

**GERMÁN GONZÁLEZ ANDRÉS  
ANA MARÍA LIÑARES GUTIÉRREZ**

**LA  
FELICIDAD**

**VIENE A  
CUENTO**



Sal Terrae  
Colección «PROYECTO»

148

GERMÁN GONZÁLEZ ANDRÉS  
ANA MARÍA LIÑARES GUTIÉRREZ

# La felicidad viene a cuento

---



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) / 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Grupo de Comunicación Loyola  
• Facebook / • Twitter / • Instagram

© Editorial Sal Terrae, 2019  
Grupo de Comunicación Loyola  
Polígono de Raos, Parcela 14-I  
39600 Maliaño (Cantabria) – España  
Tfno.: +34 944 470 358  
[info@gcloyola.com](mailto:info@gcloyola.com)  
[gcloyola.com](http://gcloyola.com)

*Imprimatur:*

✠ Manuel Sánchez Monge  
Obispo de Santander  
11-01-2019

*Diseño de cubierta:*

Magui Casanova

ISBN: 978-84-293-2820-2

Todos y cada uno de nosotros llevamos dentro  
un libro que desearía ser publicado.  
*La felicidad viene a cuento* es para ti:  
que llegue a tus manos cuando más lo necesites.

*Ana*

Y entonces lo supe...  
te vi apoyada en aquella columna de la Plaza Mayor,  
junto a tu amiga Belén,  
y supe que estaba viendo a mi compañera de viaje.  
Desde entonces creo en el amor a primera vista.  
Hoy, más de treinta años después,  
sigo sintiendo lo mismo cada vez que te veo.  
Gracias, amor mío, por seguir viajando conmigo.

*Germán*

# Índice

---

## *Introducción*

1. Nadie llega solo
2. La técnica de «los 5 porqués»
3. Identidad narrativa
4. Aquello a lo que te resistes persiste. La gestión emocional del dolor
5. Construye tu felicidad
6. «Aprendizaje» es cuánta verdad percibes de tu propia realidad
7. Conspirar es respirar juntos
8. Aprovecha tu potencial
9. Invierte en aquello que no puedas perder en un incendio o en un naufragio
10. Las tres «P» del cambio
11. Dale un empujoncito al mundo, que nada permanece, nada ha terminado y nada es perfecto
12. Una escalera de tres peldaños
13. Sé como tú eres, de modo que puedas ser quien eres
14. Todo cambia
15. ¿Ciencia, arte o práctica? Cómo tomar decisiones estratégicas en la empresa
16. Tomen asiento, por favor
17. ¿Cuánto pesa Internet?
18. La vida sale al encuentro
19. La vez está dada
20. ¿Dónde estamos poniendo el foco?
21. Lo que se recibe adopta la forma de quien lo recibe
22. Vive como piensas o acabarás pensando como vives: la regla del minuto y medio
23. Vayas donde vayas, ven
24. Hay más preguntas que respuestas: nadie puede estar al mismo tiempo en el presente y en el pasado
25. Haz lo mejor que puedas hasta que puedas hacer algo mejor
26. Festeja la vida: tú eres tu única barrera. ¡Sáltate!
27. La rana ignorante

28. No sabemos cuánto sabemos: el mono loco
29. Elegir deliberadamente
30. Un lugar en el mundo
31. La leyenda del erizo
32. La espada de Damocles
33. ¿Por qué hacen llorar las cebollas?
34. Comunicación es «común unión»
35. Dar consejos es poco aconsejable
36. El ADN del bien
37. «Cháchara» y bloqueo mental
38. Creer y crear están solo a una letra de distancia
39. Toma la decisión. Cuando tú no decides, la vida decide por ti
40. Debes estar dispuesto a dejar atrás la vida que habías planificado para poder encontrar la vida que te está esperando
41. En un mundo sin errores, el queso no tendría agujeros
42. Cuando pensamos de forma negativa, renunciamos a nuestro poder para cambiar las cosas: ser conscientes de nuestros comportamientos inconscientes
43. Lo que das, te lo das. Lo que no das, te lo quitas
44. Nada puede parar una idea cuyo momento ha llegado
45. No hay una sola respuesta, sino tantas como personas. ¡Y esa es la respuesta!
46. Nuestra vida es una historia que nos hemos contado nosotros mismos
47. Nuestras aspiraciones son nuestras posibilidades
48. Los cuatro niveles de escucha
49. El futuro se crea en el presente
50. Ser adulto es conocer y desarrollar los límites de «nuestras inteligencias»
51. Eres un «ser humano», no un «hacer humano» ni un «tener humano»
52. Si yo no pienso en mí, ¿quién lo hará? Si solo pienso en mí, ¿quién soy?
53. Para lograr lo que nunca lograste, ve por donde nunca has ido
54. Desenlace: Cuando pierdes, no pierdes la lección. Crecemos a través del conocimiento. También de lo que nos resulta incómodo. Nunca a través de la apatía ni de la indiferencia

*Sobre los autores*

## Introducción

---

Nuestra tarea no es ir en busca de la felicidad. Nuestra tarea es derribar dentro de nosotros los muros que hemos levantado contra ella. Su secreto es diferente para cada persona. Cada cual tiene un modo de ver las cosas, una forma de interpretar la realidad. La felicidad ocurre cuando abandonamos nuestra adicción a vivir en el ayer («déjame que te cuente el gol que metí») o en el mañana («todo va a cambiar»). Cuando evitamos que nuestra mente tire para donde quiera y nos distraiga con lo que bien pudo haber sido o lo que puede ser, nos instalamos en el ahora, ese lugar de calma donde conectamos con lo que nos sostuvo y lo que nos sostiene.

Con los años, podemos aprender a pensar y a percibir las cosas y el mundo con una mente abierta, sobrellevando del mejor modo posible la negatividad que nos invade. Y poder decir «Esto es lo que creemos que es importante».

*Se acerca el discípulo al maestro y le pregunta:*

*–Maestro, si medito cuatro horas al día, ¿cuánto tiempo tardaré en alcanzar la iluminación?*

*–Tal vez lo consigas en diez años –le contesta el maestro.*

*–¿Y si medito ocho horas al día?*

*–Entonces, en unos veinte años.*

*–¿Por qué tardaré más tiempo si medito más? –pregunta el discípulo.*

*–No estás aquí para dilapidar ni tu alegría ni tu vida. Estás aquí para vibrar, vivir, amar y ser feliz. Si puedes alcanzar tu propia cumbre en dos horas de meditación, pero necesitas ocho, solo conseguirás agotarte y apartarte del camino de disfrutar de la vida y de hacer lo que te hace sentir bien. Disfruta y aprende que, independientemente del tiempo que dediques a meditar o no, puedes elegir vivir, amar y ser feliz.*

Con el tiempo, vamos viendo que un buen día nos da felicidad, y que un mal día nos da experiencia; y que tenemos dos manos: una para ayudarnos a nosotros, y otra para ayudar a otros a ayudarse a sí mismos.

La felicidad, o está en ti o no está en lugar alguno. Buscarla fuera es inútil. Es más, ni siquiera necesitas buscarla, porque ya la llevas contigo, ya existe en ti, ya eres felicidad.

Las personas felices son y están con la vida tal como esta sucede. No se enredan en opiniones o juicios acerca de cómo deberían ser las cosas y cómo tendría que ser uno mismo. No es que no sientan dolor. Seguramente lo sienten, como la mayoría de nosotros, pero la diferencia consiste en que no crean sufrimiento a partir de él.

Deja que lo que buscas te escoja a ti. Puedes leer los capítulos tal como están escritos, por el orden en que están editados, o dejarlo al azar. ¿Quién sabe si en esa página está el mensaje que puede ayudarte a decidir o a superar el reto? Una de las funciones de quien escribe algo es recordarle al lector que, cuando lee ese algo, no está

leyendo una verdad, sino una proyección. Se lee a sí mismo.

Mirar sin observar y sin abrir el corazón es casi lo mismo que tener los ojos vendados. El cuento permite ver fuera lo que no vemos dentro. Penetra en uno sin encontrar apenas resistencia, porque su contenido ficticio es no agresivo. Conecta directamente con la emoción sin el filtro intelectual. Las viejas historias hablan de la realidad aparentemente contradictoria del mundo. A todos nos encantan. Reafirman quiénes somos. Nos gusta confirmar que nuestras vidas tienen sentido, que somos parte de algo más grande.

Los relatos paradójicos (la sabiduría de la ignorancia; saber que no se sabe) son más efectivos al releerlos que al leerlos por primera vez. Un cuento nos lleva a preguntarnos:

- ¿Qué puedo hacer o qué posibilidades tengo partiendo de lo que soy?
- ¿Desde dónde estoy viendo lo que veo?
- ¿En qué creencia está basada mi opinión?

*Hace muchas lunas, en un reino donde jamás se ponía el arco iris, un anciano capaz de adivinar acontecimientos venideros anunció en la plaza de la aldea:*

*–Tal día, todas las aguas del mundo desaparecerán para, más tarde, volver a fluir de nuevo. Pero ¡escuchad bien!: cuando vuelvan a fluir, no serán las aguas que ahora son, sino otras distintas que enloquecerán a quienes las beban. Desviarán a los hombres de sus fines y les harán perder la coherencia y la cordura que ahora les sostiene.*

*Dos amigos permanecían atentos a las palabras del anciano.*

*–¿Has oído? –dijo uno de ellos–. Tendremos que recoger agua en abundancia del manantial.*

*Así lo hicieron. La depositaron en grandes tinajas y la guardaron donde se guarda el agua pura.*

*–Así lograremos mantener la cordura cuando llegue el agua contaminada que el anciano ha anunciado – pensaron.*

*En la fecha indicada, los torrentes y los ríos se secaron. Y después de tres días de sed y miedo, las aguas volvieron a su cauce.*

*Los dos amigos corrieron entonces al refugio y bebieron del agua allí guardada. Más pronto que tarde visitaron el poblado. Tras recorrer plazas y mercados comprobaron asombrados que las gentes hablaban y pensaban extrañamente. Nada conservaban de su antigua manera de ser. Ni siquiera su memoria. Nadie daba razón de lo acaecido. Tampoco recordaban haber sido avisados. Cuando los dos amigos hablaban, recibían respuestas absurdas o incoherentes, carentes de sentido. Todos los habitantes del pueblo, sin excepción, se habían vuelto rematadamente locos, perturbados o demasiado apaciguados. Algunos se mostraban hostiles, y los menos, extrañamente compasivos. Nadie respondía ni lógica ni congruentemente.*

*Los dos amigos regresaron temblorosos al refugio y dieron buena cuenta del agua que aún quedaba en sus tinajas. Semanas después de soledad y resistencia, y ya sin reservas, uno de ellos abandonó. No pudo soportar por más tiempo el aislamiento que le separaba del resto. Se despidió de su amigo, que había decidido seguir adelante y responderse a sí mismo hasta el límite de sus fuerzas o tal vez más allá.*

*–Me voy –dijo–. He decidido beber el agua nueva, por más contaminada que esté.*

*Sació su sed con el agua contaminada y, de repente, se volvió como los demás. En el poblado, con una facilidad pasmosa, se mezcló con sus antiguos amigos y vecinos. Todos le miraban asombrados. Una expresión corrió de boca en boca, y no hubo otro tema aquel día.*

*–¡Mirad! –decían–, es la primera vez que alguien que no está en sus cabales pasa milagrosamente al mundo de la cordura. La oveja negra del rebaño regresa con las demás.*

*¿Qué pasó con el otro amigo, el que decidió resistir? Esa es ya otra historia y será contada en otra ocasión, en otro relato...*

---

## Nadie llega solo

Hace tiempo, una fábrica de Asia dio forma a miles de juguetes de plástico, destinados a nadar en bañeras. Pero la caprichosa fortuna les tenía reservado algo más grande. Como algunas de las mejores historias, esta también comienza en una noche de tormenta: enero de 1992; un buque de carga parte de Hong Kong rumbo a Washington; en mitad del Pacífico, varios contenedores rompen sus amarras y caen al agua; uno de ellos se abre, y 28 800 patitos amarillos se desparraman entre las olas. Comienzan un periplo por los mares del mundo. El oceanógrafo Curtis Ebbesmeyer les sigue la pista por el Polo Norte y el océano Atlántico. Asegura que algunos llegarán a España. Gracias a él (y también a ellos), hoy se conocen mejor las corrientes oceánicas. Algunos llegaron a las costas de Alaska y de Hawái. Otros se quedaron a medio camino en el Ártico. Más de 20 años después, y tras recorrer muchos miles de millas, la mayoría de los patitos aún resisten juntos. Ahora están en su recorrido final en el Atlántico Norte.

