el diagnóstico, paciencia y prudencia.

Una segunda reacción siguiente a la negación suele ser la culpabilización. No importa que la persona no se haya cuidado, que haya bebido hasta destrozar su hígado o fumado hasta el punto de saber que sus pulmones llegarían a ser inservibles.

A priori, cuando se recibe la noticia nefasta, la culpa es de otros. En este estadio puede que se culpabilice al médico, al entorno o a cualquiera en vez de asumir que es el paciente el que también tiene una cierta responsabilidad. La prevención está para algo, y si bien es cierto que hay enfermedades que se manifiestan de forma inmediata y sin

avisar, eso no es lo corriente. Todos sabemos hasta qué punto nos hemos cuidado, en qué cometemos excesos y qué deberíamos hacer para cuidar el cuerpo. Por tanto, cuanto antes asumamos nuestra parte de responsabilidad en el asunto, mejor que mejor.

La tercera vía de acción es la de venganza. Otro error. De nada sirve vengarnos, ¿de quién?, ¿de qué? Es cierto que se puede percibir desde un prisma emocional que la enfermedad es un castigo injusto, una especie de maldición, pero la venganza sólo nos llevará a más enfermedad, a más alteración emocional y, por lo tanto, a que el tratamiento, si es que lo hay, resulte menos efectivo. En consecuencia, en vez de generar deseos de venganza, debemos, como indico más adelante, generar deseos que nos resulten curativos y útiles.

La cuarta fase de la reacción es la aceptación. Es el punto y final de un viaje de dolor, aceptar que estamos enfermos y que quizá no nos quede mucho tiempo más de vida. Pero cuidado, aceptar no es renunciar, no es anticipar una muerte, no es abandonarse. Sólo es aceptar y ponernos en marcha para cambiar lo que podamos o luchar contra ello.

Si nos fijamos, todas las fases anteriores son de un gran desgaste. Suelen experimentarlas una mayoría de personas, y según cuál sea la naturaleza del enfermo, así las vivirá, con mayor o menor intensidad. Ahora bien, si, como vemos, las tres primeras no sirven para nada, no curan nada y no evitan nada, ¿tiene sentido que las llevemos a cabo? Creo que no, creo que por mucho que nos cueste debemos pasar directamente al final, a aceptar e integrar eso como parte de nuestra vida. Cuanto antes lo hagamos, mucho mejor.

¿Cómo sobrellevar el diagnóstico?

Imaginemos que estamos enfermos y debemos acudir a una consulta, o que hemos percibido algo extraño y debemos hacernos unas pruebas. Escuchar de boca de nuestro médico, después de una serie de estudios, cuál es el resultado, no es una situación agradable, por eso no debemos estar solos en ese tránsito. No hace demasiado tiempo los médicos tenían la mala costumbre de no comentar con sus pacientes los diagnósticos de enfermedades más complejas. Siempre se dirigían al acompañante. Aunque ahora casi todos tratan directamente con el enfermo, éste no debe estar solo.

Cuando llegue el momento de la prueba o el diagnóstico, debemos ir acompañados por alguna persona de confianza con la que nos sintamos cómodos y que sepamos que puede tener la fortaleza adecuada para asumir la nueva situación. Esa persona debe ser equilibrada, ya que recaerá en ella la responsabilidad de ayudarnos en función de cómo reaccionemos emotivamente al escuchar según qué palabras del médico. Por supuesto, si sin ser hipocondríacos esperamos resultados que pueden ser nefastos o afecten a nuestro

sistema nervioso, lo mejor que podemos hacer es relajarnos antes de ir a la consulta o pedirle a la persona que nos acompaña que nos distraiga hablando o comentando con ella asuntos agradables.

Una buena forma de sobrellevar el diagnóstico es asumirlo de entrada, y para ello debemos entenderlo bien, pero lo que no debemos hacer es preparar la visita más de la cuenta. Últimamente muchas personas consultan su sintomatología por Internet, y cuando llegan a la consulta del médico —con una notable alteración emocional—, no sólo saben qué les pasa sino que además se permiten decirle cómo tiene que curarlos. Este tipo de preparación sólo servirá para perjudicarnos más, para crear más negatividad y hacer que superar el trámite sea más gravoso. Es bueno obtener algún conocimiento previo, sabiendo a qué vamos, y es todavía mejor tomar nota, aunque sea mental, de todo lo que nos está diciendo el médico para que nos quede la menor cantidad posible de dudas.

Al regresar a casa de una consulta con diagnóstico adverso, la mayoría de las personas vive en un mar de dudas e incertidumbre. Lo primero que deben hacer es no regresar solas ni estar solas en el hogar. Si es preciso, debemos recurrir a alguien que nos ayude o nos acompañe, puesto que es en casa cuando la poca fuerza que quedaba tiende a desmoronarse al vislumbrar un futuro incierto. Hay que actuar con serenidad y equilibrio, repasando mentalmente cuál ha sido el diagnóstico y reflexionando sobre posibles dudas.

No hay nada peor que la incertidumbre, por eso, aunque el diagnóstico sea la seguridad de que algo malo viene hacia nosotros, es bueno que aclaremos cualquier duda, por pequeña que sea. Nuestras emociones estarán mucho más equilibradas si volvemos a repetir la consulta con el médico y dedicamos una sesión a que nos clarifique los procesos que están por llegar y lo que nos va a tocar vivir.

A partir de la existencia de un diagnóstico, todo está por hacer. Se avecina una batalla contra la enfermedad que puede ser más o menos intensa, dolorosa y dura, por eso lo mejor es integrar en nuestras emociones, y cuanto antes, la enfermedad que padecemos. No debemos pensar en el pasado, en lo que no hicimos por nosotros. No debemos caer en el error de lanzar culpas ni pensar en maldiciones. Hay lo que hay, y cuanto antes lo asumamos, mejor.

Es entonces cuando debemos contar con la familia y los amigos. Las experiencias traumáticas se pueden reducir notablemente desde el hogar. Cuando en la familia hay una buena actitud con respecto a los cuidados del enfermo, se hace más llevadero el tránsito, por eso es importante dejar clara una imagen: es verdad que hay una enfermedad que quizá sea terminal, pero la tristeza en las caras de los demás y los sentimientos de pesadumbre en nada ayudan al enfermo.

Es bueno que los dolientes expresen su preocupación, su dolor y angustia incluso con el enfermo, pero recordemos que quien lo está pasando peor es él. Lo que no se puede hacer es cargar al enfermo con la responsabilidad de sentirse culpable porque «por su culpa» otras personas se sienten muy mal. Claro que tampoco hay que ser hipócrita y simular que no pasa nada. Sí, sí pasa, y todo se puede hablar, todo se puede expresar, por todas las partes, pero positivamente y con armonía.

La mejor forma de superar anímicamente esta situación es alejando sentimientos de culpa, evitando emitir sensaciones de compasión. Hay lo que hay, y se debe luchar contra eso. Por tanto, hay que potenciar emociones de esperanza, pero no de falsa esperanza, sino de energía y vitalidad, que ayudan a que todo vaya mejor. Emociones de solidaridad y apoyo, pero no de lástima.

Deseos: un fármaco que no falla

Ante un diagnóstico irreversible y frente a la dolencia, debemos luchar con métodos empíricos, médicos y farmacológicos, eso está claro y no conviene negarlo. Pero no por ello debemos olvidar nuestra mente y nuestros objetivos en la vida. Está demostrado que la actitud en aquellas personas que fueron diagnosticadas de cáncer jugó un papel esencial en sus vidas.

Los que mientras mantenían su tratamiento aplicaban la vitalidad, la fuerza, la energía y la positividad, decidiendo luchar contra la dolencia desde todos los ángulos, vivieron mucho mejor su tránsito. Hubo quienes lograron paralizar temporalmente ese mal de nefasto nombre, e incluso algunos que lograron vencerlo. En cambio, quienes permitieron ser derrotados y cubrieron su existencia de dolor, pesimismo y apatía, vieron que el proceso era irreversible. Algunos sufrieron más y otros padecieron una aceleración de la enfermedad que ya era terminal.

Si nuestras emociones, en parte, han sido las responsables de dolencias irreversibles, también puede jugar un papel preponderante como terapia de segundo orden. Por eso, lejos de hundirnos (aunque es lo primero que ocurre), debemos esforzarnos por levantarnos y trazar un futuro. Tenemos que desear y crear nuevos objetivos, nuevas metas. Puede que sepamos que tal vez serán inalcanzables, pero ¿acaso tenemos la certeza de que pese a estar sanos nuestras metas se cumplirán?

La diferencia básica entre una persona terminal que padece una grave enfermedad y alguien que presuntamente está sano, es que la primera puede efectuar una estimación sobre cuánto tiempo le queda de vida, la otra no. A esa segunda puede que lo mate un

coche al día siguiente de iniciar un proyecto. Así las cosas, vamos a aprovechar bien el tiempo.

Los deseos pueden ser grandes o pequeños, idealistas o materiales, con relación a uno mismo o a los demás, cotidianos o trascendentales, pero, en cualquier caso, son la energía que nos mueve, que nos impulsa a crecer. Y en el caso de estar padeciendo una dolencia, se convierten de inmediato en un motivo más para vivir. Eso sí, para que cada anhelo pueda tener la fuerza suficiente es preciso que sea pensado, meditado, estudiado, programado y llevado a cabo a través de una serie de pasos que son los que, en definitiva, tal vez, sólo tal vez, los hagan posibles.

¿Por qué nos curan los deseos?

De la misma forma que una pastilla posee una carga química que interactúa con el organismo, un deseo bien trabajado y con su debido seguimiento interactúa con la mente, y ésta también dispone de una gran farmacia a su alcance, puesto que alberga la capacidad de segregar química endógena.

Un deseo nos puede curar emocionalmente porque es un buen motivo despertar con vitalidad renovada cada mañana, al tiempo que experimentamos una pizca de felicidad. Es un alimento de la personalidad. Porque con los deseos mostramos al mundo nuestra verdadera esencia. Y en el caso de la enfermedad, nos demostramos a nosotros mismos que por dura e intensa que sea la dolencia, vamos a luchar contra ella.

Los deseos pueden mejorar nuestra vida porque nos dan una nueva responsabilidad, al fin y al cabo no dejan de ser una invitación a ir más allá de lo establecido. Además, nos facultan para ser más sociables y amables, no sólo con nosotros sino con los demás, contagiándolos de la energía que desprendemos allí por donde pasamos. Y este punto es capital, ya que la energía que suele desprender un enfermo terminal con sus palabras, actitudes y expresiones no es precisamente, para su desgracia, la más alentadora del mundo.

El deseo o los deseos nos pueden ayudar en la curación porque son una pared contra el miedo y la inseguridad, son una ocasión para encarar los miedos y osar desde la positividad y la constructividad. Al fin y al cabo, como ha expresado en más de una ocasión el experto en programación neurolingüística Frederic Sologibert, el deseo es el motor de la vida. Por eso, si negamos nuestros deseos, estamos creando represión, y ello no es bueno para el desarrollo personal. Claro que hay que tener un punto de consecuencia o de cordura con respecto a los deseos: mandamos nosotros sobre ellos y no al revés, pues de lo contrario, viviríamos en un mundo virtual.

¿Qué podemos desear?

Lo fácil, cuando se padece una dolencia grave, es desear no sufrir, no tener dolor o, incluso, curarnos como por arte de birlibirloque. Son peticiones muy loables pero un tanto alejadas de la realidad. Del dolor y el sufrimiento deben encargarse los profesionales médicos, ellos tienen mejores soluciones que nosotros. Ahora bien, de la curación quizá sí podamos ocuparnos, en parte y sólo en parte, nosotros.

Es cierto que todos tenemos la capacidad de desear, pero si queremos alimentar el deseo con una energía coherente y consecuente, debemos saber que de nada vale pedir la luna. Desear es fundamental para lograr nuestro bienestar, pero si deseamos lo imposible, sólo obtendremos una sensación de fracaso que, estando enfermos, es lo que menos nos conviene. Por eso a la hora de trabajar un deseo debemos saber qué queremos hacer, y para ello lo primero es no reprimir los deseos, al menos los que pueden tener un cierto número de probabilidades de ser logrados. Es un error pensar que una persona terminal o que quizás estará poco tiempo más en este mundo no pueda desear. Es un error decirle que debe reprimir sus deseos, puesto que hacerlo sólo la llevará a la frustración.

Para crear un deseo —aunque puede ser más de uno— debemos buscar un objetivo a corto plazo. Debe ser algo que nos llene, que nos haga sentir bien e incluso, en la medida de lo posible, dada la situación de enfermedad, algo que podamos compartir con alguien más. Tenemos que esforzarnos por pensar en esos deseos como una parte vital de nuestra existencia, por eso es preciso aprender a quererlos, dedicarles todo el tiempo que creamos necesario.

En el momento en que tengamos claro un deseo, veremos que empiezan a fluir las ilusiones, y cuando ello ocurra, debemos prestarles toda la atención que se merecen. Tenemos que escuchar los sentimientos que nacerán y hacer caso a las nuevas necesidades y emociones.

Muchas veces, las personas enfermas, o incluso sus familiares más cercanos, consideran que desear (o, mejor dicho, trabajar los deseos), en esas circunstancias, es tan sólo una pérdida de tiempo que a nada conduce. La verdad es que si la negación se apodera de nuestra mente, y sólo podemos pensar cosas como «no soy capaz», o «¿para qué voy a esperar algo que nunca llegará?», la sensación de derrota será lo primero en aparecer. Por eso debemos trabajar en deseos factibles, coherentes, y contar con el apoyo de los demás. Porque el simple hecho de desear cambiará la concepción que tenemos de ese período de vida y nos ayudará a ser más positivos y, por supuesto, a confiar más en nosotros. Y al hacerlo, todos los tratamientos, fármacos y terapias a las que nos sometamos, serán mucho más efectivos.

FRUSTRACIÓN

Saber superar el sentimiento de fracaso

Después de cada infortunio se efectúa en nosotros como una extraña muda del alma.

JEAN ROSTAND

Contempla con ojos radiantes el mundo que te rodea, porque los mayores secretos se esconden siempre donde menos se piensa. El que no cree en la magia nunca la encontrará.

ROALD DAHL

Éste es un libro de superación, de intentar ir más allá de lo establecido, de los problemas y las adversidades; por tanto, creo que se podría decir que es un libro antifracaso. No pretendo decir con ello que eliminando el fracaso debamos lograr de inmediato el éxito en todo lo que hagamos. El éxito es, siempre, una carrera de fondo, a veces muy larga, tediosa, costosa y plagada de adversidades y esfuerzos.

Como decía, en casi todos los apartados de esta obra me ocupo de abordar conceptos, situaciones y aspectos que de una u otra forma pueden relacionarse con el fracaso. En definitiva, porque entendemos que fracasar es sufrir, padecer adversidades, experimentar el dolor, el malestar físico y emocional, y sentir que nuestra vida no anda por los derroteros de la felicidad ni de la armonía. Por todo eso resulta complicado establecer patrones concretos para cada uno de los tipos de fracaso —y digo tipos puesto que existe el fracaso afectivo, el amistoso, el laboral, el derivado de las relaciones en el hogar, con los hijos, con la familia o con un proyecto personal.

Hay tantas posibilidades de fracasar que resulta imposible abordarlas de forma pormenorizada. Como decía en otros capítulos, he intentado plasmar algunas ideas y consejos que te pueden ayudar, amigo lector, a superar situaciones adversas y de dolor que siempre terminan por vincularse con el fracaso. Pero para ir un paso más allá, creo que es importante visualizar el fracaso como un concepto global. Aunque la

generalización no suele ser buena consejera ni una herramienta ideal, creo que, pese a todo, hay puntos comunes en los distintos fracasos que debemos conocer y que tenemos que superar.

Respecto del fracaso y de la forma más fácil que tenemos de entenderlo para luego poder superarlo, creo que nos será de gran ayuda la historia que nos cuenta el siguiente relato:

Se trataba de un genuino buscador que siempre intentaba hallar las claves para revertir el fracaso. Llevaba muchos años de indagaciones rastreando infatigablemente. Había recorrido muchos caminos, practicado muchas técnicas, escuchado a muchos maestros, pero seguía buscando.

Viajó a India. Llegó a un pueblo y preguntó por algún maestro espiritual. Le dijeron que no había un maestro, pero que en una montaña cercana vivía un ermitaño. El buscador se puso en marcha hacia la montaña para encontrar al ermitaño.

Comenzó a ascender por una de sus laderas. De súbito, observó que el ermitaño bajaba por el mismo camino por el que él ascendía. Al cruzarse con él decidió preguntarle cómo hallar la liberación que lo llevase a superar el fracaso, pero antes de que pudiera formular la pregunta, el ermitaño dejó caer al suelo un saco que cargaba a la espalda. Mantuvo el saco unos instantes en tierra y miró fijamente al buscador. Luego el ermitaño cogió de nuevo el saco y se alejó. El buscador comprendió.

¿Qué llevaba el ermitaño en el saco? Ésa es la clave de la historia y vamos a analizarla: El ermitaño es un hombre que se ha apartado del mundo para conocer la verdad. Lo ha dejado todo para poder tener una perspectiva que lo ilumine, pero... lleva un saco a la espalda. Vemos que en el cuento vive en lo alto de la montaña, que puede representar el ascenso, el punto culminante de la elevación. Es curioso que si está tan iluminado y ha subido tan alto, baje cargado con algo físico, pues la montaña representa la evolución de lo personal y espiritual. Sin embargo, con él baja su bagaje, su experiencia, sus alegrías y sus tristezas.

Desde el prisma metafórico y simbólico, un ermitaño descendiendo de una cumbre representa la trascendencia, la culminación de un ciclo. Si baja es porque ha terminado su misión, obteniendo las respuestas que quería. Por eso cuando el buscador se encuentra con él, ya sabe que tiene frente a sí a un hombre sabio, entonces ya no es necesario que le pregunte, porque la sabiduría se manifiesta, simbólicamente, en todo el ser. Por eso, la historia nos cuenta que el buscador observa cómo el ermitaño deja caer su pesado saco. Y luego, al ver que lo recoge de nuevo, entiende cuál es la respuesta a su pregunta.

El saco es la clave de la historia del fracaso. El saco simboliza nuestra experiencia, lo que cargamos a la espalda, es decir, lo que hemos aprendido, lo que tenemos bajo nuestra responsabilidad, las herramientas con que contamos para superarnos día a día. Por supuesto, el saco es también, como decía Jung, el elemento esencial para entender lo que somos y lo que no queremos reconocer que también forma parte de nuestra naturaleza.

El saco es una metáfora sobre lo que todos cargamos día a día en nuestras espaldas: es la luz y la sombra, la verdad y la mentira, lo que sabemos e ignoramos. Es el todo, y por tanto, asociado al fracaso, es también el éxito. Pero vayamos un punto más allá.

Cuando el ermitaño deja el saco en el suelo, lo que de verdad está haciendo es tomar distancia, buscar la perspectiva. Con esa acción se despoja temporalmente de los egos, de los «yoes», de lo que lo perturba. Por supuesto, no lo hace de una forma irresponsable. Es consciente de que deja a un lado toda aquella carga pesada que lo molesta. Por un momento, ya no es responsable de absolutamente todo su bagaje y de todo lo que le ocurre, tanto lo bueno como lo malo.

Ahora bien, el ermitaño vuelve a coger el saco y carga con él otra vez, y es ahí cuando el buscador entiende cuál es la clave de la pregunta sobre la que buscaba la respuesta: nada se puede dejar totalmente, no podemos eludir nuestras responsabilidades. Debemos volver a cargar con el saco de lo bueno y lo malo porque ambos elementos son útiles e inútiles, incluso ante el fracaso.

La carga del saco, volver a retomar el bagaje, nos está diciendo que cuando fracasemos, tenemos que valorar en qué lo hemos hecho, hasta qué punto nos hemos equivocado y cómo afecta todo ello a nuestra vida. Claro que, por otra parte, al tomar de nuevo el saco, metafóricamente se nos dice que estemos dispuestos a aprender de nuestros fallos; por tanto, tenemos que estar dispuestos a reconocer los errores, tanto propios como ajenos, con un único objetivo: superarnos y mejorar.

Cuando los acontecimientos se empañan

Durante años he visto personas hundirse y caer en la más absoluta depresión; unas, porque habían puesto demasiadas expectativas en algo que a todas luces estaba condenado al fracaso; algunas, porque pese a que sabían que fracasarían en su intento, optaron por llevarlo adelante contra viento y marea; otras porque fracasaron allí donde otros habían triunfado. Todas, de una u otra forma, vieron cómo se empañaban sus ideales, sus sueños, sus proyectos.

Hace algunos años visité la catedral del apóstol Santiago. La verdad es que se trata de un recinto impresionante al que vale la pena ir al menos una vez en la vida. Cuando terminé de recorrer el templo, salí a la plaza del Obradoiro. Recuerdo que el día era soleado y, como muchos peregrinos, opté por sentarme y disfrutar del momento. Contemplaba el templo con rostro de satisfacción, pues me sentía feliz de estar allí. Al fin y al cabo, ése era un objetivo largamente soñado.

Paseando la vista por el recinto, me fijé que unos metros a mi derecha había un hombre mayor, con aspecto de peregrino, que quizá rozara los setenta años. Su rostro mostraba el desconsuelo y, pese a la distancia, pude comprobar que lloraba. Me levanté y

me acerqué a él para preguntarle qué le pasaba y si necesitaba ayuda. Recuerdo que me dijo que se sentía fracasado, que pensaba que su vida no tenía sentido.

Aquel hombre, que luego dijo llamarse Julián, sentía un gran pesar en su interior. Consideraba que había fracasado como padre pues no tenía relación con ninguno de sus dos hijos desde hacía más de diez años. Afirmaba haber fracasado como pareja dado que se había casado y divorciado nada menos que tres veces y, en el momento de encontrarnos, hacía más de diez años que no conocía el amor. Se sentía fracasado a nivel cultural pues, por las necesidades de su familia, no había podido cursar los estudios de arquitectura que había ansiado desde la juventud. También me dijo que se sentía fracasado en lo laboral, pues, aunque había trabajado toda la vida —y en el momento de nuestro encuentro ya llevaba tiempo jubilado— nunca había desempeñado un trabajo que lo llenase.

Ante tanto dolor, no supe qué decirle, no supe cómo consolarlo y, la verdad, tampoco sabía qué habrían motivado sus confesiones. Intenté animarlo, hablándole de la experiencia de los años, procurando convencerlo de que, a su edad, seguro que portaba un interesantísimo bagaje de experiencias, pero mis palabras no parecían convencerlo. «¿Sabes cuál ha sido el único momento en que no he fracasado?: Al llegar hasta aquí. Y por eso lloro, porque al recibir la compostelana que certifica que he realizado todo el camino de Santiago, he recordado todas las cosas que me fueron mal en la vida, llegando a la conclusión de que sólo he hecho una bien: llegar hasta aquí.»

Por mucho que intenté convencerlo de que seguro que había vivido muchos más éxitos de los que él creía recordar, no lo logré. Y la conversación se prolongó sólo unos minutos más; luego, el hombre se puso en pie y, al despedirse de mí, me dijo: «Ahora ya puedo morir tranquilo, porque al menos marcharé de este mundo con la certeza de que en algo no fracasé.»

Intentaba reponerme de la tristeza y desazón que me había causado mientras lo veía alejarse. Y al final, tras mucho reflexionar, llegué a una conclusión: el fracaso no es nunca absoluto ni para siempre, y a veces depende más de cómo nos sintamos con nosotros mismos que con los demás. Si estamos mal con nuestra forma de ser y actuar, estaremos mal con los demás, y los fracasos serán un continuo en nuestra vida. En cambio, si somos capaces de positivizar nuestra existencia y hacer algo por nosotros, podremos transmitir esa dicha a los demás.

Con Julián aprendí otro concepto que creo que es muy importante: cuando obtenemos un éxito, debemos reconocer y expresar aquellas situaciones en las que hemos experimentado un revés: eso nos permite tener los pies en el suelo y valorar todavía más el éxito.

Todos tenemos derecho a fallar. A veces, las cosas no salen tal como las planeamos. Una ilusión puede convertirse en añicos por más que hayamos trabajado en ella. Sin embargo, ello no debe ser sinónimo de fracaso. O, al menos, no debe impedirte formular el siguiente deseo. Está claro que todos cometemos errores, pero no tenemos por qué convertirlos en catástrofes o en algo personal.

Los fracasos sólo demuestran que somos personas creativas, que corremos riesgos y que estamos dispuestos a probar cosas nuevas. Desde luego, no fracasa quien nada hace, no fracasa quien no se arriesga, ni quien deja a los demás las determinaciones de qué hacer durante su paso por la vida. Además, debemos tener en cuenta que si nunca fracasamos, no aprenderemos nada ni tampoco progresaremos.

Pero con Julián también aprendí lo que no creo que debamos hacer, y es juzgar la parte por el todo. A veces dejamos que lo negativo sea tan fuerte que valoramos el resto de lo vivido bajo la misma perspectiva de adversidad. Gran error.