*Sucedió en el siglo XV. En una pequeña aldea cerca de Núremberg vivía una familia con dieciocho niños. Cuenta la leyenda que el padre trabajaba entre dieciséis y veinte horas diarias en las minas y en cualquier otro oficio que se le presentara. Dos de sus hijos tenían un sueño: querían ser artistas. Pero sabían que su padre no podía enviarles de ninguna manera, ni al uno ni al otro, a estudiar a la Academia. Después de muchas conversaciones, los dos llegaron a un acuerdo. Lanzarían una moneda al aire. El perdedor trabajaría en las minas para pagar los estudios del que ganara. Y, al terminar sus estudios, el ganador regresaría a casa y pagaría con la venta de sus obras o como fuera necesario los estudios del que había quedado en ella. Un domingo lanzaron la moneda al aire. Albrecht Dürer ganó y, como estaba previsto, fue a estudiar a Núremberg. Y Albert comenzó a trabajar en las minas para sufragar los cuatro años de estudio de su hermano, que ya en los primeros días se reveló como la sensación de la Academia. Los grabados, tallas y óleos de Albrecht superaban con creces a los de los profesores. En su graduación ya ganaba importantes sumas de dinero con la venta de sus obras.*

*A los cuatro años de su partida, el joven artista regresó a su aldea. La familia Dürer organizó una cena festiva en su honor. Al finalizar la velada, Albrecht propuso un brindis por su hermano y por el sacrificio que había hecho para hacer posible sus estudios:*

*–Y ahora Albert, hermano mío –dijo–, tal como acordamos el domingo que echamos la moneda al aire, es tu turno. Irás a Núremberg a proseguir tus estudios, y yo me haré cargo de ti.*

*Todos los ojos se volvieron al rincón de la mesa. Allí estaba Albert, con el rostro bañado en lágrimas. Movía de un lado a otro la cabeza y murmuraba una y otra vez:*

*–No... no... no...*

*Finalmente, Albert se secó las lágrimas, se puso en pie, miró a los asistentes, caminó hasta su hermano y, poniéndole su mano en la mejilla, le dijo suavemente:*

*–No, hermano, yo no puedo ir a Núremberg. Es muy tarde para mí. Mira lo que cuatro años de trabajo en las minas han hecho a mis manos. Cada uno de los huesos que ves se ha roto al menos una vez y, últimamente,*

*la artritis en mi mano derecha ha avanzado tanto que apenas pude levantar la copa durante el brindis. Mucho menos podría trabajar con delicadas líneas el compás o el pergamino, y no podría manejar la pluma ni el pincel. No, hermano, para mí ya es tarde.*

*Quinientos años han pasado desde entonces. Hoy en día, las pinturas, dibujos, grabados y escritos teóricos sobre el arte de Albrecht Dürer (Alberto Durero), el artista más famoso del renacimiento alemán, pueden verse en los principales museos del mundo. Muchos de nosotros hemos visto sus cuadros, pero la mayoría solemos recordar tan solo uno. Es más, de ese uno se han hecho miles de copias para colocar en oficinas y en casas. Un día, para rendir homenaje al sacrificio de su hermano Albert, Albrecht Dürer dibujó sus manos maltratadas con las palmas unidas y los dedos apuntando al cielo. Llamó a esta poderosa obra simplemente «Manos», pero el mundo le cambió el nombre por el de «Manos que oran». La próxima vez que busques en Google el cuadro o que veas una copia de esta creación, mírala bien y permite que te recuerde, si lo necesitas, que nadie llega solo, que nadie triunfa solo.*

---

## La técnica de «los 5 porqués»

Cuando buscamos resolver algo, las primeras soluciones que encontramos o nos vienen a la mente son complejas, dispares o casi imposibles. Y solemos quedarnos ahí parados. Pero, si seguimos un tiempo y le quitamos capas a la cebolla, llegamos a soluciones simples y nuevas. La técnica de «los 5 porqués» nos ayuda a quitar esas capas, a llegar más hondo. Un «porqué» lleva a otro, este al siguiente, y el siguiente a preguntarnos por la causa real del problema.

La conocida anécdota del *Lincoln Memorial Center* no puede asegurarse que sea cierta:

La parte exterior de la piedra del monumento se estaba deteriorando.

–¿Por qué se está desgastando la piedra? –se preguntaron.

–Por los lavados con agua a presión que usamos para limpiar el monumento cada quince días.

–¿Y por qué estamos llevando a cabo lavados de alta presión cada dos semanas?

–Debido a los excrementos de los pájaros.

Entonces colocaron una red, pero los pájaros seguían entrando. Continuaron preguntándose:

–¿Por qué vienen tantos pájaros?

–Porque aquí encuentran insectos en abundancia para alimentarse.

Optaron entonces por fumigar a los mosquitos. Pero era costoso y nocivo para la gente. Siguieron preguntándose:

–¿Por qué hay tantos insectos?

–Acuden atraídos por los focos que iluminan el monumento en la noche.

–¿Y por qué tenemos que iluminar el monumento de noche? ¿Es necesario?

–Desde luego que sí. Vienen a verlo de muchos lugares, y el turismo importa.

Entonces, decidieron encender los focos dos horas más tarde de lo habitual y apagarlos más temprano, antes de amanecer. Así llegarían menos mosquitos, y los pájaros buscarían su alimento en otra parte.

*Érase un hombre tan extraordinariamente rico y poderoso que hasta los reyes lo adulaban. Pero hubo alguien que se resistió a hacerlo.*

–¿Por qué no me adulas? –le preguntó directamente.

–¿Por qué iba a adularte? –contestó nuestro hombre.

–Porque estoy dispuesto a darte el veinte por ciento de mi fortuna si lo haces. ¿Me adularás entonces?

*–¿Por qué iba a hacerlo? –respondió nuestro hombre–. Suponiendo que me lo dieras, aún habría un gran desequilibrio entre nosotros. Y ese desequilibrio tan desproporcionado impide que te vea merecedor de mis halagos.*

*–Entonces te daré el cincuenta por ciento de mi patrimonio. ¿Qué me dices ahora? ¿Me adularás?*

*–¿Por qué iba a hacerlo? Estaríamos en igualdad de condiciones, y no veo razón alguna para que yo tuviera que adularte.*

*–¿Y si te diese toda mi fortuna? ¿Me adularías entonces?*

*–Si tuviese todo lo que tú tienes, ¿por qué iba a hacerlo?*

---

## Identidad narrativa

Identidad narrativa es el sentido que le damos a los episodios de nuestra vida. Hay cuatro clases distintas, dependiendo de la historia que nos contemos de nosotros mismos:

- *Actora*: la de quienes creen llevar las riendas de su vida.
- *Relacional*: la de quienes definen su vida en función de las relaciones que tienen.
- *Redentora*: la de quienes creen que las dificultades de su vida les han hecho más sabios y positivos.
- *Contaminante*: la de quienes creen que los comienzos positivos acaban en finales negativos.

Las tres primeras identidades son positivas para nuestra salud emocional.

*En cierta ocasión, un rey dio una fiesta, a la que invitó a Sun-Iu, la princesa más bella del reino.*

*Un soldado de la guardia la vio pasar y se enamoró de ella al instante. Pero ¿qué es un soldado ante una princesa? ¿Acaso tiene alguna posibilidad? Aun así, cuando amas a alguien de verdad, haces lo que sea preciso para ser correspondido.*

*El soldado acude cada día al palacio buscando una oportunidad que no llega. Quiere verla, contarle lo que siente.*

*Un día sí y otro también, la espera al pie de la escalinata. Cuando, por fin, la ve bajar, se arroja a sus pies y le cuenta lo que siente. Los guardias reales lo azotan, y cuando se disponen a decapitarlo, la princesa esboza una sonrisa:*

*–Si tanto me amas –le dice–, tendrás que esperarme mil días con sus noches bajo mi ventana. Si logras hacerlo, nos casaremos.*

*El séquito real y los guardias rompen a reír al oír la ingeniosa ocurrencia de la guapa princesa. Pero el soldado no se ríe.*

*–Así lo haré –les dice.*

*Luego se dirige al jardín de la princesa, se coloca en jarras bajo su ventana y se queda allí. Ella es su primer pensamiento en la mañana y el último antes de dormir.*

*El sol quema su piel. La lluvia torrencial empapa sus huesos. Adalgaza mucho. Apenas tiene fuerzas ni para dormir. La princesa continúa mirándole. Algunos le llevan comida y bebida. La princesa únicamente mira lo que ocurre. Así pasan los días, los meses y los años.*

*Pálido y enfermo, el soldado sigue adelante con su plan, fiel a la princesa y a la palabra dada. Después de novecientos noventa y nueve días, aún sigue en el jardín.*

Por su parte, León Tolstói, en *Anna Karenina*, narra lo siguiente:

Levin llevaba casado tres meses. Era dichoso, pero no del modo en que había esperado. A cada paso tropezaba con un desencanto de sus sueños anteriores y hallaba

un nuevo e insospechado encanto.

Un día, Levin llega media hora tarde a casa porque, al intentar regresar por un atajo, se extravía.

Cuando volvía, iba pensando tan solo en Kitty, en el amor que le tenía, en su propia felicidad; cuanto más cerca se hallaba de casa, tanto más intensa era la ternura que sentía por ella.

Su mujer, Kitty, le recibe con expresión sombría y le monta una escena de celos. Sin embargo, después de esta primera disputa conyugal, Levin descubre una verdad vasta y profunda. Comprendió que no solo estaba Kitty junto a él, sino que ya no sabía dónde terminaba ella y empezaba él.

*Pero ¿qué pasó con la princesa y el soldado?*

*—El que alguien no te ame como tú quieres no significa que no te ame con todas sus fuerzas. Quizá la princesa le amaba de verdad. Eso es algo que nunca sabremos. Tal vez el soldado pensó que nadie que te obligue a hacer un sacrificio extremo a cambio de tu amor, lo merece. Que nadie que sea capaz de permanecer impassible mientras te deshaces, y que no se compadezca o corra a tu lado para prestarte auxilio y consolar tu sufrimiento, merece un pensamiento de amor. Si pensó eso o no, es algo que tampoco sabremos.*

*—¿Qué pasó, entonces?*

*La noche antes del último día, el soldado miró la ventana por última vez, dio media vuelta y se fue. Nadie volvió a verlo nunca ni a tener noticias suyas.*

---

## Aquello a lo que te resistes persiste. La gestión emocional del dolor

Todo lo que no soportamos de los demás, todo lo que nos saca de nuestras casillas, habla mucho más de nosotros que de los demás. La gestión emocional es siempre la misma. La clave está en identificar las emociones y, después, aprender a aceptarlas. Los siete pasos para aliviar el sufrimiento, tras un impacto emocional que origina en nosotros un conflicto interno, son:

**1. Para. No sigas haciendo lo que estabas haciendo.** Al parar interrumpes las emociones intensas y negativas. Respira hondo, reconócelas. No las niegues. Toma conciencia de la situación. No te dejes llevar por el enfado. No caigas en impulsos viscerales e irreflexivos de los que luego te arrepientas. Tienes un espacio de tiempo medible entre lo que te ocurre y tu respuesta. De lo que hagas en ese espacio de tiempo depende tu futuro. El poeta alemán Rainer Maria Rilke escribió:

*«No nos están aguardando caídas ni trampas, y no hay nada que deba darnos miedo ni atormentarnos... No tenemos razón alguna para desconfiar de nuestro mundo, pues no está en contra nuestra».*

**2. Tranquilízate.** Ocurra lo que ocurra, pase lo que pase, no es el fin del mundo. Serénate y céntrate en la respiración. Respira profundamente. Siente cómo descende y se equilibra tu nivel de tensión. Ni rehúyas ni rechaces tu emoción. Percíbela. Las emociones son el lenguaje del cuerpo, supervivencia, comunicación en estado puro. Escucha tu respiración. Concéntrate y visualiza la zona del cuerpo donde está teniendo lugar. Al hacerlo, empiezas a sentirte mejor.

*Un hombre camina por el desierto. Se acerca a un beduino.*

*–¿A qué distancia está el oasis más próximo? –le pregunta.*

*El beduino no responde.*

*El hombre vuelve a preguntar, esta vez un poco más alto.*

*–¿Le preguntaba si sabe usted a qué distancia se encuentra el oasis más cercano!*

*El beduino sigue sin contestar.*

*El hombre, frustrado, cede en su empeño, se da la vuelta y comienza a alejarse.*

*–¿Le llevará tres horas! –grita el beduino, segundos después.*

*–¿Y no podía haberme dicho eso la primera vez?*

*–¡No –responde el beduino–, no podía responderle hasta saber lo rápido o lo lento que andaba usted!*

**3. Observa los efectos que ha provocado en ti esa emoción desatada,** esa descarga química. ¿Qué situaciones han desencadenado la emoción? ¿Un recuerdo? ¿Una palabra? ¿Un juicio de valor? ¿Un prejuicio? ¿Alguien? Vincula el hecho desencadenante a la emoción y dale un nombre: ira, tristeza, melancolía, pena, rabia, vergüenza... Cuando puedes definir o etiquetar la emoción, esta pierde fuerza, se extingue su energía.