Es cierto que Julián había tenido éxito en su peregrinaje, pero no estoy conforme con que eso significase que todo lo demás de su vida, sus estudios, su trabajo, su familia y la relación con sus hijos fuera un fracaso. Es evidente que no puedo hacer un juicio amplio sobre la situación de aquel hombre, ya que no conocía ni toda su historia ni tampoco las circunstancias que moraban en él, pero seguro que su vida estuvo llena de éxitos, aunque fueran temporales, y es que allí donde él percibía un fracaso, en realidad debería haber visto otra cosa, tal vez una adversidad, un contratiempo o un fracaso a medias.

Julián no pudo estudiar la carrera que él quería, es cierto, se sentía fracasado por no ser arquitecto, pero había logrado encontrar trabajo de muy joven para así ayudar a sus padres, que eran muy pobres. Por tanto, había tenido éxito, pues su acción, la de trabajar, había redundado benéficamente en otras personas.

Respecto de lo no hecho, hay algo que olvidamos, y es que el solo concepto de «no hecho» significa la imposibilidad de saber qué habría pasado en caso de llevarlo adelante. Puede que aquel hombre hubiera cursado estudios de arquitectura, pero ¿le habría gustado el desarrollo de sus estudios? ¿Habría terminado la carrera? ¿Y si una vez ya licenciado no hallaba trabajo en ese sector? ¿No se habría sentido igualmente fracasado? No podemos juzgar nuestra vida por lo que no hemos hecho, sino por lo que sí hemos llevado a cabo.

Además, Julián, como hacen muchas personas cada vez que padecen una ruptura sentimental, aseguraba no haber tenido suerte en el amor, pues se había divorciado de las tres mujeres con las que se había casado. En efecto, le falló el amor, puede incluso que

fracasara en su relación de pareja, pero eso es parcial. No habría tenido tres parejas si no se hubiera enamorado de ellas. Seguro que compartió momentos muy dulces, pasionales, emotivos y felices. Es cierto que llegó un momento en que se terminaron, pero ¿y lo vivido? Un fracaso afectivo no es un fracaso vital. Desde luego, cuando termina una relación es porque las cosas no han ido bien. Puede que, por activa o por pasiva, no hayamos estado a la altura, tal vez no hemos sabido actuar de forma adecuada, pero ¿un fracaso vital? Jamás.

Con afirmaciones como las anteriores, no quiero decir que no somos responsables de buena parte de lo que nos sucede, puede que lo seamos, pero no del todo. E insisto, no debemos meterlo todo en el mismo saco. El saco que portaba el ermitaño contenía sus fracasos y sus aciertos. Debemos contar con ambas cosas y no con un parcial. De ser así, y ya que abordamos el asunto de lo afectivo, ¿diría una pareja que ha celebrado sus bodas de plata que todo ha ido bien? Desde luego, puede que su relación sea un éxito, pero ¿acaso no habrán vivido momentos duros, inciertos y problemáticos? Claro que sí, por esa razón ni el éxito ni el fracaso son absolutos. Ese aspecto deberíamos grabárnoslo a fuego en el corazón como primera medida para saber superar esa gran adversidad emocional.

Terminando con el ejemplo de Julián, que decía que había trabajado toda la vida desempeñando acciones que no le habían aportado nada más —según me contó— que disgustos y sin sabores... puede que sí, que sea cierto, pero ¿qué más nos ofrece un trabajo? Nos da una ocupación a la que podemos acudir pensando en amargarnos el día o hacerlo con cierta alegría, por tediosa que sea la tarea, pues gracias a ella mantenemos la actividad y conocemos a otras personas. Dado que vivimos en un mundo en el que debemos trabajar para ganar el dinero que necesitamos para cualquier actividad de nuestra existencia, podemos tener un buen o un mal trabajo, pero ¿habría logrado Julián tener dinero para comer, para mantener a sus hijos, para tener una casa sin esos trabajos que tanto despreciaba? Desde luego que no.

Ojalá todo el mundo pudiera trabajar en aquello que le gusta, en su vocación o en una ocupación que le revirtiese felicidad emocionalmente. Soy consciente de ser un privilegiado en este sentido, porque hago lo que me gusta y me sirve como fuente de ingresos. Reconozco, sin embargo, que formo parte de una minoría. Claro que cuando el trabajo que se desempeña no nos satisface a nivel laboral, sólo tenemos dos posibilidades: o buscar otra ocupación que nos haga sentir mejor emocionalmente, o terminar por utilizar lo que nos proporciona ese trabajo, es decir, libertad, en llevar a cabo acciones que sí nos llenen.

Aprender a levantarse

Decía Confucio que la felicidad se encuentra a un paso de distancia. Es cierto, lástima que no siempre sepamos en qué dirección darlo o, peor todavía, que tengamos miedo a llevarlo a cabo.

Cuando los acontecimientos empañan nuestra vida, cuando vemos que los sentimientos de fracaso cubren nuestro horizonte de felicidad, lo primero que debemos hacer es observar todo lo bueno que nos rodea, que seguro que es mucho. Después, tenemos que ponernos manos a la obra para trabajar en disipar esos nubarrones de tormenta emocional. La mejor forma de hacerlo es reflexionar sobre los reveses sufridos para descubrir en qué hemos fallado. Recordemos la máxima del maestro persa de ajedrez Abdul Ib Nasser cuando instruía a sus pupilos en el noble arte de la batalla sobre el tablero: «Cuando pierdas, aprende, y vencerás la próxima vez.»

Si no hacemos un esfuerzo por aprender del error, de los fracasos, jamás mejoraremos. Si ante un revés lo único que hacemos es quedarnos quietos para lamentarnos por el dolor y las heridas en vez de verificar dónde están y proceder a curarlas, jamás venceremos.

Por supuesto, para darnos cuenta del fracaso debemos tener el valor de ser nuestros propios críticos, eso sí, constructivos, ya que a veces somos demasiado crueles con nosotros mismos. Debemos criticarnos, pero desde la objetividad y el rigor, sin temor a reconocer errores. Es necesario detectar las faltas que hemos cometido y las debilidades que nos han llevado por el mal camino. Entonces, y sólo entonces, podremos proceder a realizar un plan de choque para corregirlas.

Analizar los errores y lo que nos ha llevado al fracaso debe ser un trabajo tranquilo y objetivo sin caer en el error de culpar a la suerte, al entorno o a los demás. Puede que sí, que alguno de esos ingrediente nos haya afectado, pero hay que investigar cada error, encontrar lo que no funciona correctamente y dejar lo externo en un segundo plano. Y de cara al futuro, a la hora de emprender nuevas acciones, debemos hacer intervenir la persistencia, es decir, el mantenimiento de la seguridad en lo que hacemos, con la experimentación, incorporando novedades a nuestras acciones.

Si tenemos un deseo, un objetivo, el que sea, debemos luchar por él sin miedo a fracasar, pero no hay que cerrar los ojos y lanzarse al vacío. Antes hay que analizar, estudiar e incluso pedir consejo. Es preciso buscar nuevos recursos, experimentar, hallar vías alternativas. Puede que nos equivoquemos, puede que las cosas no salgan bien, pero ¿alguien dijo que la vida sería un regalo continuo?

Otro de los errores que se suelen cometer a la hora de valorar el fracaso es el llamado efecto mimético por comparación, que se puede resumir en dos frases: «Si él lo ha logrado, yo también» y «He fracasado y en cambio él jamás lo hace». La comparación suele ser mala consejera. Cada uno es personal e intransferible y puede que allí donde otros fracasaron nosotros hallemos el éxito, y al revés.

La primera de las frases puede ser muy buena como elemento de motivación. Desde luego, si otra persona ha conseguido lo que nosotros ansiamos, nada impide que lo consigamos. Pues sí, pero no. Puede, pero ni somos esa persona, ni tenemos su carácter, ni sus recursos ni sus emociones. Podemos intentarlo, pero si queremos actuar al ciento por ciento como la persona con la que nos comparamos, seguro que fallaremos. Las copias jamás superan al original: se parecen, pero suelen tener mala calidad. En el terreno del éxito ocurre lo mismo: cada cual debe buscar el suyo, entre otras cosas porque cada cual, cuando fracasa ante un mismo tema, también tiene un fracaso personal e intransferible.

El efecto espejo puede servir como motivación, como inicio de un camino, pero siempre debemos personalizarlo y hacerlo nuestro. Si para ir de A a B una persona pasa por cinco estadios, en vez de copiarlos debemos centrarnos en un único objetivo, partir de nuestra particular A para llegar a nuestra también particular B, que puede que sea parecida, mejor o peor que la otra, pero nuestra.

En lo tocante al segundo punto espejo, a esa frase de «él no fracasa nunca», nada más incierto. Nadie puede decir que no fracasa nunca, o que fracasa excepcionalmente. El fracaso es algo que está asociado a la limitación de la condición humana y también de nuestros recursos y actitudes, y lo normal es que todos, en algún momento, recibamos un revés.

Si nos fijamos en quien no fracasa nunca, salimos como caballos perdedores, y lo hacemos porque nos falta información y porque no queremos asumir que los demás también se equivocan. Por eso, los que triunfan en la vida pueden tener suerte, más recursos, más ayuda, más temple, pero seguro que los que lo han intentado una y otra vez hasta lograr su objetivo han puesto en práctica algo esencial: si triunfan es porque han aprendido a superar esos pequeños y constantes fracasos que van surgiendo, se quiera o no, en la vida de toda persona. En definitiva, que actúan al revés que esos otros que creen fracasar siempre, sencillamente porque con cada pequeño fracaso, en vez de extraer experiencias armónicas, se van hundiendo un poco más.

Insisto: el efecto espejo no es un buen aliado. Y respecto a los que creen que hay quienes jamás fracasan, pienso que el siguiente relato zen nos deja muy claro que nada es para siempre.

Tras más de veinte años de duro y continuo aprendizaje en materia espiritual, el monje iniciado Tenno obtuvo el rango de maestro zen. Alcanzarlo le había supuesto muchas renunciaciones en la vida y la superación de innumerables adversidades, pero por fin había alcanzado el éxito. Tanto es así que muchos nuevos iniciados lo miraban como ejemplo de perfección a seguir, pues pese a todas las adversidades se decía de él que no había fracasado jamás.

Un día lluvioso, Tenno acudió a visitar al famoso maestro Nan-in. Quería compartir con él la felicidad por haber llegado a Maestro. Cuando entró en la sala, pletórico, feliz y un tanto altivo por el éxito logrado, dijo:

—Saludos, maestro de maestros, ya lo he conseguido. Al final he adquirido la plena conciencia.

—¿Has dejado tus zuecos de madera y tu paraguas en la entrada? —fue el saludo del maestro.

—Sí, claro —contestó Tenno.

—Dime —continuó el maestro—, ¿dónde has dejado tu paraguas, a la izquierda de tus zapatos, o a la derecha?

En ese momento, Tenno permaneció en silencio y después rompió a llorar. No tenía la respuesta, y la carencia de ella evidenciaba que no había logrado el estado de plena conciencia, pues el monje que tenía plena conciencia de sus actos era incluso capaz de recordar hasta el más mínimo acto de su vida, pues todos y cada uno de ellos, hasta los más nimios, eran relevantes. Y así fue como el maestro Tenno renunció a todos sus cargos, volvió a convertirse en monje, y decidió quedarse junto al maestro Nan-in para estudiar con él diez años más.

Aprender, y volver a aprender

El verdadero fracaso es no ser capaz de aprender después de padecer un revés. Eso sí es un fracaso en toda regla. Cuando cometemos un error, del tipo que sea, siempre debemos esforzarnos por aceptar que, tal vez, lo que llegue a nuestra vida no será como lo habíamos soñado. Desde luego, aceptar que nuestros deseos, a los que hemos dedicado toda nuestra energía, no se han cumplido, es lo más difícil. Sin embargo, cada error, cada contrariedad, cada desilusión, lleva consigo el germen de una infinidad de capacidades que tal vez desconocíamos y que debemos trabajar.

De cara al futuro, aprender pasa por asumir que es positivo ser ambicioso en los deseos, si son nobles, porque nos ayudarán a ser mejores personas. Por tanto, un revés no debe ser una traba para seguir deseando y teniendo objetivos para el futuro. Como ya he explicado en otro apartado del libro, todo tiene un período de duelo, pero superado éste, debemos seguir anhelando nuevas metas. Ahora bien, no debemos perder de vista nuestras limitaciones: pautarse metas desproporcionadas produce insatisfacción y desencanto. Dicho de otra forma: la mejor forma de asumir un revés es valorando si, además de poner la energía suficiente, teníamos la necesaria preparación.

Ante un error, alegría y vitalidad. Debemos hacer una lista mental de todas aquellas acciones que no han sido correctas. E incluso, después de hacerlo, pedir consejo a personas de confianza para que nos hagan anotar los fallos por encima de los halagos. Acto seguido, debemos apuntar cuáles deberían haber sido los pasos correctos para que

los objetivos se hubieran hecho realidad en lugar de convertirse en fracaso. Por supuesto, no podemos pasar por alto la autoexigencia, y para ello nada mejor que interrogarnos sobre si en cada ocasión hicimos todo lo que pudimos o estuvo a nuestro alcance.

Todos los datos anteriores serán de gran utilidad tanto cuando intentemos desarrollar un proyecto similar como para metas distintas, porque aunque la temática sea otra, podremos corregir los errores de actitud cometidos. Recuerda siempre que una de las diferencias más notables entre éxito y fracaso se encuentra en la actitud frente a los reveses, obstáculos o desalientos. Algunos lo descubren demasiado tarde, cuando ya no queda casi tiempo para vivir y han consumido sus mejores años en un estado de permanente ansiedad, algo parecido a lo que —intuyo— le ocurrió al ya citado Julián. No dejes que eso te pase a ti.

MAÑANA

Superar el miedo al futuro

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.

G. GARCÍA MÁRQUEZ

«Mañana» es una palabra que para muchas personas significa problemas, dolor, adversidad y desesperanza. En cambio, para otras representa la aventura de vivir, la oportunidad de estar mejor, de aprender, de experimentar. ¿Cómo es posible esa aparente dicotomía? Sin duda, porque la mayoría de las veces juzgamos el mañana desde nuestro hoy e influidos por el pasado.

En vez de permitirnos vivir el mañana, el futuro, como una página en blanco que está por escribir, es como si reutilizásemos un folio en el que ya había otras anotaciones y garabatos. ¿Cuál será el resultado? El texto no estará pulido, los conceptos pueden ser confundidos y las ideas terminar por perderse. ¿De qué depende todo ello? De nuestra conceptualización emocional.

La emoción es un estado afectivo personal e intransferible que, aunque puede producirse de forma colectiva, cuando se experimenta, es vivida de forma individual, y siempre se acompaña de afectaciones en el organismo, tanto físicas como psíquicas.

Como sucede con la concepción del futuro, las emociones no son iguales para todo el mundo. Cada persona reacciona no sólo en base a su naturaleza —que puede ser más o menos inquieta, apocada o introvertida, sino que también lo hará en función de cuál sea el grado de información que tiene sobre aquello que pasa. Pero claro, el futuro todavía no ha pasado, por lo tanto, lo único que pueden hacer nuestras emociones es canalizarse para construirlo. Y aquí viene el problema: podemos edificar con esperanza o con desesperanza... Es fácil imaginar cómo será cada una de esas edificaciones, ¿no?

Por ejemplo, si estamos viviendo un período de decaimiento, será mucho más fácil que una acción triste nos haga llorar. Por supuesto, el futuro será oscuro, tenebroso, carente de sentido, y lo veremos como un problema a resolver en lugar de como una posibilidad. Por el contrario, si estamos pletóricos, alegres y somos positivos, edificaremos el futuro en esa línea. Ambos tienen una contraindicación, y es que la primera nos incapacita para construir el futuro sin temores y con seguridad, mientras que la segunda, al evitar los temores, nos lo puede hacer construir con un exceso de riesgo y despreocupación. Por eso es tan necesario hallar el equilibrio entre los miedos. Sucede como con el estrés: si no lo tenemos es malo, pero si tenemos mucho, también lo es.

Al ser una cuestión personal, no podemos saber cómo se manifestarán las emociones en cada una de las personas que nos rodean ni en todos y cada uno de nosotros, por eso resulta complejo establecer un patrón común de ataque, y me debo limitar a efectuar algunas orientaciones globales en este sentido.

Por nuestro bien y por nuestra salud, debemos reducir al máximo el miedo. Cuando tengamos miedo, sea porque nos den un susto, porque nos vayan a atracar o porque estemos a punto de padecer un accidente, pero también porque pensamos en el futuro y lo vemos todo muy inseguro, se generarán descargas de química interna para ayudarnos a vencer la situación. Uno de los elementos químicos que actúa en ese momento es la adrenalina, pero además, la emoción en sí misma genera una aceleración de los latidos del corazón, se incrementa el ritmo de la respiración y aumenta la transpiración, para que se disipe el calor corporal que provoca la posible actividad muscular. En resumen, generamos un esfuerzo y un gasto energético extra que a veces no tiene razón de ser.

Entender qué nos pasa

Las emociones suelen aparecer de forma brusca cuando tomamos conciencia de que algo anómalo o no programado está pasando. Cuando ello ocurre, nuestro cerebro intenta valorar qué pasa, verifica la información que tiene almacenada sobre las posibles formas de reacción y actúa en consecuencia. Eso sí, cuando no encuentra alguno de los parámetros anteriores, se lo inventa y crea una interpretación virtual. Por eso, para que realmente acontezca una emoción, deben cumplirse estos cuatro pasos: generación de un impulso, que tomemos conciencia o nos demos cuenta de que ha sucedido algo, que se canalice la información, y que reaccionemos a ello. Si no se cumplen estos cuatro pasos, podemos decir que la emoción no ha acontecido.

Insisto en que el mañana no existe. Podemos imaginar qué haremos, con quien estaremos, adónde iremos, pero la forma en que experimentemos todo ello sólo podemos imaginarla. Por eso, de cara al miedo al futuro, lo primero que debemos hacer para poder superar ese tránsito es analizar qué nos pasa.

Dado que toda emoción tiene un detonante o causa, es bueno averiguar cuál es la que nos provoca un impacto interno que luego genera una preocupación. Puede que visitar a un amigo enfermo en el hospital nos conduzca a temer por nuestra salud; puede que saber que nuestra pareja ha perdido el trabajo nos lleve a vivenciar con temor nuestro propio futuro. Hay miles de causas posibles, por eso, cuando nos damos cuenta de que algo está pasando, debemos detectarlo y pararnos a pensar, con la información que tenemos de nuestro presente, si es factible que eso nos ocurra a nosotros a corto plazo.

El análisis anterior es algo así como una canalización de la emoción. Es decir, tras la toma de conciencia, le estamos dando herramientas al cerebro para que procese la información y se prepare para actuar. Eso es lo que se llama tener control sobre una emoción. Si no detectamos la preocupación, si no pensamos en ella y no efectuamos una valoración objetiva de la misma en el momento exacto en que se produce, le estamos dando carta blanca al cerebro para que actúe por su cuenta con preocupaciones, elaboración de ideas y conceptos que suelen ser negativos. Por tanto, lo primero: control.

Pero centrándonos en el concepto de miedo o inseguridad sobre el futuro —cosa que, por otra parte, es muy normal en nuestros días—, primero debemos tener claro qué es el miedo, ya que al conocerlo podemos, por una parte, dominarlo mejor y, por otra, entender que no todos los miedos son iguales y, en consecuencia, no deben abordarse desde la misma perspectiva. Todos los terapeutas coinciden en que el miedo es una de las emociones más complejas de definir, dado que éste es un grupo emocional que incluye abundantes apartados. Por cierto, cabe destacar que alguno de ellos puede conducirnos al padecimiento de importantes patologías.

El miedo actúa de forma muy distinta en cada uno de nosotros, no en vano lo hemos ido alimentando o forjando como una emoción que ha ido creciendo con el paso de los años. En sí, la semilla de cultivo del miedo, que no es otra cosa que la inseguridad, la hemos plantado en la más tierna infancia. Por eso, si queremos doblegar esas inseguridades, lo primero que debemos hacer es tomar conciencia sobre qué miedos teníamos en la infancia que todavía permanecen o que hemos ido remodelando, y cuáles son nuestros

principales miedos actuales. Los estudios realizados en torno al miedo demuestran que el simple hecho de tomar nota de aquello que más nos atemoriza y tener muy claro cuándo se produce nos coloca en ventaja a la hora de poder solucionarlo.

Si sabemos dónde y cómo están los temores, estaremos en mejores condiciones de abordar ese miedo al futuro, que no es un tipo de miedo sino la convergencia de otros mucho menores.

En relación con el futuro, uno de los miedos más intensos es el denominado vital, y aunque también se relaciona con la muerte, es decir, con el miedo a morir, tiene un matiz importante: es el miedo a concluir con una forma o estilo de vida. Es decir, es el miedo a que en el futuro no podamos ser como hoy ni disfrutar de lo que tenemos en este momento. Este tipo de temor nace con el miedo a la finalización de un determinado aspecto de la vida que pueda considerarse como esencial, como el fin de la pareja, del trabajo, de los ingresos económicos, del bienestar o incluso de la salud. Por supuesto, para superar cualquiera de estos apartados, aconsejo al lector que lea los capítulos correspondientes de este libro.

Un segundo tipo de miedo al futuro es el llamado social, aunque en alguna corriente se manifiesta como miedo parental y se sustenta en el temor a que en el futuro no encontremos las personas adecuadas con las que sociabilizarnos. Es curioso, porque este miedo gregario no se produce en algunos animales. Salvo excepciones, tampoco quieren estar solos pues necesitan de la manada. Claro que ellos no tienen miedo al futuro sencillamente porque carecen de capacidad imaginativa. Van viviendo día a día: metafóricamente, escribiendo día a día su futuro. En cambio, a nosotros, en este caso, la imaginación nos pierde y nos juega una mala pasada.

Este miedo gregario es el que nos hace ver el futuro sin pareja, tal vez rompiendo o quizás enviudando, tanto da. Es el miedo a no contar con, a no poseer a. Y precisamente la mejor forma de solventarlo es asumir que no tenemos a nadie, que nadie es nuestro y que simplemente disfrutamos de su compañía. Por tanto, en vez de pensar si mañana estará o no con nosotros, lo que debemos hacer es trabajar para que esté en lo que a nosotros nos atañe, es decir, creando armonía, sociabilización y empatía entre ambos.

Así, en lugar de pensar que sin tal o cual persona seríamos seres incompletos, lo que tenemos que hacer es buscar la forma de ser completos sin nadie y entender que los demás no completan nada sino que complementan.

Una variante de este miedo es el llamado miedo de la amistad. Nos hace sentir personas débiles e inseguras, desarraigadas. Se suele producir cuando cambiamos de ciudad y no conocemos a nadie, cuando tememos perder a los amigos, cuando en el trabajo nos invade la sensación de que nadie nos quiere o que ni siquiera desean entablar relaciones con nosotros. La mejor forma de superarlo es, como con el caso de la pareja,

practicar la extroversión, mantener las relaciones cordiales con los amigos y, en especial, saber que nada es para siempre, y que los amigos pueden ir y venir. Por lo tanto, debemos buscar cuantas asociaciones y vinculaciones con los demás podamos.

Otro gran temor con respecto al futuro es la vejez. Casualmente, un día descubrimos que papá, aquel roble que nos llevaba a caballito, se apoya en nuestro brazo para poder caminar. O que mamá, que siempre tenía a punto el postre preferido para sus niños, ya no puede ir sola a la compra. Puede que contemplemos la vejez de nuestros padres con sentimiento de amargura al ver sus enfermedades degenerativas tanto físicas como psíquicas. Y ese valor que había sido refugio —pues siempre se puede contar con los padres—, de pronto desaparece. Es entonces cuando nos preguntamos qué será de nosotros al ser mayores.

Creo que en este preciso momento es bueno que tomemos nota del siguiente relato, porque, en definitiva, nos muestra que, con respecto a la vejez, puede que recibamos aquello que ahora ofrecemos, y es que a veces el miedo no es a envejecer, sino a no tener con quién hacerlo o cómo hacerlo:

Aquel hombre era ya anciano cuando murió su esposa. Durante largos años había trabajado con ahínco para sacar adelante a su familia. Su mayor deseo era ver a su hijo convertido en un hombre de bien, respetado por los demás, ya que para lograrlo había dedicado su vida y su escasa fortuna.

A los setenta años, aquel anciano se encontraba sin fuerzas, sin esperanzas, solo y lleno de recuerdos. Esperaba que su hijo, ahora brillante profesional, le ofreciera su apoyo y comprensión, pero veía pasar los días sin que éste apareciera por su casa, y fue entonces cuando decidió, por primera vez en su vida, pedirle un favor.

El anciano fue a casa del hijo y llamó a la puerta.

—¡Hola, papá! ¡Qué milagro verte por aquí y, por supuesto, qué alegría!

—Hijo, ya sabes que no me gusta molestarte —comenzó a decir el padre—, pero me siento muy solo; además, estoy cansado y viejo.