*Cuenta la leyenda que llegó al pueblo un hombre misterioso. Impecablemente vestido, se alojó en el mejor hotel y puso en el periódico local un anuncio a doble página que decía: «Compro monos vivos. Pago 10 monedas de plata por cada uno».*

*Enterados de la noticia, los campesinos salieron al monte y regresaron con cientos de monos que le vendieron al precio acordado.*

*Y así un día tras otro. Cada vez quedaban menos monos en el monte, y a los campesinos ya no les compensaba el esfuerzo. Podían ganar 10 monedas de plata haciendo trabajos más sencillos y menos arriesgados.*

*Entonces el hombre misterioso subió su oferta. Ahora pagaría 50 monedas de plata por cada mono vivo.*

*Los campesinos regresaron otra vez al monte, y puede decirse que trajeron todos los que quedaban.*

*Aun así, subió la oferta a 75 monedas de plata. Pero ya no había monos. Algunos campesinos subían al monte mañana y tarde, pero regresaban con las manos vacías.*

*Entonces el hombre misterioso ofreció una moneda de oro por cada mono. Por una moneda de oro te daban 100 de plata en el mercado.*

*«Tengo negocios que atender en la ciudad –dijo–, así que dejaré a mi ayudante, el hombre de mi máxima confianza en este pueblo y vecino vuestro, cuidando de los monos. Y también se hará cargo de la compra de los nuevos, que espero traigan ustedes a cambio de una moneda de oro por cada uno».*

*El hombre misterioso regresó a la ciudad. Su ayudante convocó a los campesinos en la plaza y les dijo:*

*«Fíjense en las jaulas, con cientos o tal vez miles de monos que mi jefe compró para su colección particular. Conociéndolo como lo conozco, puedo asegurarles que desconoce el número exacto de monos que ha comprado. Hagamos un trato. Les ofrezco todos estos monos a 85 monedas de plata, y cuando mi jefe regrese de la ciudad se los venden ustedes por una moneda de oro cada uno».*

*Los campesinos juntaron todos sus ahorros y se hicieron con la propiedad de los cientos o tal vez miles de monos que había en las jaulas. Esperarían el regreso del hombre misterioso.*

*Desde ese día no volvieron a ver ni al ayudante ni al jefe. Lo que sí lograron fueron cientos o tal vez miles de monos que no necesitaban, que ellos mismos habían capturado y por los que pagaron, además, los ahorros de toda una vida.*

**4. Acepta lo que es y no puede dejar de ser.** Entiende que lo que te está ocurriendo es perfecto tal como es, en el sentido de que está teniendo lugar por alguna razón que has de entender. Lejos de rechazar la emoción, permite que se desarrolle hasta el final. Eso no significa que sucumbas a ella. Sé únicamente un observador.

*Cuenta la leyenda que hace mucho tiempo, cuando se trazaban fronteras entre países, un granjero tuvo que decidir si quería pertenecer a Rusia o a Finlandia. La línea fronteriza cruzaba caprichosamente su casa. Dicen que lo pensó varias semanas. Finalmente, decidió vivir en Finlandia. Los granjeros rusos vecinos llamaron a su puerta y le preguntaron por qué quería ahora vivir en Finlandia.*

*–Siempre he deseado vivir en la madre Rusia –les dijo–, pero a mi edad creo que no podría sobrevivir a otro invierno ruso.*

**5. Concéntrate en lo mejor que tienes o visualiza los valores que te inspiran y sostienen.** No has sucumbido a lo fácil. No te has dejado llevar por esa parte de ti que prefiere resistirse a la emoción. No eres responsable de lo que otros hagan, pero sí eres responsable de tus sentimientos.

*Un poderoso guerrero, a la cabeza de su ejército, atravesaba continentes sin que nadie se atreviera a hacerle frente. Todo el mundo huía a su paso, pero un día alguien se mantuvo impasible, inalterable. El guerrero interpretó aquella presencia inmóvil como un desafío:*

*–¿Sabes delante de quién te encuentras? ¿Sabes que podría traspasarte el corazón con este sable sin pestañear?*

*–Esa es tu decisión –fue la respuesta–. La mía es que seguiré haciendo lo que crea que debo hacer, independientemente de lo que decidas hacer tú.*

**6. *Deshazte de la emoción ahora que está más calmada, ahora que ya no te identificas tanto con ella como al principio.*** Las emociones son energía que hay que ganar. Puedes decirte: «Yo no soy la emoción. Soy quien la experimenta». Cuanto más la retengas, tanto más la fomentas. Así que libérala, déjala ir. Imagina que la escribes en un papel y luego quemas ese papel; que lo ves arder y elevarse.

*Un peregrino en busca de respuestas le interpela al río Ganges:*

*–Tú purificas a los hombres, lo que significa que tus aguas están llenas de impurezas.*

*–No puede ser –le contesta el río–. Yo las envío al océano.*

*El peregrino llega entonces a la desembocadura del Ganges y le dice al océano:*

*–Índico, tú recibes las aguas llenas de impurezas del Ganges. Debes de estar lleno de imperfecciones.*

*–No lo creo –replica el océano–. El agua que me llega la evaporo hacia las nubes.*

*El peregrino se dirige entonces directamente a las nubes:*

*–Dentro de vosotras se esconden todas las impurezas del agua del Ganges y del océano Índico, ¿no es cierto?*

*–No –le contestan–. Lo único que hacemos nosotras es devolver el agua a la tierra en forma de lluvia.*

**7. *¡Acción!*** Toma las riendas. Busca tu felicidad. Haz lo que tengas que hacer. Ahora puedes ver la situación más claramente. Ya no estás «secuestrado» por ella. Puedes elegir también no hacer nada. De hecho, hay situaciones que conviene resolver de esa manera.

El explorador Richard Francis Burton cultivó ocasionalmente la poesía. Conocido por sus exploraciones en Asia y África y por su conocimiento de lenguas y culturas (hablaba 29 lenguas europeas, asiáticas y africanas, según un recuento reciente), escribió:

*«Haz lo que tu hombría te ordena;  
de nadie, sino de ti mismo, esperes aplauso,  
pues el que más noblemente vive y muere  
es quien hace y observa sus leyes,  
que a sí mismas se hicieron.*

*Cualquier otra cosa es muerte en vida,  
un mundo donde no moran sino fantasmas,  
un soplo, una brisa, un sonido, una voz,  
un tintineo de la campana del camello».*

---

## Construye tu felicidad

Es una paradoja el que un acto violento nos distraiga tanto de diez mil actos de bondad. Conviene centrarse en lo que se desea. Apartar la vista de lo aberrante no siempre hace que esto desaparezca, pero al menos contribuimos a que no crezca.

Durante años he llevado un registro de pequeños actos de amor casi invisibles. Pude haber dedicado mi tiempo y mis energías a combatir lo que no quería. Pero un día escuché algo que cambió mi manera de interpretar la vida:

*«No combatas lo que no quieres, porque te convertirás en eso mismo que combates o en algo peor. Mejor, defiende lo que quieres y aquello en lo que crees. Para superar el mal no hay que ir contra él, no hay que combatirlo (al hacerlo, crece), sino trabajar en la dirección del bien. Todo lo que combates te debilita. Todo aquello en lo que la mente humana se concentra, crece».*

El científico japonés Masaru Emoto investigó durante quince años los efectos del habla, los pensamientos, los sentimientos, la actitud mental positiva y las emociones humanas sobre la materia física. El doctor Emoto eligió uno de los cuatro elementos tradicionales de la materia (el agua) para observar cómo respondía a las palabras, a la música, a la gratitud, a la armonía, a las aprobaciones y al reconocimiento. Él y otros miembros de su equipo hablaron, tocaron música y pidieron a monjes budistas que recitaran textos de esperanza y meditaciones sobre diez muestras diferentes de agua. Luego congelaron las muestras y examinaron a través del microscopio los cristales de hielo resultantes.

Podemos preguntarnos qué tiene qué ver el agua con todo lo que pensamos y sentimos. El agua está presente en todas partes. También en el aire, en nuestro cuerpo y en el planeta.

Emoto descubrió que, cuando el grupo de científicos trataba amablemente al agua, con palabras como «te amo» o «gracias», los cristales resultantes se volvían transparentes y adquirían formas bellísimas. Cuando Emoto y su equipo se dirigían negativamente al agua, con expresiones cargadas de sentimientos del tipo «Te odio» o «Tú tienes la culpa de lo que me ocurre», los cristales presentaban orificios oscuros y formas carentes de belleza que inspiraban miedo y temor. En las fotografías que se expusieron en el metro de Tokio y que han sido vistas por más de mil millones de personas en los videos de YouTube, Emoto presenta una muestra de agua de la presa del lago Fujiwara, que empieza como una masa amorfa y oscura y se transforma

completamente en menos de una hora, a medida que un monje budista zen la bendice y medita sobre ella. El feo cristal se convierte en dos cristales hexagonales, claros y brillantes, uno dentro del otro.

Al final del video, un hombre le pregunta a una mujer que no ha tenido su mejor día y que está viendo la exposición:

–Si el pensamiento le hace eso al agua ¿qué no nos harán los pensamientos a nosotros, que somos agua en más del setenta por ciento?

Se nos ha enseñado a ceder nuestro poder a fuerzas que están fuera de nosotros, pero hoy sabemos que, cuando cambiamos la manera de mirar las cosas, cambian las cosas que miramos. Nuestra mirada no cambia nada; pero si miramos con amor o con indignación, aquello que miramos cambia.

---

## «Aprendizaje» es cuánta verdad percibes de tu propia realidad

Nuestro cerebro adquiere conocimiento consciente y lo convierte y moldea en conocimiento inconsciente. La primera vez que conducimos un coche tenemos que pensar cada movimiento que hacemos. Pasado un tiempo, la conducción surge de forma casi automática. Cuando hablamos de encontrar un equilibrio entre la vida y el trabajo, estamos diciéndonos a nosotros mismos que el trabajo es algo aparte de la vida. «Sufrir – escribe Miguel Ruiz– hace que te sientas seguro, porque es algo que conoces a la perfección. Pero, en realidad, no hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque eliges hacerlo. Si examinas tu vida, descubrirás muchas excusas para sufrir, pero no encontrarás una buena razón para hacerlo, ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La única razón por la que eres feliz es porque eliges serlo. La felicidad, igual que el sufrimiento, es una elección. Tal vez no podamos eludir el destino del ser humano, pero sí podemos elegir entre sufrir nuestro destino o disfrutar de él... El riesgo de presuponer es que tendemos a hacer suposiciones sobre todo. Al hacerlo, creemos que lo que suponemos es cierto, real. Hacemos suposiciones sobre lo que los demás hacen o piensan. Nos lo tomamos personalmente. Y después los culpamos y reaccionamos... con nuestras palabras. Siempre que hacemos suposiciones nos buscamos problemas. Hacemos una suposición, comprendemos las cosas mal, nos lo tomamos personalmente y acabamos haciendo un gran drama de nada».

No le privas al otro de vivir las consecuencias de sus acciones. Cuando lo haces, cuando le privas, no le estás respetando.

### *La primera etapa: donde hay lo que hay, hay lo que hay*

Normalmente, seamos o no conscientes de ello, nos sentimos atraídos por personas que tienen características parecidas o similares a las nuestras. Y sentimos rechazo hacia aquellas personas que encarnan aspectos o realidades que no queremos aceptar en nosotros mismos. Somos exploradores por naturaleza. Anhelamos buscar, aprender, descubrir. «Colaboración», cuyo origen etimológico es el latín, significa «trabajar con». Los cuentos nos permiten ver fuera lo que no vemos dentro. Gracias a ellos, podemos

vivir ocasionalmente vidas que no son las nuestras, sin tener que pagar las consecuencias de ello.

*«Que los girasoles buscan la luz del sol es algo bien sabido. Lo que yo ignoraba es que, en días nublados, se miran unos a otros; buscan energía el uno en el otro. No se quedan parados, no se marchitan, no bajan la cabeza. Se miran unos a otros, erguidos, hermosos, naturalmente. Si no tenemos el sol todos los días, nos tenemos los unos a los otros».*

### ***La segunda etapa: lo único que necesitas es no necesitar***

Saber escuchar es más que tener la capacidad de oír las palabras de otros. Es, principalmente, tener la capacidad de oír nuestras propias palabras. Somos el resultado de los aciertos y los errores que hayamos tenido. Lo que somos es producto de lo que hemos vivido y de cómo lo hemos interpretado. También de las alegrías y tristezas que hayamos pasado. Todo ha ido moldeándonos. Quien más experiencias tiene, tanto más sabio es.

Nuestra «marca personal» es aquello que dicen de nosotros en nuestra ausencia. El *personal branding* es la huella que dejamos en los demás, la mejor carta de presentación para salir adelante hoy en el mercado laboral. Nuestro mejor salvoconducto para lograr ser tenidos en cuenta cuando nuestra profesión tenga los días contados. Eso... y nunca dejar de formarse. En un escenario laboral cada vez más homogeneizado, el peligro radica en ser de «marca blanca».

*Aquel hombre siempre hallaba un motivo para lamentarse y crear problemas donde no los había. Sentado a la sombra de un nogal, desvía la mirada y ve una enorme calabaza en el suelo, destacando sobre la planta en la que crece.*

*–¡Ay, vida! –se quejaba–. No entiendo cómo puedes ser tan necia. Con el poder que tienes, y no eres capaz de crear grandes frutas, como esta insípida calabaza que tengo al lado, o árboles magníficos como este nogal que me protege del sol, pero que únicamente es capaz de dar pequeñas nueces... ¡No tienes remedio!*

*De repente, una nuez se desprende del árbol y le cae sobre su cabeza. El hombre recapacita y rectifica su juicio de valor:*

*–Está bien, vida. Tal vez seas más inteligente de lo que supongo. Soy lento, pero al final entiendo.*

### ***La tercera etapa: en cincuenta años todo estará automatizado, excepto las emociones***

Hay algo más difícil que inventar una cosa totalmente nueva, y ese algo consiste en ponerle nombre. «Casi todo lo que hagas en tu vida será insignificante –decía Gandhi–, pero es muy importante que lo hagas, porque nadie más lo hará». Somos arrojados a la vida a quemarropa. Aterrizamos en el planeta Tierra equipados con un «kit» básico de supervivencia: emociones, instintos y poco más. Hay algo dentro de nosotros, en ese «kit», que sabe más de lo que nosotros sabemos, pero que no puede crear las columnas emocionales que nos sostendrán a lo largo de la vida. Ese es nuestro trabajo. Eso nos corresponde a nosotros. La vida nos ha sido dada, pero no nos ha sido dada ya hecha.

*En cierta ocasión, se declaró un incendio en un bosque. Todos los animales huían despavoridos, excepto uno que intentaba sofocar las llamas lo mejor que podía. Volaba hasta el lago y dejaba caer en el bosque las*

*escasas gotas de agua que podía recoger. Alguien se rio de él.*

*–¿Y tú crees que vas a lograr sofocar el incendio? –le preguntó.*

*Sin dejar de hacer lo que estaba haciendo, respondió:*

*–Seguramente, no. Yo solo no podré apagar el fuego. Pero al menos estoy haciendo mi parte.*

### ***¿Habrá cuarta etapa? Cuando hayas encontrado tu meta, probablemente estés en un lugar totalmente distinto del que pensabas***

Las excusas tienen en común cuatro características:

- Son muy fáciles de dar.
- Al hacerlo, nos salen seguidores y aliados de donde menos pensamos.
- Una vez que las utilizamos, notamos que nada cambia.
- Tus amigos no las necesitan, y tus enemigos no las creerán.

Todos somos hijos de un lugar donde se cruzan caminos e historias, pero no todos tenemos que volver a él. Un día cualquiera, tal vez ayer o tal vez mañana, decidimos no volver sobre nuestros pasos y dejamos atrás aquello que nos ha emocionado y conmovido; aquello que nos ha hecho ser lo que hoy somos. «Estas son mis últimas palabras para ti –escribió William James–: No tengas miedo a la vida. Cree que vivir es valioso. Y tu creencia te ayudará a hacerlo».

*–Es que es muy difícil...; es que no se puede...; es que resulta agotador... –se quejaba el joven.*

*–Ve por sal –le dijo el anciano.*

*–Aquí traigo la sal.*

*–Echa un buen puñado de ella en un vaso de agua y bébelo. ¿A qué sabe?*

*–A agua salada muy fuerte.*

*–Vayamos al lago y, una vez allí, echa un buen puñado de sal en él.*

*Así lo hicieron.*

*–Ahora bebe del agua del lago –le pidió el anciano–. ¿A qué sabe?*

*–Solo sabe a agua.*

*–¿No notas la sal?*

*–No.*

*–La vida, por sí misma, te traerá dolor. Tu tarea es crear alegría –le dijo el anciano–. Poner la sal en el lago. Ver el panorama grande.*

*–Explicame mejor –pidió el joven.*

*–El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional –matizó el anciano.*

*–No acabo de entender.*

*–El dolor de la vida es la sal. La cantidad de dolor es la que es. La amargura depende del recipiente donde decidamos meterla. Cuando experimentes dolor, amplía tu comprensión de las cosas. Puedes elegir dejar de ser un vaso. Puedes convertirte en un lago.*

---

## Conspirar es respirar juntos

Compartir un cuento es conspirar; y conspirar es «respirar juntos». Nuestra identidad es un relato que elaboramos a partir de relatos. La realidad como tal no existe; solo el relato de la misma. «La reina murió y el rey murió» es un dato, un relato. «La reina murió y el rey murió con el corazón roto» es una historia, otro relato.

«Aunque la verdad de los hechos resplandezca –decía Gregorio Marañón–, siempre se batirán los hombres en la trinchera sutil de las interpretaciones». Crecemos cuando somos capaces de coordinar nuestro mapa del mundo con el mapa del mundo del otro.

¿Un mapa? –explícate mejor.

Cada cual tiene su propio mapa del mundo. Cuando decimos «mapa», nos referimos a nuestra mirada, que muchas veces confundimos con la verdad, que vendría a ser el territorio. El mapa habla únicamente de cómo vemos nosotros las cosas, del cristal a través del cual vemos el mundo. Los mapas de las personas son muy distintos entre sí. Dependen de sus genes, orígenes, creencias, antecedentes, elecciones personales, cultura, formación y más cosas.

*Hace mucho tiempo, una joven mujer dejó de creer en sí misma, con todo lo que eso conlleva. Pero aquel año, aquella Navidad, iba a ser diferente. Estaba decidida. Para empezar, se haría un regalo. Nunca lo había hecho, pero alguna vez tenía que ser la primera. Gastaría uno de los dos billetes que tenía ahorrados, cada uno de los cuales valía 20 monedas de plata. Recorrió la ciudad buscando no sabía muy bien qué. Finalmente, llegó a una concurrida calle donde la gente se agolpaba. Antes de llegar a la tienda donde vendían los detalles más bonitos y originales, tuvo la sensación de que toda la gente vestía mejor que ella, sonreía más y se relacionaba mejor y sin esfuerzo. De repente vio al muchacho de sus sueños y se preguntó quién bailarían con él en el gran baile que iba a celebrarse esa noche. En cuanto cruzó la puerta de la tienda, vio sobre el mostrador un montón de flores de brocado y adornos para el pelo. Estaba parada allí delante, embobada, cuando el dependiente la dijo:*

*«A tu pelo le iría muy bien esta preciosa flor de color verde claro». Ella miró la etiqueta donde figuraba el precio: «16 monedas de plata». Entendió que no podía comprársela, así que mejor no la probaría. Pero el dependiente –perteneciente a la vieja escuela según la cual «es mejor pedir perdón que pedir permiso»– ya se la había colocado en el pelo. Le acercó un espejo para que pudiera verse. Cuando vio su imagen en él, quedó muda de asombro. Nunca se había visto así. Le pareció que la flor que llevaba en el pelo le daba un aspecto de princesa de cuento. Sin pensárselo dos veces, sacó el dinero y compró la flor. Estaba que no cabía en sí de gozo. Cuando el dependiente encontró las cuatro monedas de cambio, ella dio media vuelta y salió a toda prisa, tropezando con un anciano caballero que entraba justamente en aquel momento. Sintió que el caballero la llamaba, pero no fue capaz de prestarle atención y echó a correr calle abajo.*

*Sin saber cómo, corrió hasta verse en el centro mismo de la calle principal de la aldea. Observó que la gente la miraba con admiración, y oyó a algunos comentar que no sabían que hubiera en el pueblo una chica tan distinguida; que no sabían de qué familia podía ser.*

*Entonces volvió a encontrarse con el muchacho de sus sueños, con el chico que le gustaba en secreto. Él, inesperadamente, la llamó y le dijo: «Me preguntaba si me harías el honor de ser mi pareja en el baile de Navidad».*

*Ella no cabía en sí de gozo. Y se le ocurrió que todavía podía volver a comprarse algo más con las cuatro monedas de plata que aún le quedaban. Así que echó a correr otra vez en dirección a la tienda.*

*Nada más entrar, el anciano caballero con quien había tropezado le dijo, sonriente: «¡Ah, hijita!; antes, cuando has tropezado conmigo, se te ha caído esta flor del pelo. Estaba esperándote. Sabía que volverías a por ella».*

---

## Aprovecha tu potencial

Nuestra arquitectura mental está organizada en varias inteligencias –asegura el profesor y psicólogo estadounidense Howard Gardner (1943), reconocido internacionalmente por su teoría de las inteligencias múltiples–. No hay una inteligencia única, sino diferentes habilidades cognoscitivas. La mayoría de nosotros tenemos algo de todas ellas. Algo así como un término medio. Ocasionalmente, podemos destacar en una, en dos y hasta en tres de ellas. Excepcionalmente, en algunas personas alguna de estas inteligencias puede manifestarse de forma extrema.

Cada persona tiene un perfil único de potencialidades, que dependen de nuestra mayor o menor competencia en cada una de las diferentes inteligencias:

- *La inteligencia lingüística:* la capacidad de usar las palabras de manera efectiva al escribirlas o hablarlas. Es la habilidad necesaria para aprender idiomas y comunicar ideas. También para usar el lenguaje y para expresarnos de manera retórica o tal vez poética.
- *La inteligencia lógico-matemática o numérica:* la capacidad de procesar las operaciones numéricas y de razonar adecuadamente desde un punto de vista lógico. Es la capacidad que nos permite resolver problemas de lógica y de matemáticas.
- *La inteligencia físico-corporal-cinestésica:* la capacidad de controlar el cuerpo y sus movimientos automáticos y voluntarios. Con ella entendemos las propiedades físicas de los objetos (unión de nuestro cuerpo y nuestra mente).
- *La inteligencia musical:* la capacidad de adaptarnos a los ritmos, de fusionarnos con los sonidos y la música. Habilidades en el canto dentro de cualquier técnica o género musical.
- *La inteligencia espacial y gráfica:* la capacidad de orientarnos en el espacio y razonar; de percibir la realidad; de concluir y determinar con imágenes. Con ella nos anticipamos a las consecuencias de cambios espaciales y nos adelantamos a imaginar o suponer cómo puede variar un objeto que sufre algún tipo de cambio.
- *La inteligencia naturalista:* la capacidad de percibir las relaciones entre las especies, grupos de objetos y personas, reconociendo las posibles diferencias o semejanzas entre ellos. Poder distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio

ambiente, objetos, animales o plantas. Es nuestro campo de observación del mundo natural, los sentimientos con respecto a la naturaleza y a los animales.

- *La inteligencia interpersonal o socio-emocional*: el equilibrio entre la razón y la emoción. La capacidad de entender y prever la conducta ajena. Determina la elección de la pareja o de los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio. Se basa en el desarrollo de la empatía y en la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.
- *La inteligencia intrapersonal*: la capacidad de acceder a nuestra propia vida emocional, a nuestra propia gama de sentimientos. Discernir entre emociones. Poder poner nombre a lo que sentimos. Poder interpretar y orientar nuestra propia conducta. Esta forma de inteligencia es la más privada de todas (autocomprensión) y requiere otras formas expresivas para poder ser observada en funcionamiento.

No se trata de una lista de inteligencias «cerrada». En los últimos años, Howard Gardner ha hablado de otras posibles variantes, como:

- *La espiritual*: la capacidad de comportarse con sabiduría y compasión, manteniendo la paz interna y externa en cualquier situación.
- *La existencial*: pensamientos profundos y filosóficos. Capacidad y sensibilidad ante las grandes preguntas de la vida.
- *La moral*: la capacidad para discernir lo que es posible y conveniente en cada instante; para razonar en términos de bondad, de lo que es beneficioso, mejor y equitativo; de lo que nos humaniza y nos hace mejores.

Sus investigaciones sugieren una evolución del modelo educativo, tomando en consideración las potencialidades innatas de cada uno de nosotros. «Hay conocimientos que no pueden adquirirse mediante la simple agregación de datos» ni diciéndole al alumno: «Abra su libro por la página 43. Por favor, lea». El conocimiento requerido en un mundo global, conectado y digital es muy diferente del que se necesitaba hace veinticinco años.

Al cerebro le gustan los atajos y los pensamientos automáticos. Cuando tiene que elegir entre lo fácil y lo verdadero, suele elegir lo fácil. El cerebro es partidario de hacer el mínimo esfuerzo posible.

3573 M3N54J3 35 94R4 D3M057R4R L45 C0545 74N INCR3I8L35 QU3 9U3D3 H4C3R NU357R0 C3R38R0. 5I L06R45 L33R 3570, 9U3D35 53N7IR73 0R6ULL050 D3 7U IN73LI63NCI4, Y4 QU3 50L0 CI3R745 93R50N45 L0 L06R4N. 35T0 53 D383 4 QU3 3L H3M15F3R10 D3R3CH0 D3L C3R38R0 450C14 L05 51M80L05 94R3C1D05 4 L45 L3TR45 QU3 C0N0C3M05 N0RM4LM3NT3, Y 451 L06R4M05 L33R C0N F4C1L1D4D.

Dice esto:

Este mensaje es para demostrar las cosas tan increíbles que puede hacer nuestro cerebro. Si logras leer esto, puedes sentirte orgulloso de tu inteligencia, ya que solo ciertas personas lo logran. Esto se debe a que el hemisferio derecho del cerebro asocia los símbolos parecidos a las letras que conocemos normalmente, y así logramos leer con facilidad.

---

## Invierte en aquello que no puedas perder en un incendio o en un naufragio

A lo largo de nuestra vida se nos insiste y repite una y otra vez que «asumamos nuestras responsabilidades». Yo solía interpretarlo como si significara ir al colegio, sacar buenas notas, buscar y encontrar un trabajo, comprar una casa, pagar mis impuestos, tener un romance... Hoy, la manera de entender la responsabilidad de la que me hablaban se parece más o tiene más que ver con la autoconfianza, con la creencia en uno mismo, con saber que se puede. Pero, sobre todo, aquella responsabilidad de la que tanto me hablaron significa hoy ser responsable de cómo interpreto las experiencias de mi vida y qué respuesta elijo tener.