—No hay problema, a nosotros nos encanta que vengas a visitarnos, ya sabes que ésta es tu casa. Al fin y al cabo, todo lo que tengo te lo debo a ti.

—Gracias, hijo. Sabía que podía contar contigo, pero temía ser un estorbo. Entonces, ¿no te molestará que me quede a vivir con vosotros? ¡Me siento tan solo!

—¿Quedarte a vivir aquí? Sí... claro... Pero no sé si estarías a gusto. Ya sabes que la casa no es muy grande y mi esposa es muy especial... y luego, luego están los niños, son revoltosos, tal vez afectarían a tu tranquilidad.

—Mira, hijo, si te causo muchas molestias, olvídalos. No te preocupes por mí, alguien me tenderá la mano.

—No, padre, no es eso. Sólo que... no se me ocurre dónde podrías dormir. No puedo sacar a nadie de su cuarto, mis hijos no me lo perdonarían... A no ser que no te moleste...

—¿Qué, hijo?

—Dormir en el patio...

—Dormir en el patio. Está bien.

El hijo del anciano llamó a su hijo mayor, que tenía catorce años, y le dijo:

—Mira, hijo, tu abuelo se quedará a vivir con nosotros. Trae una manta para que pueda taparse por la noche.

—Sí, papá, pero ¿dónde va a dormir el abuelo?

—Ah, no te preocupes, lo hará en el patio; no quiere incomodarnos.

El chaval subió la escalera y fue a buscar la manta. Cuando la tuvo, y sin dudarlo, cogió unas tijeras y procedió a cortarla en dos. Justo en ese momento su padre lo vio.

—¿Qué haces, hijo mío? ¿Por qué cortas la manta para tu abuelo?

—Sabes, papá, es que al buscar la manta y ver al abuelo me ha venido un pensamiento a la cabeza...

—Ah, ¿en qué has pensado hijo mío?

—En guardar la mitad de la frazada para cuando tú seas ya viejo y vayas a vivir a mi casa.

Desde luego, la vejez es lo natural y, por tanto, lo inevitable. Pensar en ella con temor y antes de hora no tiene ningún sentido. Ahora bien, lo que sí lo tiene es ir programando paulatinamente nuestra ancianidad. Procurando tener siempre un entorno familiar armónico para que no nos pase como al anciano del cuento y, paralelamente, poder disponer de un cierto fondo económico que nos haga mucho más llevadera esa mal llamada segunda mayoría de edad.

El miedo a la vejez no tiene ningún sentido porque no sabemos si llegaremos a envejecer, ni cómo lo haremos, ni en qué estado físico, mental o social nos encontraremos. Ésa es la mejor manera de atajar el miedo a la ancianidad, al temor a dejar de ser útiles y a vivir en un nido vacío. Debemos decirle: ahora no toca.

¿Qué podemos hacer?

Al margen de lo ya expresado, y a modo de conclusión, cuando aparezca el miedo sobre el futuro en nuestra vida, debemos pensar primero de qué naturaleza es y si está o no justificado. Es decir, si toca o no toca. Para ello debemos reflexionar sobre lo que está pasando en nuestro entorno. En el mismo momento en que nos detengamos a pensar y lo hagamos de manera constructiva y objetiva, el miedo perderá fuerza y estaremos empezando a dominar la emoción a través del pensamiento constructivo.

En un segundo estadio debemos buscar las raíces, analizar qué ha provocado esa aparición de miedo, qué estábamos haciendo, con quién, y por qué ahora surge esa emoción. Hacer eso servirá para que el miedo no se instale en el interior más tiempo de lo que sería recomendable. Por supuesto, tras la citada evaluación debemos desviar el miedo con la actividad, con planes de futuro, con medidas que nos hagan ver que esa preocupación no tenía ningún sentido. Por lo tanto, debemos hacer un esfuerzo por potenciar de inmediato emociones positivas, pensando en aquello que dé alegría y que nos haga sentir los valores armónicos que nos rodean.

MORIR

El dolor por la pérdida de un ser querido

*Vi un niño que llevaba una luz.
Le pregunté de dónde la había traído.
Él la apagó y me dijo: Ahora dime tú adónde ha ido.*

HAZRAT ALÍ

Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero por si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuanto te quiero, que nunca te olvidaré.

G. GARCÍA MÁRQUEZ

Desde que tuvimos la suerte de contemplar la primera sonrisa de nuestra madre al sostenernos en sus brazos o el primer brillo de los ojos de nuestro padre al vernos gesticular, comenzamos a tomar posesión de algo que, no lo sabíamos, pero ni era nuestro ni nos acompañaría para siempre. Así, poco a poco, conforme crecimos, edificamos un lugar imaginario en el que albergar nuestras posesiones. Nuestros eran los padres, la cuna en la que dormíamos, el chupete, el sonajero... Cada vez poseíamos más elementos, más situaciones, y a medida que pasaba el tiempo nos acostumbrábamos y, sin saberlo, entrenábamos al cerebro haciéndole creer que todo cuanto nos gustaba y creaba emociones de amor o confortabilidad y formaba parte del día a día, era nuestro.

Desde la más remota infancia, hemos tomado posesión, hemos cultivado los apegos, hemos establecido diferencias entre mío y tuyo. Hemos construido todo un universo en torno a los pronombres posesivos, cometiendo el error, a veces, de pensar que eso era inamovible... Pero regresemos al pasado.

Éramos pequeños, seguro que teníamos menos de dos años y estábamos a punto de enfrentarnos a nuestra primera pérdida, la que se produjo cuando, de pronto, ese compañero que «siempre» nos había servido de refugio, protección, entretenimiento y confort, debía irse. Un día nuestros padres —no nosotros— decidieron que el chupete debía pasar a mejor vida. Establecieron que ya no era necesario en nuestra cotidianidad y que ya nunca más lo usaríamos. Muchos terapeutas consideran que en ese instante, en esa fase de nuestra vida, es cuando nos enfrentamos por primera vez a una pérdida emocional.

Como indica el neurólogo Franz Strasser, «a diferencia de un juguete que se rompe, de una prenda de ropa que se queda pequeña e incluso de una persona a la que el niño no vuelve a ver jamás, uno de los primeros sentimientos intensos de frustración y pérdida en un niño se produce cuando debe dejar de utilizar el chupete. Y aunque resulte paradójico, ese hecho puede resultar muy traumático e incluso generar inseguridad siendo adultos. Por eso no es un proceso que deba llevarse a la ligera sino ejecutarse de forma paulatina, preparando al niño en diferentes fases hasta que llegue la última».

Y la definitiva vez acontece, y el niño siente una frustración mayor o menor en función de la preparación que haya recibido para ello o según el tiempo que haya tenido para asumir una nueva situación y para desapegarse de aquello que era tan suyo. Los adultos no somos conscientes, pero ahí, según especifican muchos terapeutas, vivimos por primera vez algo parecido a una muerte y un posterior duelo.

Desde luego no es mi deseo trivializar, con la figura de un chupete, la trascendencia que tiene la muerte o los sentimientos que nos provoca cuando nos toca de cerca. Es evidente que al producirse el fallecimiento de un ser querido, notamos un profundo vacío en nuestro interior, sobre el que profundizaré a continuación, pero, salvando las distancias, tal como el niño que deja su chupete inicia una nueva etapa en su vida, quien entierra a un difunto hace lo propio con su existencia. Entiendo que los dolores que produce esa situación son distintos y poseen diferentes intensidades, pero... centrémonos en lo primario: la pérdida y el duelo.

Cuando alguien muere, nos deja un compañero en el camino, un referente, un amor, una ilusión, un proyecto de futuro. Puede que el finado fuera un bálsamo, una protección, un puntal o una referencia para quien queda vivo. Una persona puede ser todo eso y mucho más. Y nos sentimos mal porque ya nunca más podremos mirarnos en sus ojos. Jamás sentiremos la tibieza de sus manos, la calidez de sus palabras o, sencillamente, el poder de sus silencios. Sentimos que la vida es injusta, que el destino nos ha robado, nos ha estafado o incluso castigado. Y tenemos que aprender a seguir viviendo en una nueva etapa de existencia.

Curiosamente nos duele, y mucho, y con toda la razón del mundo, la muerte de una persona o la de un ser tan intensamente querido como una mascota. Ahora bien, ¿qué debería dolernos más: que quien marcha definitivamente no pueda seguir gozando y

experimentando la vida, o que nosotros tengamos que hacerlo sin esa persona? Es cierto que quien fallece ya no podrá seguir disfrutando de la existencia. Es verdad que no podrá compartir nuestras experiencias, alegrías, buenas noticias y logros, eso es muy triste pero... ¿es eso todo? A veces olvidamos que quien marcha ya no padecerá sufrimiento, ni enfermedades, ni dolor, ni problemas, ni adversidades. Ya no estará a merced de todo lo nefasto que a nosotros tal vez nos podría ocurrir.

¿Sabes una cosa, amigo lector? Conceptos como los anteriores no son reales. No, no lo son. La muerte de un ser querido no es ni buena ni mala, ni benéfica ni perjudicial para quienes seguimos vivos. Es un proceso, doloroso, sin duda, pero necesario e inevitable, además de insustituible. Y dado que no podemos escapar de él ni de la experiencia siempre negativa que supone vivenciarlo, sólo nos queda una opción: intentar entenderlo y despojar todo lo que lo rodea de falsos valores, de conceptos erróneos y de creencias que quizá contemplamos como verdades absolutas pero que tal vez no lo sean tanto. Y es que, como decía Buda, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

Recuerdo una noche de otoño en la que conducía tranquilamente en dirección a mi trabajo para realizar mi programa semanal en Punto Radio. Se acercaba la festividad de Todos los Santos, popularizada ahora de forma comercial como Halloween, y con ese motivo había organizado una tertulia sobre la muerte y el duelo.

Estaba repasando mentalmente el guión mientras circulaba por la autopista cuando vi, a lo lejos y en el arcén, unos destellos. Eran los de dos ambulancias que junto a un coche patrulla de la policía atendían a los heridos de un accidente. Aminoré la marcha, y conforme me acercaba pensé en lo frágil de la existencia. Al pasar junto al accidente, un escalofrío recorrió mi espina dorsal al contemplar dos cuerpos que yacían cubiertos sobre el asfalto. No sabía quiénes eran aquellas personas, pero me invadió una profunda tristeza al pensar que tal vez su muerte habría dejado huérfanos, personas viudas, una gran ausencia entre los amigos y un gran dolor entre sus familiares.

Cuando llegué a la radio mi rostro mostraba una cierta angustia. La casualidad había querido que precisamente ese día estuviera a punto de abordar en antena el tema de la muerte. Mientras me preparaba un café en la máquina de *vending*, llegó a los estudios uno de los invitados, el lama Tsu-Lang. Le conté lo ocurrido, y recuerdo que, con una sonrisa plácida y casi luminosa, me dijo: «El viento de la muerte es cálido y reconfortante para quien viaja en él, pero gélido y doloroso para aquel que se queda.» Eso me llevó a preguntarle qué sentido tenía la muerte, a lo que me respondió, de nuevo con una sonrisa plagada de bondad: «Si todavía no somos capaces de entender completamente cuál es el sentido de la vida, ¿cómo vamos a comprender el de la muerte!»

La tertulia de aquella noche fue realmente interesante. Y si algo me quedó claro y me sirvió para reforzar conceptos que he ido compartiendo y debatiendo al paso de los años, es que para poder entender y superar mejor las ausencias y el dolor que nos genera la muerte y la pérdida de un ser querido, debemos integrar a nuestro pensamiento términos como identidad, existencia y duelo. Y es que si sabemos combinarlos y aplicarlos de forma adecuada a nuestro día a día, todo puede ser más fácil.

El problema de la identidad

Dicen los psicólogos que nos apegamos a la vida porque tememos a la muerte. Tal vez, como aseguran muchos antropólogos, porque tenemos conciencia de que habrá un final, un tiempo en el que todo lo elaborado, vivido, obtenido y acumulado, ya no nos pertenecerá.

Quizás el problema de la muerte, además del dolor y de los sentimientos contradictorios que genera, estriba en que «dejamos de tener». Se pierde una identidad: aquel padre o madre que siempre permanecerá en nuestro recuerdo y del que «habíamos tomado posesión», ya no es nuestro. Por eso hay dos puntos esenciales: uno es saber que nada nos pertenece, que nada tenemos de forma absoluta, mucho menos si se trata de una persona. El otro punto, no por ello menos relevante, es que confundimos identidades con esencias.