*El rey anhelaba tener un súbdito como el Principito, protagonista del libro homónimo de Antoine de Saint-Exupéry. Para que se quede, le ofrece nombrarlo ministro. Pero no uno cualquiera, sino ministro de Justicia. Cuando el Principito exclama: «¡Pero no hay a quién juzgar!», el rey responde:*

*–Te juzgarás a ti mismo. Es lo más difícil. Es mucho más difícil juzgarse a uno mismo que a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo, eres un verdadero sabio.*

*En el cuarto planeta, el Principito se encuentra con un hombre de negocios muy ocupado contando estrellas. Cree que le pertenecen y espera poder comprar cada vez más mediante la venta de las que ya posee. Cuando el Principito le pregunta de qué le sirve «poseer» tantas estrellas, el hombre de negocios le responde:*

*–Quiero decir que escribo en un papelito la cantidad de mis estrellas. Y después guardo el papelito, bajo llave, en un cajón.*

«¿Cuánta tierra necesita un hombre?» es una adaptación libre del conocido relato de León Tolstói:

*Hubo una vez un campesino llamado Pahom que había trabajado dura y honestamente para su familia, pero que no tenía tierras propias. Un día habló con su esposa, vendió lo que pudo y pidió el resto prestado. Logró así una parcela de veinte hectáreas. Cuando salía a arar los campos o simplemente a contemplar sus mieses o sus prados, el corazón se le salía de alegría. La hierba que crecía y las flores que allí florecían le parecían diferentes de las de otras partes. Antes, cuando cruzaba esa tierra, le parecía igual a cualquier otra, pero ahora le parecía distinta.*

*–No necesito toda la tierra del mundo. Solo quiero los terrenos que bordean mis veinte hectáreas –decía a sus amigos en la taberna del pueblo.*

*Un día, un forastero que venía de allende el Volga llegó a la taberna. Una palabra llevó a la otra.*

*–Muchos están viajando allá para comprar. De donde vengo –aseguró–, las tierras son tan fértiles que el centeno es alto como un caballo, y tan tupido que cinco cortes de guadaña forman una gavilla. Un campesino trabajando únicamente con sus manos tenía ahora seis caballos y dos vacas. El corazón de Pahom se colmó de anhelo.*

–¿Por qué he de sufrir aquí si se vive tan bien en otras partes? –pensó–. Venderé mi tierra y mi finca y, con el dinero que saque, comenzaré de nuevo en esas tierras y tendré lo necesario. Vendió sus veinte hectáreas, su casa y su ganado con buenas ganancias y se mudó con su familia. Cuando se habituó, comenzó a pensar que tampoco allí estaba satisfecho del todo. Nada es suficiente para el hombre al que lo suficiente le parece poco.

Estaba en esos pensamientos cuando dos hombres de traje gris llegaron a su casa. Deseaban vender, y algo habían oído hablar de las nuevas intenciones de Pahom.

–Estoy ahorrando dinero– les dijo.

De nuevo, una palabra llevó a la otra:

–Tenemos tierra tan negra como la semilla de amapola. La vendemos a buen precio –aseguraron.

–¿Dónde están vuestras tierras? –preguntó.

–A dos días de aquí a pie –estimaron los hombres de traje gris–. ¿Qué te parece si vamos a verlas?

Dos días después, llegaron a unas tierras tan grandes que no podía verse el final.

–¿Cuánto queréis por ellas? –preguntó Pahom.

–El trato es muy sencillo –respondieron los hombres–. Todo lo que tengas ahorrado. A cambio, tienes hasta el anochecer para elegir las tierras que quieras. Todas las que logres abarcar a pie serán tuyas. Solo hay una condición. Deberás recorrerlas con sol. Si antes del ocaso no has regresado al punto de partida, perderás tu dinero.

–¿Todo lo que pueda recorrer hasta la puesta del sol? ¿Habláis en serio? –preguntó.

–Los hombres de traje gris nunca bromeamos –respondieron–. Vendemos la tierra por puestas de sol. De eso vivimos. Es una vieja costumbre muy arraigada en nosotros, que ya practicaban los colonos del emperador Carlomagno para obtener la propiedad de las tierras conquistadas. Mediante la fórmula «in una die circumire», es decir, lo que pudiera recorrerse en un día.

–¿Qué hago entonces perdiendo el tiempo? Aquí tenéis mi dinero. ¿Puedo empezar ya a caminar?

–Adelante –le dijeron, quitándole el gorro y colocándolo en el suelo–. Esta será la señal. Empiezas aquí y aquí tienes que volver. Toda la tierra que seas capaz de abarcar caminando o corriendo será tuya.

Pahom sacó el dinero y lo puso en el sombrero. Salió corriendo con una bolsa de pan bajo el brazo y una botella de agua. Al hombro llevaba una pala. Trazaría círculos, marcaría límites, señalaría «lo que era suyo». Nunca había hecho un trato tan favorable. «Mejor será que lo aproveche bien. Rodearé las tierras que deseo a pie». Alzó la vista al cielo para asegurarse. El sol brillaba sobre su cabeza. Cuanto más caminaba, mejor parecía la tierra. Corrió bajo el sol sin mirar ni a derecha ni a izquierda. Corrió enfebrecido, cegado por la luz y el calor abrasador. Sin detenerse a comer ni a descasar, trazando círculos y marcando límites con su pala.

¿Cuándo debería empezar a regresar? «Aún es pronto. Necesito un poco más de tierra».

El sol estaba empezando a declinar. Dio la vuelta y corrió más rápido aún para llegar a tiempo. Pero no era fácil correr tan deprisa después de llevar corriendo horas. Además, cuando uno quiere ganar al sol, este empieza a bajar más rápido que de costumbre. Corría tanto como podía, pero el costado izquierdo le dolía cada vez más, y el corazón parecía estallarle por falta de aire.

Se sintió mejor cuando vio a los hombres de traje gris plantados en el horizonte con su gorro de piel a sus pies. No hay situaciones desesperadas; hay personas que se desesperan en determinadas situaciones. «He querido abarcar tanto que puedo perderlo todo», pensó. Hizo un último esfuerzo, pero el sol ya se había perdido en el ocaso, dejando una estela roja en el cielo.

Pahom llegó al punto de partida.

–¡Son mías! ¡Las tierras son mías! –gritaba tomando el gorro entre sus manos mientras se le nublaba la vista.

–Bien hecho –dijeron los hombres–. Tienes un montón de tierra.

Por desgracia para él, fue su último pensamiento. Las piernas le fallaron, y cayó fulminado al suelo. Cuando fueron a ayudarlo, estaba muerto. Con la pala de Pahom hicieron un hoyo para enterrarlo. Dos metros, de la cabeza a los pies, que cubrieron con tierra negra y esponjosa, fue toda la tierra que necesitó.

---

## Las tres «P» del cambio

Las tres «P» del cambio son: persuasión, pedagogía y perseverancia.

1. *Persuasión*: En el sentido de no imposición, de seducción, de convencer, que es «vencer con» el consentimiento del otro.
2. *Pedagogía*: Crear sistemas y ofrecer vías de aprendizaje. Un aprendizaje que necesariamente ha de ser emotivo, divertido, participativo y fácil. Sin participación no hay compromiso.
3. *Perseverancia*: Aceptación incondicional de los demás. Necesidad de ensayo y persuasión. La única manera de lograr que alguien haga algo es que quiera hacerlo. La persuasión consiste en eso: en que el otro quiera hacer lo que le proponemos, en que haga suya la idea. Cambiaremos si estamos convencidos de ello; si vemos más ventajas en hacerlo que las que tenemos hoy si no lo hacemos.

¿Cuánto cuesta un café? Un beso. La cafetería Metro St. James, de Sidney, ofrece a las parejas la posibilidad de pagar sus cafés con un beso de verdad.

«En Metro St. James no queremos tu dinero, ¡solo tus besos!» es el ya famoso slogan de la cafetería en su cuenta de Facebook.

Los dueños del local tuvieron en junio de 2013 la peculiar idea de ofrecer a sus clientes todas las mañanas, de 9:00 a 11:00, la posibilidad de ahorrarse sus 3,50 dólares.

–Con una muestra de amor es suficiente –dicen–. La única condición que les ponemos para regalarles el café es que el beso sea verdadero. Ah, ¡y no pueden dárselo a ningún empleado de Metro St. James!

El video promocional muestra al camarero explicándole a una pareja las reglas del juego «¿Sabe usted que, en lugar de pagar con dinero el café, puede hacerlo con un beso auténtico? Puedo averiguar si es un beso falso –bromea el camarero–, ya soy un especialista». La idea levantó pasiones en las redes sociales. La mayoría de las opiniones coincidían en que la cafetería estaba poniendo su granito de arena para mantener vivo el romanticismo.

El cambio, si ha de llegar, no lo hará a base de decisiones adoptadas por los gobiernos o por la ONU. El cambio llegará cuando todos y cada uno de nosotros nos transformemos a nosotros mismos. Nuestro trabajo no es reclamar que el mundo sea

como nosotros decimos que tiene que ser. Nuestro trabajo es crear nuestro mundo en la forma que elijamos, permitiendo al otro crear su propio mundo en la forma que elija, para coexistir.

Dicen los que llevan décadas pagando su café con un beso, que el mundo nunca morirá de hambre de maravillas, sino de hambre de maravillarse. Podemos empezar por nosotros mismos, estemos donde estemos. El cambio puede empezar con algo tan sencillo como mejorar nuestro lenguaje o dejar de quejarnos y culparnos unos a otros. Históricamente, fueron las acciones de una única persona las que movieron al cambio. A esa primera persona luego se le unieron otras, y después otras más, pero todo empezó en una.

La autorrealización, lo que Maslow llamaba «lograr una humanidad plena» en el día a día, supone:

- ✓ Experimentar con total concentración. Compromiso con algo que nos hace olvidar nuestras defensas, nuestras poses y nuestra timidez. En esos momentos recobramos «la inocencia de la infancia».
- ✓ Conciencia de la vida como una serie de elecciones personales. Elegir un camino nos permite avanzar en nuestro crecimiento personal. Elegir otro puede suponernos una regresión.
- ✓ No decepcionarnos a nosotros mismos. Escuchar nuestra voz interior más que otras voces que vienen de fuera, envueltas en «deberías», «tendrías», «podrías», consejos no pedidos, tendencias, modas o convencionalismos.
- ✓ Decidir ser sincero, es decir, responsabilizarnos de lo que pensamos, de lo que sentimos y de lo que vemos. Entender que podemos decir «no» («esto no me gusta», «ya no me compensa», «no es por ti, es por mí», «no en mi nombre», «no es esto», «ni esto ni lo otro», «por ahora no», «una parte de mí me dice que no»), aunque ello suponga alejarnos de otros o recibir críticas.
- ✓ Disponibilidad para trabajar y poner en ello todo nuestro empeño. Aprovechar al máximo nuestras propias capacidades. Ser buenos en nuestro campo.
- ✓ Un verdadero deseo de descubrir las defensas psicológicas propias y abandonarlas.
- ✓ Estar dispuesto a ver a los demás en todo su esplendor «bajo el punto de vista de la eternidad».

*Un cuento narra la odisea en el desierto de un hombre, su caballo y su perro. Al parecer, mueren atrapados en una tormenta de arena. Todo sucede tan rápido que apenas se dan cuenta de lo que ocurre y siguen avanzando, ahora por otros desiertos. El sol abrasador calienta la arena. Tienen sed. Pasan las horas. Nunca anochece. Se desesperan. Frente a ellos aparece un oasis con palmeras y pozos de agua. Los tres corren hacia él. Al llegar, descubren que el oasis está amurallado. Solo hay una entrada custodiada por un guardia. A su lado hay un cartel que dice: «Puerta de entrada al paraíso».*

*Nuestro hombre pide permiso para entrar, beber y descansar un rato bajo la sombra de las palmeras.*

*–Tú puedes entrar –le dice el guardia–, pero tu caballo y tu perro tienen que quedarse fuera.*

*–Pero ellos también tienen sed... Además, vienen conmigo –protesta el hombre.*

*–Lo entiendo, pero son las normas –contesta el guardia–. Tenga en cuenta que este es el paraíso de los hombres, y no hay lugar para los animales.*

*El hombre mira el agua y las palmeras. No puede más.*

*–No entraré –dice.*

*Siguen adelante los tres.*

*Unas horas más tarde –o tal vez días o semanas, porque el tiempo en el desierto unas veces va rápido, y otras lento–, descubren a lo lejos otro oasis con palmeras y pozos de agua. Los tres corren hacia él. Al llegar descubren que, al igual que el primero, está amurallado. Solo hay una entrada custodiada por un guardia. A su lado hay un cartel que dice «Puerta de entrada al paraíso».*

*Nuestro hombre pide permiso para entrar, beber y descansar un rato bajo la sombra de las palmeras.*

*–Por favor, necesitamos agua y descanso.*

*–Adelante, adelante –dice el guardia.*

*–Pero no entraré sin mi caballo y mi perro –advierte el hombre.*

*–Adelante. Todos los que llegan aquí son bienvenidos. Hay sitio para todos –insiste el guardia.*

*Pasan los tres, y lo primero que hacen es hundir su cabeza en una fuente de agua fresca.*

*–Pasamos por otro paraíso antes de llegar aquí ¿sabe?, pero no nos dejaron entrar a los tres –comenta el hombre.*

*–Aquel lugar era el infierno –le dice el guardia.*

*–Entonces deberían quitar el letrero, para que la gente no se confunda –dice el hombre.*

*–No –le aclara el guardia–. En realidad nos hace un gran servicio. Ese letrero evita que lleguen hasta aquí aquellos que son capaces de abandonar a sus amigos.*

## **Dale un empujoncito al mundo, que nada permanece, nada ha terminado y nada es perfecto**

Dentro de nosotros existen fuerzas aún dormidas que nos asombrarían si despertaran. Algunas son buenas. Otras, no tanto. Las primeras podemos potenciarlas, desarrollarlas, multiplicarlas. Las segundas, no ocultarlas, rechaza las ni negarlas; sino encauzarlas hacia un lugar mejor. No son las cosas que hacemos las que dan sentido a nuestra vida. Es el sentido que damos a nuestra vida lo que hace que las cosas que hacemos lo tengan o no.

Caminó hasta el gimnasio del colegio. Una vez allí, vio el papel pegado a la pared. Contenía la lista de los jugadores seleccionados, la lista del que sería equipo titular del colegio. Michael Jordan, que entonces tenía quince años, leyó la lista de arriba abajo. Volvió a leerla una segunda vez... y no pudo encontrar su nombre. No había sido escogido. La vida ni era ni es de la manera que Michael Jordan suponía que debía ser. La vida es lo que es. Es como es. Es lo que pasa mientras nos preguntamos qué está pasando. Lo que la vida quiere es vernos en acción, que hagamos las cosas lo mejor que podamos. Hoy a eso le llaman «excelencia». La excelencia no tiene nada que ver con el perfeccionismo, que es hacer las cosas perfectas. No podemos hacer algo perfecto, seres imperfectos como somos. Todavía estaríamos en la Edad de Piedra si no fuera porque unos cuantos hombres y mujeres decididos se atrevieron a experimentar, probar y fracasar. No tenían garantías, pero dieron un primer paso, crearon un primer movimiento, aprendieron de la experiencia y nos dejaron un mundo mejor que el que habían heredado.

Todos tenemos algo que nos sostiene, algo que defendemos apasionadamente, algo por lo que, cuando lleguemos a nuestro atardecer, diremos: «Para eso he vivido». Son nuestras creencias. Michael Jordan también tenía las suyas, como declaró en diferentes entrevistas:

- Corre riesgos. El riesgo está repleto de éxitos.
- No discutas. Que discutir contigo no sea una opción. Nadie ha ganado nunca una discusión. Entre tener la razón y ser feliz, elige ser feliz.
- Confía y cree en los demás, confiando y creyendo primero en ti mismo.
- Admite las críticas. No te cierres ante ellas.

- Revela y admite tu vulnerabilidad. Hazlo antes de que otros lo hagan.
- Destapa y haz ver tu poca o mucha capacidad creativa.
- No es «haz lo posible», sino «hazlo posible».
- Mantén siempre una visión global, una perspectiva del conjunto.
- No trabajes en exceso. Dicen que hacerlo es una vía de escape o búsqueda de reconocimiento. Cuando trabajes, trabaja. Y cuando no haya nada que hacer, disfruta del placer de no hacer nada.
- Muestra, no orgullosamente pero sí claramente, tus errores y tus imperfecciones.
- No actúes de manera exigente con nadie, ni siquiera contigo mismo. Permite. No interfieras.
- A las líneas de meta de la vida, no siempre llega el más rápido ni el más veloz sino aquel que cree que puede hacerlo.

*–Es difícil, me da miedo, pienso que no puedo alcanzarlo o resolverlo –te dije.*

*–Eres listo, pero no estás siendo listo –me respondiste.*

*–Explícate mejor –sugerí.*

*–¿Has probado con la técnica del «queso suizo»?*

*–¿Qué técnica es esa?*

*–Primero le das un mordisco. Te comes un agujero, dejas pasar unos diez minutos y descansas.*

*–¿Y después?*

*–Luego haces otra cosa.*

*–¿Y después?*

*–Vuelves a darle otro mordisco.*

*–Déjame ver si te he entendido bien. ¿Quieres decir: bocado, descanso; bocado, descanso? –volví a preguntarte.*

*–Sí, más o menos. Ten en cuenta que no todos los agujeros son del mismo tamaño –me dijiste.*

## Una escalera de tres peldaños

Mejorar nuestra autoconfianza es una escalera de tres peldaños que tenemos que ascender cada día:

- 1.º La opinión que tenemos de los demás.
- 2.º La opinión que creemos que los demás tienen de nosotros.
- 3.º La opinión que tenemos de nosotros mismos.

En ese viaje hacia nuestra propia cumbre, tres decisiones esculpen la experiencia:

- ¿Dónde estoy enfocando mi atención?
- ¿Qué significan las cosas para mí?
- ¿Qué estoy haciendo para llegar a los resultados que deseo alcanzar?

Paciencia, asertividad, motivación, empatía, exposición y persuasión son nuestras compañeras de viaje:

*Paciencia* es una respuesta firme, capaz de superar la adversidad. Nace de un temperamento equilibrado e imperturbable ante cualquier problema externo o interno.

*Asertividad* es la capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a otros. Tener capacidad para expresar nuestras emociones, ideas y derechos de una manera firme y abierta, saber elegir nuestra mejor respuesta en cada instante.

El rendimiento de un equipo puede ser igual o mayor que la suma de las partes. A veces también es menor. Según las leyes de la física, si cuatro personas tiran de una cuerda, el resultado final es la suma de las intensidades de cada uno de los componentes. Por mediciones que se hicieron previamente, cada uno de los miembros ejerció individualmente una presión de 1. En la práctica, cuando los cuatro tiraron a la vez, el resultado no fue de 4, sino de 2,5. Como esto resultaba difícil de asimilar, hicieron la prueba con ocho hombres. Por mediciones que se hicieron previamente, se supo que cada uno de estos ocho hombres ejerció una fuerza de 1. En la práctica, cuando los ocho tiraron a la vez, el resultado no fue de 8; es más, ni siquiera llegó a 4. Como los números

son fríos, y los resultados eran los que eran, se buscó la causa fuera de la física y de las interpretaciones teóricas y filosóficas, concluyendo que la clave era la *motivación*.

Captar con precisión la emoción del otro (no lo que yo sentiría, sino lo que percibo que el otro siente ante una situación) es la base de la auténtica *empatía*.

En la Antigüedad hubo dos grandes oradores, Cicerón y Demóstenes. Cuando Cicerón acababa de hablar, los oyentes siempre le ovacionaban. «¡Qué bien habla!», decían. Cuando terminaba Demóstenes, la gente exclamaba «¡En marcha!», y se ponían a ello. Esa es la diferencia entre *exposición* y *persuasión*.

«La piedra de sopa» es un cuento de origen checo que habla de la importancia de la paciencia, la asertividad y la motivación para lograr nuestras metas. También del poder de la empatía, la exposición y la persuasión:

*En cierta ocasión, una mujer le abrió la puerta a un extranjero correctamente vestido. Pidió algo de comer.*

*–Cualquier cosa estará bien –dijo él.*

*–Cuánto lo siento... –respondió ella–, pero ahora mismo no tengo nada en casa.*

*–No se preocupe –dijo el amable extraño–. Precisamente tengo una piedra mágica en mi cartera. Si usted me permite echarla en un puchero de agua hirviendo, yo podría preparar ahora la más exquisita sopa del mundo. Un puchero muy grande, por favor.*

*La mujer, movida por la curiosidad, puso el puchero al fuego. Corrió a contar, de casa en casa, el misterio de la piedra mágica.*

*Cuando el agua rompió a hervir, todo el vecindario estaba reunido alrededor para ver el extraño fenómeno. El extranjero dejó caer la piedra en el agua, probó una cucharada con deleite y exclamó:*

*–Deliciosa. Pero, para mi gusto, necesita aún unas cuantas patatas.*

*–¡Yo tengo patatas en casa! –gritó una mujer.*

*En unos minutos ya estaba de vuelta con una gran fuente de patatas peladas que volcó en el puchero.*

*El extranjero volvió a probar el brebaje:*

*–¡Excelente! –exclamó.*

*Después de un tiempo pensando y hablando para sí mismo, dijo algo sorprendente:*

*–Si tuviéramos un poco de carne, haríamos un cocido de lo más apetitoso.*

*Otra mujer corrió a su casa y regresó con varios kilos de carne que el extranjero aceptó. Volcó la carne en el puchero. Volvió a probar el caldo:*

*–Exquisito –dijo. Y añadió:*

*–Si tan solo pudiéramos tener unas cuantas verduras, sería perfecto, ¡absolutamente perfecto!*

*Al oírlo, una de las vecinas corrió hasta su casa y regresó con varias cestas de zanahorias y cebollas.*

*El extranjero metió las verduras en el puchero.*

*–Aún puede mejorarse –dijo.*

*–¿Cómo? –quiso saber una vecina.*

*–Con sal –respondió él.*

*–Aquí la tiene –le dijo la dueña de la casa.*

*–Platos para todo el mundo –dijo el extranjero.*

*La gente se apresuró. Muchos fueron a sus casas en busca de platos. Algunos regresaron trayendo también pan y frutas.*

*Todos se sentaron juntos a disfrutar de la espléndida comida. El extranjero repartía abundantes raciones de su increíble sopa. Todos se sentían extrañamente felices. Reían, charlaban y compartían la comida.*

*En medio del alborozo, el extranjero desapareció, dejando en aquel lugar una piedra misteriosa, mágica, que los vecinos podrían usar siempre que quisieran, y hacer así la más deliciosa sopa del mundo.*

---

## Sé como tú eres, de manera que puedas ser quien eres

Roberto Abadie Soriano dedicó sus mejores años a enseñar a los niños. Redactó libros de lectura oficiales en Uruguay. A los 92 años escribió en el Sanatorio «Impala» de Montevideo, donde vivía, un poema, un compendio con los secretos para una larga vida. Jorge de Paula, el doctor que trató al profesor durante su estancia en la residencia, publicó el poema pasado un tiempo:

*Vida sana y ordenada.*

*La comida, moderada.*

*No abusar de los remedios.*

*Buscar por todos los medios  
no alterarse nunca por nada.*

*Ejercicio y diversión.*

*No tener nunca aprehensión.*

*Poco encierro, mucho trato  
y continua ocupación.*

### ***Vida sana y ordenada***

*«Un día redondo. ¡Desde la nueve de la mañana hasta las siete de la tarde sembrando confianza! Ha llegado a dolerme la garganta. Pero he salido de la consulta con un cierto consuelo interior. El muchacho melancólico responderá; la moza enamorada recuperará a su novio; y ese tipo al que le zumbaban los oídos, con un poco de aceptación y las pastillas que le he recetado, tal vez no sufra tanto.*

*¡Está bien esto de ser médico y poeta! Puede uno dar el doble de sí mismo. Los jóvenes vienen a pedirme ayuda porque hago versos; los viejos, porque les receto medicinas. Y todos salimos ganando. Ellos, porque sienten que no están solos en el mundo; y yo, después de todo, también. Y me voy realizando así, con acciones cotidianas sin destellos de heroísmo, pero útiles y modestas, como le conviene a mi naturaleza de tímido, camuflada por violencias intelectuales y físicas de carácter compensatorio. A veces me pregunto si yo podría ser un simple escritor de silla y mesa, un hombre sin un compromiso de carne y hueso, sin esa comunión de lágrimas y pus que en mis versos después buscaré sublimar. Cada mañana, cuando abro la puerta de la consulta, llevo dos hombres en diálogo dentro de mí. Uno habla mal del destino, y otro habla bien. Pero cuando, como hoy, consigo darle un empujoncito a la vida, al llegar la noche la cierran ambos, reconciliados».*

## **La comida, moderada**

*Hace mucho tiempo, antes de la unificación de los cuatro reinos que forman la China actual, cuando una mujer se casaba servía a su marido y a su suegra. Cuando Xiaomei se casó, la relación con su marido cambió, según decía, «a causa de su suegra». Nada de lo que hacía parecía contar con su aprobación, y únicamente recibía sermones, consejos no pedidos y críticas. Tomó una decisión. Se dirigió a una tienda de especias al peso y habló con el dueño:*

*–Busco una combinación explosiva. Se trata de mi suegra o yo. En este mundo no hay espacio para las dos. Me ofende y me humilla a cada instante. Y no voy a quedarme de brazos cruzados. Me pregunto si podría ayudarme. Le pagaré bien.*

*–¿Qué puedo hacer por ti? –preguntó el encargado.*

*–¿Existe alguna combinación de especias capaz de acabar con la vida de mi suegra?*

*–Sí. Existe. Y estoy dispuesto a ayudarte –dijo el encargado de la tienda–. En dos horas tendrás listo el veneno. Únicamente tienes que tener en cuenta dos cosas. La primera, que no puedes envenenar a tu suegra de golpe. La gente se daría cuenta, y tú serías la primera sospechosa, por la enemistad que os profesáis. Te prepararé unas hierbas que acabarán con ella, pero poco a poco.*

*–¿Y la segunda? –preguntó Xiaomei.*

*–Para no levantar sospechas, de ahora en adelante deberás controlar tu temperamento. Serás suave con ella y dura con lo que os ocurra. La respetarás, la obedecerás y la servirás de una manera paciente, al menos por un tiempo. Haciéndolo, nadie sospechará de ti cuando muera.*

*A las dos horas, Xiaomei recogió el encargo, pagó la cuenta y se llevó las hierbas. Durante el tiempo acordado cumplió su parte del acuerdo. Mezclaba en la comida de su suegra la proporción indicada del veneno. Simultáneamente, la trataba con respeto y la escuchaba.*