La identidad es el rótulo, el arquetipo, la condición que establecemos tanto sobre nosotros como sobre los demás. Identificamos a los demás como buenas personas, amigos de confianza, seres queridos, etcétera. Y ese rol, ese papel, es el que genera más o menos dolor. En realidad, quienes nos rodean no son nada de eso, sino que son simple y llanamente oportunidades para compartir y evolucionar. Seres humanos como nosotros, de los que podemos aprender, con los que podemos y debemos discutir de una forma enriquecedora. Personas que, por el hecho de no estar, aunque parezca una paradoja, no desaparecen. La esencia de un difunto, lo que vivimos con él, lo que nos enseñó, lo que nos permitió compartir, sus alegrías y tristezas, siguen con nosotros en la memoria. Es cierto que físicamente ya no están, que desde el prisma del «rótulo» ya no podemos tipificarlos pero... quienes se van son mucho más que una identidad.

Cuando mueren los padres, creamos el rótulo de «huérfanos» y asociamos la palabra con desprotección, desconsuelo, aislamiento o soledad. Ése es un grave error. Es cierto que desde un prisma empírico y social somos huérfanos porque carecemos de progenitores, pero seguimos vivos, y ellos también, en nuestro recuerdo. Somos parte de ellos, en nosotros está su educación, sus valores, sus consejos y hasta sus bromas. Si sólo nos quedamos con el concepto de huérfanos, sin pretenderlo y de forma

inconsciente, estamos asumiendo un papel, un rótulo, el de seres desprotegidos, y por tanto estamos creando dolores y sufrimientos, así como sentimientos de inseguridad, innecesarios.

El ejemplo anterior sirve para quien pierde a su pareja, para quien enviuda. El término «viudedad» no es más que un rótulo que identifica el estado civil y que nos recuerda permanentemente que nuestra pareja partió para no volver jamás.

No pretendo que se renuncie al término, pero ¿por qué utilizar siempre palabras que recuerdan el dolor? Desde luego la muerte de una pareja es tremendamente dolorosa. En el caso de los padres, dado que siempre son mayores que nosotros, entendemos que un día ocurrirá, y quizá por ello, aunque nos duele, nos causa menos impacto. Y de nuevo el impacto sobreviene por culpa de los rótulos y las clasificaciones. Hemos creado la identificación «joven» o «anciano» para definir no sólo un estado de vida, sino también para, inconscientemente, asumir que el primero tardará mucho en morir, mientras que el segundo lo hará antes. Eso es un error que se incrementa mucho más cuando quien muere es un hijo y no un padre. Primero porque no es ley de vida natural, ya que antes fallecen los de mayor edad, y segundo porque lamentamos profundamente lo que no podrá vivir esa persona. Sin embargo, estamos equivocados.

Es cierto que la ley de vida marca los tempos indicados, pero ¿y la ley de la muerte? No, ésa no entiende de tiempos, ni de edades ni de sentimientos. Por eso, si en el futuro queremos poder superar la muerte con menos dolor y menor angustia, debemos despojarnos de esos rótulos o etiquetas de convencionalismo. Debemos asumir que la vida simplemente es, sin más, pero también que se puede terminar en cualquier momento.

Respecto de la identidad, me viene a la memoria un relato medieval que narró en una tertulia radiofónica el sociólogo Jorge Lozano.

Un día Merlín se presentó en la corte del rey Arturo portando un pesado saco lleno de oro en polvo. Hacía días que algunos caballeros de la mesa redonda habían discutido sobre quién de ellos era el preferido del rey. El monarca había insistido en que los apreciaba y respetaba a todos por igual, puesto que consideraba que cada uno en su naturaleza era imprescindible para el reino. Sin embargo, Merlín sabía que uno defendía ser más inteligente, otro más valeroso, otro más intrépido u otro más ocurrente. Por eso, a fin de evitar la desunión, quiso someterlos a prueba.

Al entrar en la sala donde se encontraba Arturo con sus caballeros, les dijo que regalaría aquel gran saco de oro al caballero que fuera capaz de decir quién era él. Ese caballero, además de convertirse en rico, sería el mejor de todos y, por tanto, merecería ser el preferido del rey. Un caballero, ante lo que para él era una

evidencia, dijo: «Eres el mago Merlín», y otro aseguró: «Eres un gran sabio»; otro lo definió como «un hombre poderoso y temible»; otro como «un ser lleno de bondad y conocimiento»...

Merlín escuchaba impasible los comentarios de cada uno de aquellos caballeros. Pasado un rato, y después de oír cosas como «un venerable anciano», «un magnífico profeta», «un maravilloso demiurgo», se puso en pie y alzó la mano invocando silencio. Todos lo miraron expectantes. Merlín cogió su saco de oro, se acercó a una ventana y, con suma parsimonia, comenzó a vaciarlo, dejando que aquella gran riqueza cayera al vacío. Mientras, los caballeros protestaban: unos lo hacían diciendo que Merlín era un loco, otros lo llamaban imprudente, otros lo tildaban de arrogante, otros de despreciativo...

Cuando el mago hubo finalizado su acción, tiró el saco vacío sobre la mesa, se plantó frente a los caballeros con una sonrisa y les dijo: «Es curioso, caballeros. Sois capaces de elogiar tan falazmente como de insultar tan razonablemente según sea el precio que cobréis por ello, y, sin embargo, todos tenéis razón y nadie la tiene. En efecto, a vuestros ojos soy todo lo que habéis dicho antes de que lanzara el oro por la ventana, pero también aquello que habéis dicho ofensivamente sobre mí.»

El rey Arturo se puso en pie y, mirando fijamente a Merlín, de cuyas astucias ya estaba acostumbrado, le dijo: «Si, como tú dices, todos tienen razón y nadie la tiene, deberías haber repartido el oro a partes iguales entre ellos para luego quitárselo de nuevo, ¿no?» Merlín sonrió al rey y le replicó: «Ésa habría sido una forma justa de hacer las cosas, mi rey. Porque al fin y al cabo, todos tus caballeros, pese a sus diferencias, son idénticos en esencia. Sin embargo, tus hombres no han sido capaces de dar la respuesta que yo buscaba. Me han definido llevados por su pensamiento e ideas; por tanto, cada uno de ellos me ha halagado o insultado según su naturaleza, pero sólo el viento, que ha guardado silencio, que no ha establecido una identidad o un título sobre mí, es justo merecedor de tener el oro. Porque en esencia nadie es nada más que lo que cree ser y lo que los demás creen y aceptan que es.»

Ante aquella respuesta tan contundente que dejaba al desnudo las identidades, Arturo preguntó: «Entonces, maestro Merlín, ¿qué es la identidad?». Y el sabio respondió: «El personaje creado para actuar en el gran teatro de la vida.»

La trascendencia del cuento anterior reside en la vacuidad de la identidad. Merlín pretende demostrarnos que la identidad no es más que un engaño, una definición incompleta de lo que somos. Insisto en este tema porque creo que es capital para poder entender mejor los procesos de muerte y sobrellevar con más ánimo los del duelo. Cuando muere alguien que es muy querido, en lugar de pensar en el fin de una identidad, debemos pensar en el fin de una energía que, insisto, pese a todo, seguirá estando con nosotros.

La necesidad del duelo

Nadie ha dicho que la muerte sea fácil. Cada cultura, en base a sus filosofías y creencias religiosas, la conceptualiza desde un prisma distinto, pero en esencia siempre hay un espacio para el dolor, y vivirlo es tan natural como respirar.

Ante la muerte, la negación es mala consejera. Por desgracia —para los que se fueron y para los que permanecieron aquí lamentando su ausencia— he acudido a numerosas despedidas y sepelios. He visto llantos desgarrados y lágrimas que estaban a punto de brotar. He visto expresiones de auténtico pánico y dolor, y otras que mostraban la conformidad más absoluta. Por ver, he visto —recuerdo que fue en India— la alegría más absoluta al despedir al ser que iniciaba una nueva etapa en la rueda de la vida, y el

más cruento de los funerales en Tíbet, cuando un cadáver era abandonado a las aves carroñeras para que dieran cuenta de él, como así marcaba el ritual. Creo, sin embargo, que en todos esos lugares, en el fondo, había dolor.

Es lógico: cuando perdemos a un ser querido, sentimos un gran vacío en el interior, digan lo que digan las diferentes filosofías religiosas. Por eso, todos, sin excepción, debemos permitirnos eso que hemos venido en llamar duelo, que no es más que un estado de sufrimiento y dolor derivado de la muerte de un ser querido y experimentado por las personas que lo sobreviven. Claro que ese estado puede ser más o menos doloroso, mejor o peor conducido. ¿De qué depende? De cómo entendamos la muerte y de lo preparados que estemos para asumirla y comprenderla.

Hace muchos años tuve la ocasión de entrevistarme con la escritora y psiquiatra suizo-estadounidense Elizabeth K. Ross, conocida por sus obras sobre más allá de la vida y su peculiar visión de la muerte. Recuerdo que en aquella larga entrevista en la que ella hacía un esfuerzo por positivizar el tránsito que denominamos fallecimiento, llegó un momento en que le pregunté por el duelo, por el dolor de los que se quedan aquí no teniendo la suerte de poder seguir hablando con los que se fueron... Ésa fue su respuesta: «El duelo es una respuesta natural en todos los seres humanos, independientemente de su raza, condición social o creencia cultural-religiosa. Podemos creer o no en la existencia más allá de ésta. Podemos tener la suerte o no de sintonizar con la energía de los que partieron, pero no podemos negarnos al duelo. Al contrario, hacerlo significaría hacernos daño.»

En efecto, no debemos negarnos el duelo, pero sí canalizarlo. Por eso, cuando aparecen síntomas como el llanto, la apatía, el insomnio, la rabia y la crispación o la hipersensibilidad, desde luego no tenemos que acomodarnos, pero sí saber que eso es algo normal que debemos experimentar durante un tiempo, que será más largo o más corto en función del esfuerzo que hagamos por comprender cuál es la nueva situación en la que nos encontramos.

Es evidente que cuando se produce una muerte súbita o inesperada, como la que he comentado del accidente de tráfico, o cuando una persona es asesinada o fallece contra todo pronóstico, el *shock* traumático es mucho mayor. En esos casos no hemos tenido tiempo de prepararnos para ello; la muerte «no tocaba». De nuevo, son los rótulos y la lógica que deseamos establecer en esta acción las que nos confunden. Por eso, lo primero que debemos hacer es despojarnos de esos rótulos convencionales. No importa si tocaba o no, no importa si era o no algo previsto, lo realmente trascendente es que ha sucedido y debemos prepararnos para asumirlo. Y con ello no quiero decir que debamos acelerar un proceso que requiere su tiempo. El golpe psicológico que trae consigo la

muerte de un ser querido siempre necesita de cierto tiempo para ser asumido, aunque lo normal, según todos los estudios, es que no se tarde más de dos años y que lo superemos, de media, en uno.

Saber enfrentarnos

No todos los duelos son iguales: los expertos en la materia nos dicen que se pueden distinguir tipos diferentes. Uno de los más comunes es el llamado «duelo ausente», y es también de los más peligrosos. En este tipo de duelo, a priori, el afectado no muestra manifestaciones de aflicción o emotividad alguna. La persona no reacciona de ninguna manera ante la pérdida. Como suele decirse, parece que la procesión va por dentro.

En este tipo de dolor emocional, quien lo padece niega el hecho de manera inconsciente. Sus emociones no le permiten canalizar lo que siente; por tanto, no llora, no se desahoga, no manifiesta cambio alguno en su vida. Dicho de otro modo, sufre un bloqueo que hay que liberar cuanto antes. Me decía una terapeuta experta en esta materia, la doctora Angie Malfinder, a quien tuve la suerte de entrevistar en mi programa radiofónico «Luces en la Oscuridad», que el duelo ausente puede generar mucho dolor emocional, incluso traumas, y hacer que el sujeto reaccione con negatividad, e incluso violencia, a situaciones triviales. Según la doctora Malfinder, lo mejor que podemos hacer es compartir espacio con la persona afectada y hablarle de su nuevo estado, pero sin forzar la situación: «Hay quien no asume la muerte y, por tanto, no puede expresar el dolor. En estos casos, lo mejor es hablar con normalidad de quien no está para ir introduciendo poco a poco la idea de que no sólo no está, sino que ya no volverá, y que debemos acostumbrarnos cuanto antes a la nueva situación».

Otro ejemplo de duelo atípico es el denominado «retrasado», es decir, el que aparece después de algún tiempo del suceso luctuoso, pero no cuando éste se produce. Puede sobrevenir incluso pasados varios años de la pérdida, y el desencadenante emotivo puede surgir cuando acontece otra muerte, con lo cual hay dos o más duelos no resueltos. Este tipo de duelo también ha generado bloqueos, ya que la persona ha sido incapaz de vivenciarlo cuando le correspondía. El procedimiento es el mismo que para el caso anterior.