*Cuando la suegra se dio cuenta de la transformación de su nuera, su actitud hacia ella cambió y empezó a respetarla y a quererla, a pesar de sus imperfecciones. Empezó a decir allá donde iba que su nuera Xiaomei era la mejor hija que podía desear.*

*Pasado un tiempo, la relación entre ellas mejoró. Eran como madre e hija. Entonces Xiaomei fue a la tienda de especias y le dijo al encargado:*

*–Quisiera salvar a mi suegra del veneno que la he estado dando estos meses. Deseo que viva con todas mis fuerzas. Es la mejor suegra que alguien pueda desear.*

*–No te preocupes –dijo el encargado–. No te di ningún veneno. ¿Cómo iba a hacer algo así? Te vendí hierbas inofensivas. El único veneno estaba en tu mente, en tus palabras, en tus sentimientos. Y lo has eliminado, ¡ya lo ves!, por ti misma. Nada ha cambiado. Tan solo tú has cambiado. Por eso, todo ha cambiado.*

## **No abusar de los remedios**

*«Por supuesto, era imposible conectar los puntos mirando hacia el futuro cuando estaba en clase –dijo Steve Jobs en su célebre discurso de graduación de 2005 en la Universidad de Stanford–, pero fue muy, muy claro, al mirar atrás diez años más tarde. Lo diré otra vez: no puedes conectar los puntos hacia delante; solo puedes hacerlo hacia atrás. Así que tenéis que confiar en que los puntos se conectarán alguna vez en el futuro. Tienes que confiar en algo: tu instinto, el destino, la vida, el karma, lo que sea... Vuestro tiempo es limitado, así que no lo perdáis viviendo la vida de otra persona. No os dejéis atrapar por dogmas. No viváis con los resultados del pensamiento de otra gente... No permitáis que el ruido de las opiniones ajenas silencie vuestra voz interior. Y, más importante todavía, tened el valor de seguir a vuestro corazón y vuestra intuición, porque, de alguna manera, ya sabéis lo que realmente queréis llegar a ser».*

## **Buscar por todos los medios no alterarse nunca por nada**

*Una mañana de finales de los noventa, la ciudad mexicana de Mazatlán amaneció con una pintada sobre un muro blanco: «Créeme, valdrá la pena. Yo sé por qué te hago esperar», decía. Los que no tenían nada, los desesperanzados, los que nunca se paraban a mirar, celebraron que no fuera otro mensaje de pretendiente enamorado. Allí abajo, como un faro, estaba escrito el nombre del autor de aquellas líneas. Me acerqué porque ya entonces no veía muy bien. Lo leí. Me froté los ojos. Volví a leerlo. No podía creérmelo. Firmaba: «El Destino».*

## **Ejercicio y diversión**

*Pasé mi juventud –dijo el anciano– buscando el amor a medida, la media naranja, la pareja perfecta. «¡Pero si tú ya eres una naranja completa...! ¡No busques medias naranjas, hombre!», me decían. En aquellos años, yo no escuchaba. No podía escuchar. No tenía tiempo. Viajé a Túnez. En el Mediterráneo no pude encontrarla. Llegué a Finlandia. En Helsinki conocí a alguien, pero enseguida chocamos. En Singapur la vida me besó en la boca, pero apenas teníamos aficiones comunes. Así, una mujer tras otra y un país tras otro. Con cada romance creía haber logrado «el gran encuentro» que, en breve, acababa en desencuentro. Un día, la vi resplandeciente y bella. Allí estaba. El amor a medida, la pareja perfecta. Lo teníamos todo en común. Cóncavo y convexo. El yin y el yang.*

*–¿Y qué pasó? –pregunté yo.*

*–Algo paradójico. No pudo ser. No fue posible.*

*–¿Por qué? –pregunté incrédulo.*

*–Porque al parecer –me dijo el anciano– ella también buscaba la pareja perfecta.*

## **No tener nunca aprehensión**

*El 14 de febrero de 1990, siguiendo una sugerencia de Carl Sagan, la sonda espacial Voyager 1 tomó una fotografía de la Tierra desde unos 6 050 millones de kilómetros de distancia. Esa imagen, en la que nuestro planeta aparece como un pequeño punto de luz inspiró a Sagan su libro «Un punto azul pálido», que se convirtió rápidamente en una de las imágenes más emblemáticas e influyentes de la historia de la ciencia.*

*–Dentro de un milenio –dice el libro–, nuestra época se recordará como el tiempo en que nos alejamos por primera vez de la Tierra y la contemplamos desde más allá del último de los planetas, como un punto azul pálido casi perdido en un inmenso mar de estrellas... Eso es nuestra casa. Eso somos nosotros. Todas las personas que has amado, conocido, de las que alguna vez oíste hablar, todos los seres humanos que han existido, han vivido en él. La suma de todas nuestras alegrías y sufrimientos, miles de ideologías, doctrinas económicas y religiones seguras de sí mismas, cada cazador y recolector, cada héroe y cobarde, cada creador y destructor de civilizaciones, cada rey y campesino, cada joven pareja enamorada, cada madre y padre, cada niño esperanzado, cada inventor y explorador, cada profesor de moral, cada político corrupto, cada «superestrella», cada «líder supremo», cada santo y pecador en la historia de nuestra especie, ha vivido ahí: en una mota de polvo suspendida en un rayo de sol. Nuestras posturas, nuestra imaginada importancia, la ilusión de que ocupamos una posición privilegiada en el Universo...: todo eso es desafiado por este punto de luz pálido. Nuestro planeta es un solitario grano en la gran y envolvente penumbra cósmica. En nuestra oscuridad –en toda esta vastedad– no hay ni un indicio de que vaya a llegar ayuda desde algún otro lugar para salvarnos de nosotros mismos. Tal vez no hay mejor demostración de la locura de la soberbia humana que esta distante imagen de nuestro minúsculo mundo. Para mí, subraya nuestra responsabilidad de tratarnos los unos a los otros más amable y compasivamente, y de preservar y querer ese punto azul pálido, el único hogar que siempre hemos conocido.*

## **Poco encierro, mucho trato**

*Hay dos formas de llegar a casa. Una consiste en permanecer en ella. La otra, en recorrer los caminos del mundo y volver al mismo lugar.*

*Dones y talentos hacen que el mundo mejore. Sin ellos no hay futuro. León es una joya oculta entre montañas y campos de labranza, tierras de poderosos Reyes, Concilios y Fueros. «Nos vemos en las barras», me dice un viejo amigo en el Calecho, en el Barrio Húmedo de esa ciudad. «Calecho» (calechu o caletcho) era la reunión que se realizaba por las noches, una vez terminada la cena, alrededor del fuego y en la que se contaban cuentos e historias al tiempo que se trabajaba en alguna labor manual (generalmente textil). Al calecho también se le conoce como «filandón».*

## ***Y continua ocupación***

*Sus hábiles manos fusionaban hilos y telas. El nieto se quedaba junto a ella tardes enteras charlando de la vida y del futuro. A veces la abuela recostaba la cabeza en la mecedora y se quedaba dormida. Otras, cosía y cosía. Durante semanas, sus bordados parecían extraños y confusos. Ella mezclaba desordenadamente hilos de diferentes colores y texturas. Cuando el niño le preguntaba qué estaba tejiendo o bordando, invariablemente decía:*

*–Ya lo sabrás. Ten paciencia y ya lo verás.*

*Cuando la abuela acababa lo que estaba haciendo, el niño podía ver que, donde antes había hilos de colores claros y oscuros, había ahora flores, paisajes o inscripciones. Lo que antes parecía desordenado y caótico era ahora una hermosa figura.*

*–¿Cómo lo haces, abuela? ¿Cómo puedes tener tanta paciencia? –preguntaba el nieto.*

*–Es como la vida –respondía la abuela–. Si te fijas en la tela y los hilos en su estado original, verás poca cosa y todo te parecerá un caos. Creerás que nada tiene relación. Pero si recuerdas lo que estás creando, todo tendrá sentido.*

---

## Todo cambia

Nadie sabe a ciencia cierta si existió realmente John Henry, el hombre de acero, un carácter de inmensa fuerza e integridad. Algunos historiadores creen que fue un antiguo esclavo que trabajó en los ferrocarriles tras la guerra civil estadounidense, pero nadie hasta hoy ha podido demostrarlo. Cuenta la leyenda que formaba parte de un equipo de personas que abrían a golpes túneles para trenes bajo las montañas. John Henry podía manejar el acero con mayor facilidad y fuerza que ningún otro hombre. Sus proezas eran legendarias.

Un día apareció en el campamento un viajante con un taladro impulsado por vapor:

–Esta nueva barrena puede superar al más fuerte de los hombres –aseguró.

John Henry no pudo evitar burlarse.

–Hagamos una competición del hombre contra la máquina, y así sabremos quién puede atravesar antes la ladera de una montaña –dijo.

La competición tuvo lugar el día siguiente. La máquina de vapor por un lado, y a escasos cinco metros y paralelamente, John Henry, por otro. La máquina tomó la delantera, y John Henry quedó algo rezagado. Caían pedazos de roca mientras ambos abrían sus respectivos túneles. Justo antes de acabar la carrera John Henry hizo un último esfuerzo, se adelantó a la barrena de vapor y llegó un segundo antes al otro lado de la montaña. Sus compañeros de trabajo le vitorearon, pero John Henry se derrumbó y murió. La historia se difundió, y los libros y las baladas hicieron de la última gesta de John lo que hoy es: una leyenda de la Era Industrial.

La evidencia de que había ya algunas tareas rutinarias que las máquinas podían hacer mejor que nosotros; que el cambio no era un capricho momentáneo, sino una constante; que había llegado para quedarse; y que más valía ir haciéndose a la idea. Nuestra elección no es sobre qué cambios acaecerán, sino sobre qué actitud tendremos ante esos cambios. O cambias porque tú así lo decides, o cambias porque la vida te obliga. No hay más. Cuando la vida te obliga, no tienes opción: o cambias o desapareces.

La vida tiene sentido. Ese sentido, ese significado, no nos es dado. Se nos da la vida, la libertad de pensamiento, la creatividad; se nos ha dado lo necesario para que identifiquemos y definamos lo que la vida significa para nosotros; pero el sentido, el ¿para qué?, es creación propia. Y no todos estamos dispuestos a cambiar:

*Dos amigos de la infancia se encontraron en el parque.*

*–No puedo quejarme, me ha ido bien –dijo uno.*  
*–Yo, sin embargo, no saco los pies del plato. Llevo años de acá para allá, pasando frío y calamidades. La vida es dura para alguien que, como yo, no tiene suerte en nada.*  
*–Pues cambia –le dice el amigo.*  
*–Para ti es muy fácil hablar así. Te confesaré algo: estoy firmemente decidido a no cambiar.*  
*–Siempre te he tenido un gran cariño y también voy a confesarte algo. Que no te sorprenda lo que voy a decirte, porque es verdad: tengo un poder. Y voy a ayudarte a salir de donde estás.*  
*El amigo toca con el dedo índice de su mano un ladrillo y lo convierte en un lingote de oro.*  
*–¿Lo ves? –le dice–. Es para ti. Esto aliviará muchas de tus penas. Ya no tendrás que pasar hambre, frío y calamidades.*  
*–Pero la vida es tan larga y da tantas vueltas que lo que hoy es mucho mañana es poco. ¿Podrías darme algo más?*  
*Pasaron junto a una estatua de piedra inmensa. El amigo con poderes extiende el dedo índice otra vez y lo convierte en oro.*  
*–Ahora no va a faltarte de nada –le dice–. Eres inmensamente rico. Podrías vivir cien vidas.*  
*–Pero la vida es tan larga y tan imprevisible... Lo que hoy creemos suficiente luego no lo es. Si pudieras darme algo más... –la voracidad de este hombre parecía no tener límites.*  
*–Bueno –le dice el amigo–, ¿qué más puedo hacer por ti?*  
*–Regálame tu dedo.*

---

## ¿Ciencia, arte o práctica? ¿Cómo tomar decisiones estratégicas en la empresa?

Estamos en el mundo VUCA (*volatile, uncertain, confusing, and ambiguous*) = inestable, incierto, confuso y ambiguo). En ese entorno hacen falta personas capaces de anticiparse a los cambios, que no tengan miedo a los retos; personas que detonen su potencial y fortalezas, ahora que se conocen las inteligencias múltiples.

¿De qué depende el éxito empresarial? Posiblemente, de tomar decisiones. A veces no decidimos y dejamos que el tiempo ponga las cosas en su lugar; pero no tomar una decisión ya es tomar una decisión: la decisión de no hacer nada y esperar.

Estrategia es renuncia. Tomar decisiones estratégicas es *ciencia*. El pensamiento estratégico está ligado a la planificación, el conocimiento y el análisis de la información disponible. Uno tiene que saber qué está haciendo y basarse en algo tangible o, al menos, probable. La estrategia, como herramienta, nos acerca de donde estamos ahora adonde queremos estar. Muchas de las decisiones estratégicas más arriesgadas y sorprendentes han sido posibles gracias a personas que decidieron dejar de hacer lo que otros les pedían que hicieran, para hacer aquello que les pedía su corazón.

–Tu trabajo –creía Steve Jobs– va a llenar gran parte de tu vida, y la única forma de estar realmente satisfecho con él es hacer lo que creas que es un gran trabajo. Y la única manera de hacer un trabajo genial es amar lo que haces. Si no lo has encontrado, sigue buscando. No te detengas. Al igual que con todos los asuntos del corazón, lo sabrás cuando lo encuentres. Y, como cualquier gran relación, solo mejorará, conforme los años pasen. Así que sigue buscando hasta que lo encuentres. No te detengas.