Si el dolor en estos casos tiene que ser notable, no digamos ya lo que sucede cuando el duelo es crónico. He conocido a muchas personas de mirada perdida, expresión gris, apatía eterna, que no encontraban sentido alguno a sus vidas. Vivían en un duelo perpetuo. Eran, si se me permite la expresión, zombis andantes. Tenían la capacidad de llevar a cabo su día a día con más o menos diligencia, pero su inexpresividad y la tristeza

que emanaban lo poblaba todo. Esas personas vivían en un duelo perpetuo. Tras la muerte de su pareja o familiar, la vida carecía de sentido para ellos, no tenían objetivos y muchas veces pasaban la vida esperando que la muerte se las llevase.

Hace algunos años conocí a una de esas personas. Yo vivía en Nueva York y prácticamente cada día debía desplazarme una larga distancia. La mejor opción, al menos la más rápida, era tomar el metro. Un día me senté junto a una mujer que ya había visto otros días en aquella misma estación e incluso en el mismo banco. La señora, que tendría unos cincuenta años, presentaba un porte distinguido y elegante y su aspecto era pulcro y aseado. Su singularidad estribaba en que veía pasar los trenes pero jamás se subía a ninguno de ellos. Siempre se quedaba en el andén esperando, triste.

Aquel día, por iniciar la conversación de alguna manera, le pregunté la hora. Me sonrió, miró su reloj y me dijo: «Todavía falta.» No entendí su respuesta, y al preguntarle a qué se refería, una lágrima se deslizó por su mejilla. Al seguir hablando, me dijo que aguardaba la hora en que su marido se cayó a las vías. De eso había pasado ya casi un año. Ella, desde entonces, acudía cada día a la estación casi una hora antes de la que coincidía con el funesto suceso. Dedicaba ese tiempo a pensar en su marido, rememoraba aquel día de otoño en el que los dos estaban sentados esperando tomar el tren, y combinaba el paso de los minutos con rezos por su alma. Después, cuando llegaba el momento exacto en que él se había levantado y, tras un vahído, caído accidentalmente a las vías del tren que aquel día sesgó su existencia, ella se levantaba y miraba los raíles.

Aquella mujer no había logrado superar el episodio traumático. Se negaba a asumir que su marido ya nunca más la acariciaría, ni la besaría ni volvería a estar con ella. Singularmente, el único lugar donde ella sentía que todavía podía percibirlo era aquella estación, aquel banco donde minutos antes de su muerte los dos estuvieron hablando de sus cosas.

Al preguntarle por su familia, me respondió que no la tenía, que estaba sola en el mundo y que su vida no tenía sentido alguno. Y que cada día acudía a la estación esperando hallar las fuerzas para lanzarse a la vía, aunque jamás lo había logrado. Intenté convencerla de lo insensato de su acción, permanecí largo tiempo exponiéndole ideas y argumentos para que hallase un nuevo sentido a su vida, quise incluso invitarla a tomar un café en un establecimiento cercano, para así alejarnos de lo que para mí ya era un lúgubre escenario, pero ella se negó.

Recuerdo que me dijo: «Hay quienes aguardan a que pase su tren, el que los llevará a la felicidad. Yo sólo espero a que el mío me conduzca al descanso eterno. Lo malo es que ya he dejado pasar mucho y temo no atreverme a dar el último paso.» Sin lugar a dudas, el duelo se había enquistado tanto en su persona que ya formaba parte de ella. Recogiendo su frase, le dije que estaba seguro de que había un tren para ella, pero para llevarla a la felicidad y la dicha, aspectos que lograría en la vida pero no en la muerte. No

sé si me hizo caso o no. Lo cierto es que regresé a esa estación muchos días más, pero nunca la volví a ver. Me consoló saber que jamás, en los meses que siguieron, se produjo un suicidio ni accidente mortal.

El último día de mi estancia en Nueva York volví a la estación, con la secreta esperanza de volver a verla y despedirme de ella, pero no estaba. Y me fui, autoconvencido de que había encontrado su tren, pero no el de la muerte, sino el que la condujo a experimentar otra nueva forma de ver y entender la existencia tras la ausencia de su esposo. Ojalá que fuera así.

Superar el duelo que se enquistaba, el perpetuo, no es fácil. La sintomatología que presenta quien lo padece es clara: el doliente no es capaz de volver a su vida normal y, en algunos casos, la habitación y las posesiones del difunto se conservan inalteradas, como si se esperara que la persona muerta fuera a volver en cualquier momento. Se habla continuamente con el difunto, como si estuviera vivo, y los síntomas de depresión y ansiedad están muy latentes. Pero todo en esta vida, incluso las barreras más altas, son susceptibles de ser vencidas, por eso, además de algunos de los consejos que incluyo en este capítulo, creo que el lector que padezca este duelo o que vea a alguien cercano que lo sufre, lo mejor que puede hacer es releer el capítulo dedicado a los emprendedores. Al fin y al cabo, sobrellevar la muerte no deja de ser una forma de emprender una nueva forma de ver y entender la vida.

Saber actuar

Ante el dolor de la muerte, toda respuesta es poca, todo gesto parece inútil y toda actitud resulta compleja de entender. Gracias a las numerosas tertulias, charlas y entrevistas que he mantenido con distintos expertos en la materia, creo estar en condiciones de ofrecer algunas pautas —que no mandatos— sobre la forma más correcta de actuar en estos casos.

El primer problema con el que nos encontramos es qué decir ante la muerte. ¿Cómo consolar al doliente en el mismo instante de la muerte o incluso cuando acudimos al sepelio para mostrarle nuestro afecto y apoyo? En esas ocasiones, las palabras se antojan vacías, y considero que lo mejor es recurrir al instinto más primario, al contacto. Recordemos que el verbo no es sino una estructuración organizada de las sensaciones; en cambio, la mirada, el gesto o una postura, pueden decir mucho más, de manera más rápida a la par que efectiva. Pronunciar un «lo siento mucho» puede sonar a vacío, a lo de siempre, por mucho que ciertamente lo sintamos. Por eso, lo mejor es el contacto físico: la mirada directa, comprensiva y cariñosa hacia el doliente, cogerle las manos para

que sienta las nuestras y, con ellas, el afecto que le tenemos. Yendo más allá, nada mejor que un abrazo. El abrazo, no lo digo yo, sino los terapeutas, reconforta, da cariño y protección y transmite mucho mejor que el verbo todo aquello que podríamos decir.

El abrazo, en los momentos de dolor, puede suscitar el llanto de la otra persona; debemos acompañarla, sin forzarla ni a que deje de llorar, como se hace a veces erróneamente, ni tampoco a que se deje ir y llore todavía más, como se practica en algunas culturas donde se exagera el «sácalo todo de tu interior». Cada persona tiene sus ritmos, sus necesidades y tempos. Dejemos que llore hasta que sienta que ya puede detenerse.

En un segundo estadio ya podemos hablar, y entonces debemos reconfortar, practicar la escucha activa, dejando a un lado el dogma, el consejo que no será oído ni valorado puesto que la situación, la tensión y la obnubilación emocional lo impedirán. Nuestra misión es simple y sencillamente acompañar pacientemente dejando que fluyan las emociones.

Debemos dejar que la persona hable si es que quiere hacerlo, que libere sus sentimientos y emociones, eso sí, sin generar interrupciones ni tampoco cuestionar lo que se está diciendo. A veces, en este tipo de encuentros, se producen intensos silencios. A algunas personas eso les genera incomodidad, pero el silencio es muy terapéutico. Por un lado, permite la introspección, le da un respiro al organismo y nos faculta para reorganizar las emociones.

Por supuesto, nuestra actitud y nuestras palabras, además de ser reconfortantes, deben influir positivamente. Por eso debemos evitar tópicos o aspectos imperativos. Tenemos que eludir decir cosas como «hay que ser fuerte», «no te tortures más», «la vida continúa», «la vida es así de cruel», «lo que has de hacer es...». Son frases que no sirven para nada y que además generan negatividad y tensión en la otra persona.

Un último punto, pero no por ello menos relevante, es evitar las comparaciones, que en este caso pueden resultar muy odiosas. «A mí también se me murió...», «cuando a mí me pasó, lo primero que hice fue...». Debemos evitar esas frases. No debemos dar consejos, ya que por mucha vinculación que tengamos con la otra persona, en ese momento no le interesan. De igual forma, debemos respetar profundamente todas las creencias espirituales del doliente, sin intentar contradecirlo en nada al respecto.

Una vez que haya pasado el instante álgido y conforme se sucedan los días, sí que deberemos pasar a un plan de acción. Procuraremos ver a la persona, hablar con ella, intentar que se airee pero haciendo de cicerones, ya sea invitándola a tomar un café en nuestra casa o a dar un paseo por un parque o paisaje relajante. Si mantenemos estas actitudes, veremos que poco a poco todo irá encauzándose hacia parámetros constructivos y esperanzadores.

Siempre hay una luz en el horizonte

Los aspectos que he comentado anteriormente son válidos tanto para cuando la muerte nos afecta de forma directa como para cuando debemos auxiliar a los demás. Sin embargo, cuando el «ataque» cae directamente sobre uno, todo duele más y la sensación de soledad, impotencia y desprotección suele ser mayor. En este caso sólo podemos dejar que el tiempo, que todo lo cura, y nuestras emociones bien canalizadas, hagan el trabajo. Por eso, lo primero es ser pacientes, como aquel artista que antes de tallar su obra pasó meses mirando el bloque de granito. Mientras sus enemigos le reprochaban que no supiera qué hacer, él respondía: «Sólo quien pacientemente moldea primero en su mente, luego da forma adecuada a sus actos.»

Debemos darnos tiempo, un tiempo personal sin prisas, sin calendarios, sin comparación sobre lo rápidos o lentos que van los demás. Recordemos: cada cual tiene su tempo. Y en esta línea hay otro aspecto esencial: ser consciente. Debemos asumir y admitir aquello que genera dolor y dejar que suceda, eso sí, sabiendo que un día dejará de hacerlo, y que cuando llegue ese momento, estaremos preparados para afrontar el nuevo estadio.

No es bueno que nos sumerjamos en el silencio absoluto, al contrario, debemos hablar con los demás de la angustia. Y desde luego, en los primeros estadios, en vez de preguntarnos por qué, debemos plantearnos qué haremos mañana. Eso sí, sabiendo que el mañana es virtual y puede que acontezca dentro de un día, una semana o incluso más.

Si hay algo que todas las religiones y credos nos recuerdan ante la muerte es que cada fallecimiento es un fragmento menos de la vida, pero que ésta sigue latente, primero de forma física en todo lo que queda vivo y que, desde luego, sigue teniendo una vinculación con nosotros. Y en segundo lugar, como ya he dicho anteriormente, queda latente en forma de recuerdos, sensaciones, experiencias compartidas con quien ya no está que nunca, jamás, nadie nos podrá arrebatarnos.

Creo que una buena forma de concluir este capítulo en el que, íntimamente confieso, amigo lector, haber puesto toda mi sensibilidad, es con un relato, dicen que de origen mesopotámico. Creo que lo relevante no es cómo ni donde surgió la historia, sino las gotas de esperanza, de luz que nos puede dar el vivir la muerte, porque como veremos en el siguiente cuento, todo nace, vive, muere y, lo más importante, se transforma...

Érase una vez un río que nació en unas altas y lejanas montañas. Después de pasar y sortear toda clase de obstáculos y trazados, ora formando meandros, ora pequeños lagos, ora charcas de las que bebían los animales, ora fuentes a las que acudían las gentes a colmar sus tinajas y calmar su sed, finalmente acabó por llegar a las arenas del desierto.

He aquí que cuando el río llegó al desierto, se dio cuenta de que la superficie que tenía ante sí era distinta a todas las que había conocido. No podía sortear las arenas, ni vivir encima de ellas, sino que sus aguas se sumergían en las arenas tan pronto llegaban a éstas. Aturdido, el río siguió fluyendo, puesto que estaba convencido de que debía realizar aquel tránsito pues a algún sitio debía llevarlo.

Pasaban las horas y los días y el río veía que cada vez más sus aguas se perdían sin remedio en las arenas. Casi desesperado, invocó a los dioses, y de pronto escuchó una voz que le dijo: «No padezcas, pues de igual forma que el viento cruza el desierto, así puede hacerlo un río.» Sin embargo, éste, poco convencido con aquella afirmación, objetó que se estaba estrellando contra las arenas, y solamente conseguía ser absorbido hasta llegar a desaparecer. En cambio, el viento podía volar sin obstáculos entre las dunas, y de esa forma alcanzar el final del desierto.

Ante aquella respuesta, los dioses le dijeron: «Si sigues empujando tus aguas contra las arenas con tanta violencia como estás haciendo, lo único que lograrás será desaparecer o convertirte en un pantano. Tienes que dejar que el viento te lleve a tu destino y para ello debes permitir que el viento te absorba.»

Pero al río no le gustó aquella idea, pues nunca antes había sido absorbido por el viento: «No quiero dejar de ser yo, no quiero perder mi individualidad —dijo el río—. ¿Y si al perderla jamás puedo recuperarla?»

En ese momento, fueron las arenas las que hablaron, y le dijeron al río que el viento era el encargado de elevar el agua, convertirla en vapor por encima del desierto, para luego dejarla caer en forma de lluvia y así convertirla de nuevo en un río. Pero éste, que seguía sin tenerlo nada claro, cuestionó a las arenas y les dijo: «Pero ¿no puedo seguir siendo el mismo río que ahora soy?» Las arenas respondieron: «Tú no puedes permanecer así. Tu parte esencial debe ser transportada para que un día forme un nuevo río.»

Finalmente, el río entendió y permitió que se elevaran sus aguas en forma de vapor, que fueron acogidas por el viento que las llevó hacia arriba y a lo lejos y las dejó caer suavemente sobre la cima de una montaña, de donde surgió un nuevo río plagado de vida.

DIOS

La búsqueda espiritual

Quien busca la verdad, busca a Dios, aunque no lo sepa.

EDITH STEIN

Dios mira las manos limpias, no las llenas.

PUBLIO SIRO

Dios no habla, pero todo habla de Dios.

JULIEN GREEN

Dios no nos arrastra; nos atrae.

C.H. MACKINTOSH

El silencio es el único rumor que hace Dios cuando pasa por el mundo.

VÍCTOR M. ARBELOA

A modo de epílogo, creo que esta obra no estaría completa sin una mención, aunque sea de soslayo, a lo sobrenatural e inconmensurable, a Dios.

En sí, toda búsqueda que se precie tiene, queramos o no, un componente evolutivo, es cierto, pero también posee una traza de espiritualidad. La búsqueda interior, la capacidad para ver y entender el mundo, para analizar lo que nos sucede y comprender mejor nuestras emociones, no está desligada de la divinidad.

Podemos ser creyentes o no, podemos estar adscritos a alguna tradición religiosa minoritaria o incluso practicar cualquier tipo de culto, pero, hagamos lo que hagamos, en nuestro interior existe una espiritualidad. No podemos negarlo, la espiritualidad es ese motor invisible que nos hace cuestionar la razón de las cosas, que nos lleva a invocar a lo desconocido cuando ya no podemos más y necesitamos ayuda. Pero lo espiritual es también eso que está en el interior y que hace que cuestionemos lo bueno y lo malo, lo que recibimos como adverso o como benéfico.

Durante años he estado analizando e investigando numerosas culturas espirituales. Y siempre he llegado a la misma conclusión: en caso de que Dios no existiera, el ser humano lo tendría que haber creado. De hecho, la antropología considera que creamos a nuestros dioses, y por tanto a las religiones que luego los perpetuaron a imagen y semejanza nuestra, y no al revés. Los edificamos sustentados en nuestros miedos, tabúes, anhelos, deseos. En definitiva, en base a las emociones que, conforme pasan las generaciones, se perpetúan adaptándose a cada nueva etapa evolutiva.

Con palabras como las anteriores, no pretendo ni quiero sugerir la no existencia de un ser, energía o algo superior al humano. Creo que ese algo a lo que unos llaman Dios y otros conciencia universal está ahí, y que nosotros estamos vinculados a él. Lo que ocurre es que lo hemos tamizado, le hemos dado forma, lo hemos interpretado basándonos en todo aquello que nos resultaba necesario.

Para la antropología, los dioses nacen primero con los elementos que el ser humano no logra controlar. Después crece en la mente a través de las vivencias de los sueños que nuestros antepasados más lejanos consideraron manifestaciones divinas. Pero en medio de todo ello, la divinidad adquiere su verdadera fuerza con la concepción y conciencia de la muerte. Ahí es cuando nace nuestra espiritualidad y... ¿por qué lo hace? Por culpa —o gracias, tanto da— de nuestras emociones. Por el miedo a no seguir vivos, por la inseguridad de la muerte, por el dolor de percibir que los que amamos ya no están. En definitiva, lo espiritual surge después de que el ser humano (y de esto se calcula que hace unos ochocientos mil años) rindiera tributo a la muerte por primera vez.

Rendir culto a la muerte, o mejor dicho, venerar a quien ha partido hacia otro lugar desconocido e inimaginable, generó que los antepasados más remotos creyeran que tras esta vida había otra, distinta, y sin duda, mejor. Unos la idealizaron pensando que estaría llena de ventajas, otros la remodelaron y establecieron que si aquí había bueno y malo —siempre esos eternos conceptos humanos—, allí, en ese otro plano divino, también.

La conciencia de la muerte, de que un día moriría, llevó al hombre a intentar regular sus emociones y a iniciar una búsqueda espiritual que, si nos molestamos en analizar un poco a nivel evolutivo, veremos que siempre nos conduce a un único lugar: a algo superior. No

importa en qué tradición busquemos, es igual el dogma, el nombre del dios o sus mandatos y preceptos. Hay dioses buenos y magnánimos, pero también los hay que castigan. En sí, son como el ser humano.

Hoy día los investigadores creen que la primigenia cultura a la que podemos llamar civilización y que contempló la existencia de la espiritualidad vinculada a seres superiores fue la que vivió hace unos once mil años en Gobekli Tepe, en el sur de la actual Turquía. Mucho antes que los asirios, que de hecho se habrían basado en la mentada civilización, hubo alguien que se preocupó por la espiritualidad y que conformó el rostro, el cuerpo y el carácter de algunos dioses. Después, los asirios y caldeos, a través de sus mitos, remodelaron su forma. Mitos que se expandieron en todas las direcciones, hacia Oriente y Occidente, y que fueron conformando las grandes religiones y otras minoritarias que llegaron después.

Todos los seres humanos necesitamos un soporte, lo hemos visto a lo largo de las páginas precedentes. Por tanto, no importa si el soporte se llama Buda, Visnú, Alá, Thot, Thor o Dios. No importa cómo hemos llamado a los enviados de esos dioses a la tierra, es decir, tan relevantes son Mahoma como Jesús, como el moderno Sai Baba. Todos son maestros espirituales de los que podemos obtener una enseñanza. Lo verdaderamente importante de los cultos (algunos creados mediante la sincretización, pues basaron sus mitos en relatos de otras religiones más antiguas —aspecto en el que creo que no debemos entrar pues ésta no es la naturaleza de este libro—), es que nos dan pautas de acción casi siempre positivas y armónicas. Nos dan pautas de actuación para que podamos desenvolvernos en la vida de una manera más segura y pletórica. ¿Qué más podemos pedir?

Los astrofísicos y astrónomos, así como la mayor parte de científicos, nos hablan de un *Big Bang*, o inicio absoluto de todo. Los estoicistas griegos hablaban de un *logos*, o algo así como una energía universal que creaba y destruía de forma cíclica y eterna. Jung nos mencionó el inconsciente colectivo como alusión a la energía con la que todos estamos vinculados. Por supuesto, las religiones nos hablan de Dios. Sea lo que sea, le demos el nombre que le demos, lo que creo que debemos asumir es que somos gotas de agua en un océano inimaginable al que estamos vinculados no sólo físicamente, sino también a través de nuestra energía vital y de nuestros pensamientos. Por tanto, partiendo de la base de que somos minúsculas partículas comparados con la magnitud del universo, debemos aplicar un poco de modestia y, en vez de pensar como si fuéramos la especie elegida, tendríamos que reflexionar sobre nuestra diminuta existencia.

Lo anterior tiene sus ventajas, pero también sus inconvenientes. Una de las ventajas es que nos refuerza la idea de que por encima de nosotros hay mucho, mucho más de cuanto podamos imaginar o soñar. Los científicos nos hablan de niveles de densidad, de

multiversos o, lo que es lo mismo, de infinidad de universos paralelos y de grandes cantidades de dimensiones. Conceptos que se nos escapan, no ya por no haber cursado estudios en esas materias, sino porque la imaginación no alcanza a forjar un concepto o idea de ese gran todo. Por supuesto, la ventaja es que, al estar en un gran todo, seguro que hay fuerzas desconocidas que nos pueden ayudar. Fuerzas que tal vez nos guían en sueños, en la intuición, en la aparición fugaz de un pensamiento. Fuerzas divinas o inconmensurables y sobrenaturales que tal vez pueden mediar por nuestra felicidad y nuestra vida. Es bueno creer en ellas, es loable invocarlas porque, al fin y al cabo, quien cree, quien tiene fe, quien practica rituales como la oración, acaba gozando de una mejor calidad de vida e, incluso, percibiendo ciertas ayudas que le sirven para sobrellevar mejor su existencia y la gobernanza de sus emociones.

Pero todo tiene su contrapartida, y es que en negativo, si somos tan minúsculos, tan poquita cosa en comparación con el universo, con las dimensiones y con todo lo que está ahí fuera, la pregunta que debemos hacernos es: ¿tiene trascendencia para ese otro plano que no imaginemos lo que pasa? Seguramente, no. Posiblemente nuestras iras, rabias, dolores emocionales o sentimientos de frustración carecen de sentido. Porque al fin y al cabo, no son sino vivencias de un ser diminuto, el humano, que sólo le competen a él.

¿Cuál es el camino? Como indican la mayoría de religiones, la vía central siempre es la mejor. Es decir, podemos asumir que existe algo superior, podemos buscar refugio, consuelo y ayuda en ese algo, pero jamás dejar totalmente en sus manos nuestro destino y nuestras acciones. Si lo supremo se manifiesta y nos ayuda, perfecto, pero nosotros también debemos poner de nuestra parte. Esto me recuerda esa frase hecha de muchos novelistas que dicen procurar que la inspiración los pille despiertos y frente al teclado.

Dicho de otro modo, debemos trabajar por y para nosotros, y para los de nuestra especie. Debemos poner en práctica acciones armónicas, solidarias, positivas, que refuercen lo que somos, que nos ayuden a evolucionar y que nos predispongan a recibir, tanto si lo hemos pedido como si no, las ayudas de esas entidades superiores a las que llamamos Dios.

Esta obra ha sido un recorrido por algunas de las muchas emociones, dudas y vicisitudes a las que se enfrenta el ser humano a diario. Sé que otras muchas han quedado en el tintero. El espacio en el papel, a diferencia de en el universo, sí es finito.

Como he dicho en alguna de las páginas precedentes, yo no tengo la verdad ni la solución, pero he intentado —y creo que lo he conseguido— poner todo mi empeño, cariño y fuerza en ofrecerte a ti, amigo lector, puntos de vista, máximas, consejos y teoremas propios y ajenos que seguro que si los aplicas con fe, creyendo en ti, en tus posibilidades, pueden mejorar tu vida. Eso sí, no te olvides nunca de que aquí estamos de paso; que la existencia, al menos esta existencia, no es eterna, de manera que cuanto

antes potencies tu autoconocimiento, tu espiritualidad y la canalización de tus emociones, antes hallarás la dicha, la felicidad y la sensación de haber pasado por aquí con sentido. Al fin y al cabo, si logras todo eso, estoy seguro de que estarás en sintonía con Dios, lo llames como lo llames.

Te deseo suerte y el mejor de los éxitos.

Pedro Riba, Barcelona, mayo de 2012

La búsqueda

Pedro Riba

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© de la fotografía de la portada, Stephen Swintek - Getty Images

© Pedro Riba Rueda, 2012

© Editorial Planeta, S. A., 2012

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Los personajes, eventos y sucesos presentados en esta obra son ficticios. Cualquier semejanza con personas vivas o desaparecidas es pura coincidencia.

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2012

ISBN: 978-84-08-00770-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

SOBRE EL AUTOR	3
DEDICATORIA	5
PRÓLOGO, por Ramiro Calle	6
PRÓLOGO, por Maribel Rodríguez	8
INTRODUCCIÓN	9
1. OSAR	13
2. SER	31
3. CREACIÓN	40
4. INACTIVIDAD	50
5. CORAZÓN	61
6. DAÑO	79
7. AISLAMIENTO	93
8. ENFERMEDAD	106
9. FRUSTRACIÓN	115
10. MAÑANA	125
11. MORIR	131
12. DIOS	144
CRÉDITOS	149