Simultáneamente (no antes ni después), es *arte*. Una cosa es tener talento, y otra tener un don. Es tarea personal nuestra descubrir ese don. Paco de Lucía no habría dado al mundo lo que le dio, de haberse dedicado a algo que aborreciera. Tampoco habría logrado gran cosa ignorando sus fortalezas y trabajando sus debilidades.

Y también es *práctica*, Somos esclavos de nuestros hábitos (al principio, nosotros los creamos; luego, ellos nos crean a nosotros), pero también somos libres de elegir hábitos positivos y constructivos. Práctica es también aprender a escuchar y a respetar nuestras intuiciones y corazonadas. Hay algo dentro de nosotros que sabe más de lo que nosotros sabemos (la bellota sabe cómo llegar a ser roble). La práctica nos permite supervisar lo que estamos haciendo y corregir nuestro rumbo. Un avión que salga esta noche de Río de

Janeiro a Sevilla, si se desvía un grado, aterrizará en Irlanda. El trabajo del piloto es corregir una y otra vez el rumbo.

Las decisiones estratégicas son, a veces, ilógicas. No era lógico que el coche nos condujera a nosotros («ahora gire a la derecha», «ahora gire a la izquierda»). Lo lógico era que nosotros lo condujéramos a él. Hoy, el GPS es nuestro compañero de viaje.

Antes de decidir, conviene escuchar nuestros sentimientos, emociones y estados de ánimo. La palabra emoción («e-moción») nos conecta, por su etimología, con «movimiento». Y, después de escuchar, ver lo que siempre hemos visto, pero con ojos nuevos. Aquellos que veinte años atrás vieron cómo Internet, el auge de la Gran Asia y la longevidad lo estaban cambiando todo, tomaron decisiones más acertadas que quienes no lo vieron o lo negaron. Aquellos que años atrás intuyeron que estábamos pasando, de un mundo basado únicamente en la eficiencia operativa, a otro que tenía más que ver con la fusión de conceptos, la marca personal y la capacidad de emocionar, están hoy en clara ventaja y son más dueños del futuro.

*El extranjero envolvió un huevo en un pañuelo y, caminando hacia el centro de la plaza, empezó a decir a unos y a otros:*

*–¡Adelante, adelante! Acérquense. Quien descubra lo que está envuelto en este pañuelo recibirá de regalo el huevo que hay en su interior.*

*La gente se miraba intrigada.*

*–Pero ¿cómo vamos a saber lo que tienes dentro del pañuelo? ¡No somos adivinos! –le decían.*

*–De acuerdo –dijo el extranjero–, voy a ayudarles. Lo que está en este pañuelo tiene una yema amarilla en su centro, rodeada de un líquido claro, que a su vez está contenido dentro de una cáscara que se rompe fácilmente. Es un símbolo de fertilidad que nos recuerda a los pájaros que vuelan hacia nuevos horizontes y hacia sus nidos. ¿Puede decirme alguien de los aquí presentes en la plaza lo que traigo escondido en el pañuelo? El primero en decirlo ganará el concurso.*

*Todos creían que el extranjero tenía en su pañuelo un huevo, pero la respuesta era tan obvia que nadie se arriesgaba a avergonzarse delante de los otros.*

*–Todos ustedes sabían la respuesta –dijo el extranjero antes de partir–, pero nadie se atrevió a traducirla en palabras.*

Muchos de nosotros no hablamos en las reuniones de empresa por miedo –concluye el relato–. Así es la vida de quienes no tenemos el valor de arriesgarnos. Buscamos explicaciones, datos y detalles. Queremos algo tangible, medible y palpable. Y terminamos no haciendo nada.

El conocimiento está siempre disponible en la mesa de reuniones, en el equipo de trabajo, en la propia organización. Pero nosotros, al no aportar nuestra visión, al buscar la solución fuera, no estamos siempre disponibles para poder recibirlo.

Era y sigue siendo necesario cambiar las gafas a través de las cuales vemos el mundo. Fusionando conceptos que ya existen, crearemos algo totalmente nuevo. Trabajemos nuestras fortalezas. Eliminemos lo que no funcionaba. Aprendamos del pasado. El camino no será una línea recta, pero eso carece de importancia, porque nunca lo ha sido.

## Tomen asiento, por favor

Dice el periódico que cada vez vamos menos al cine, que las películas aguantan poco en la cartelera y que resulta imposible encontrar en la pantalla grande los títulos que ya se han exhibido durante un par de semanas. Cuando esto ocurre, no queda otra que esperar a que salgan en DVD. Pero no es lo mismo. El cine es algo más que ver una película. Es tomar un café antes de entrar; es hablar con la taquillera; es intercambiar una sonrisa con el acomodador; es disfrutar del instante en que se apaga la luz; y más cosas...

*«Su mejor obra fue su vida», decía el anuncio del cartel de la Gran Vía. Entré. Lo que escuché a aquel profesor en la «pantalla grande» va más allá de lo que decía el anuncio. Tiene que ver con algo al alcance de todos, pero que no todos logramos: nuestra victoria interior.*

*–Era sordo –les decía Richard Dreyfuss, el Profesor Holland, en la película del mismo nombre, a sus alumnos–. Precisamente él. No oía nada. Y como Beethoven era sordo, el hecho de que dirigiera o simplemente compusiera les resultaba patético a muchos. Y para responderles, él compuso y dirigió la Séptima Sinfonía. Imagínenselo: Beethoven subido sobre un podio, sosteniendo la batuta y agitando las manos con gracia y armonía. Y la orquesta de su mente tocando a la perfección. Y la orquesta delante de él intentando estar a la altura. Cuenta la leyenda que para escribir su música Beethoven serró todas las patas de su piano lo suficiente para poder tumbarse debajo y lo más cerca posible del mismo. Luego, con la oreja fuertemente apretada contra el piso, aporreaba las teclas con las manos para poder oír su música, gracias a las vibraciones del suelo.*

*–Señor Holland, señor Holland –le interrumpe un alumno–, si no podía oír, ¿cómo podía saber qué notas eran?; porque, si nunca oyó un «do», ¿cómo podía saber lo que quería tocar?*

*–Es que Beethoven no era sordo de nacimiento –contestó Holland bajando su voz, ahora quebrada por la emoción.*

Y recuerdo también a Sylvester Stallone en «Rocky Balboa» (Nada termina mientras no sientes que termina) hablando con su hijo adolescente:

*–Vivir con tu presencia nunca me ha sido fácil –le reprocha el hijo por seguir su felicidad–. ¿No te importa lo que opine la gente? ¿No te preocupa que todo el mundo piense que haces el ridículo y que eso también me va a incluir? ¿Crees que eso está bien? ¿Lo crees?*

*–No te lo vas a creer, pero cabías en la palma de mi mano –Rocky Balboa le muestra la palma a su hijo–. Te levantaba y le decía a tu madre: «Este va a ser el mejor chico del mundo. Este chico va a ser mejor de lo que nadie se imagina». Y fuiste creciendo cada vez mejor y mejor. Era fantástico poder observarte, un privilegio. Y cuando te llegó el momento de hacerte un hombre y afrontar el mundo, lo hiciste. Pero en algún punto del trayecto cambiaste, dejaste de ser tú, permitiste que te señalaran y que te dijeran que no sirves; y cuando empeoró todo, buscaste a quién echarle la culpa, a una sombra alargada. Voy a decirte algo que tú ya sabes: el mundo no es todo alegría y color; es un lugar terrible y, por muy duro que tú seas, él es capaz de arrodillarte a golpes y tenerte sometido permanentemente si no se lo impides. Ni tú ni yo ni nadie golpea más fuerte que la vida; pero no importa: ¡hay que soportar sin dejar de avanzar! Así es como se gana. Si tú sabes*

*lo que vales, ve y consigue lo que mereces; pero tendrás que soportar los golpes, y no puedes estar diciendo que no estás donde querías llegar por culpa de él, ni de ella, ni de nadie. Eso lo hacen los cobardes, y tú no lo eres. ¡Tú eres capaz de todo! Yo te querré en cualquier situación, pase lo que pase. Eres mi hijo y llevas mi sangre. Tú eres lo mejor de mi vida; pero mientras no empieces a creer en ti mismo, no tendrás tu vida propia.*

Éramos y somos un compendio de vivencias y de sueños, de puentes que unen, de historias que contar. La narración ha sido y sigue siendo la herramienta clave para entender, comprender y pensar. El cine ha trabajado y trabaja en nosotros, en el laboratorio de ideas que cada uno somos en algún lugar entre nuestra mente y nuestro corazón; y su mensaje, el mensaje de las películas, crece y nos moldea según nuestra propia visión y percepción.

---

## ¿Cuánto pesa Internet?

Los responsables de un canal muy visitado de YouTube llamado «Vsause», inspirados en el estudio previo del profesor de la Universidad de Berkeley, John Kubiawicz, se han tomado el trabajo de calcular cuánto pesa Internet. Sugieren que los datos que maneja la red entera (los datos que circulan por ella, no el de los equipos y cables que se requieren para su funcionamiento) solo pesan 50 gramos.

Cuando leí la noticia, me acordé de Regina Brett, de Cleveland (Ohio) y del *blog* que escribió en su 90 cumpleaños con las lecciones que aprendió de la vida. Este *blog* es parte de esos 50 gramos de peso, de ese gran forjador mundial de cambio que es Internet. Entre otras cosas, dice:

- Cuando se trata de chocolate, la resistencia es inútil.
- Vive en paz con tu pasado para que no arruine tu presente.
- Nunca es demasiado tarde para tener una niñez feliz, pero la segunda parte depende de ti.
- Enciende las velas, usa las sábanas bonitas, ponte la lencería cara. No la guardes para una ocasión especial. Hoy es una ocasión especial.
- Enmarca todo desastre en estas tres palabras: «Esto también pasará».
- No te tomes tan en serio. Nadie más lo hace.
- Sal todos los días. Los milagros están esperando en todas partes.
- La vida es un misterio, es buena. Y demasiado corta para perderla juzgando, murmurando, criticando o cuestionando.
- Liquidada tus tarjetas de crédito cada mes. Paga al contado y huye del crédito.
- La única manera que tienes de confirmar el valor de tus palabras, de tus pensamientos y de tus reflexiones es traducirlas en actos.
- Así es como comienza todo, con el respeto y la empatía.
- Para levantarnos, hemos de apoyarnos en el mismo suelo en el que caímos.
- No soy de las que tienen demasiada prisa por dejar algo, ni tengo tampoco demasiada prisa por dedicarme a otra cosa.
- No es conveniente confundir una etapa con la meta, ni la meta con el propósito; ni entretenerse demasiado tiempo en los cruces de caminos.

¡Qué importante es distinguir entre lo que ocurre y lo que interpretamos que ocurre! En junio de 1997, Mary Fasaono se graduó en Harvard. Tenía 89 años. Era la persona de más edad que había logrado un título en los 361 años de existencia de la Universidad. Nunca es demasiado tarde para aprender algo nuevo y para mejorar. Sigamos adelante desde donde estemos. Ignoremos el proverbio chino que dice: «El hombre se engaña a sí mismo: reza para que se le conceda una larga vida y le tiene miedo a la vejez». Tal vez, solo tal vez, la vida quiera ayudarnos, no entendernos.

## La vida sale al encuentro

Nos pasamos la vida intentando que los demás vean el mundo como lo vemos nosotros. Y ellos nos hacen lo mismo a su vez.

*Un hombre avanza lentamente por el desierto. Lleva mucho tiempo sin comer, sin beber y sin dormir. No puede más. Está a punto de arrojar la toalla. Levanta la vista, y lo que ve no es muy alentador. El sol brilla en lo alto. Los buitres giran a su alrededor. Esperan, quizá, lo inevitable.*

*–¡Agua fresca! ¡Tengo agua! –gritan a su espalda.*

*–No puede ser –piensa.*

*–Sí puede ser –le dice el beduino en su camello.*

*–Gracias –dice nuestro hombre–. Venga esa agua, por favor.*

*–No puedo dársela –dice el beduino–. Soy vendedor. Y necesito el agua para viajar por el desierto.*

*–Le pagaré lo que haga falta –dice el hombre–. Véndamela a mí.*

*–Lo siento, señor. No puedo vendérsela. Yo vendo corbatas. Las que traigo hoy son de las mejores marcas, de seda pura y de la paleta de colores más exquisita. Y, solo por hoy, pagando dos, se lleva tres.*

*–Pero yo no necesito ni quiero corbatas. Yo únicamente quiero agua.*

*–Entonces me temo que no hay nada más que hablar –dice el mercader.*

*–¡Váyase! ¡Váyase bien lejos! ¡Donde no vuelva a verlo!*

*El vendedor sigue su camino, y nuestro hombre avanza sin rumbo, dando tumbos, bajo un sol abrasador.*

*Al terminar de escalar una duna, ve la imagen borrosa de otro hombre en camello que parece acercarse.*

*Impaciente, corre hacia él y le dice:*

*–Véndame un poco de agua, por piedad.*

*–Verá, señor. Agua no puedo venderle. Pero le haré una oferta que no va a poder rechazar.*

*–¿Qué vende usted?*

*–Corbatas. Las mejores del desierto. Y con garantía de satisfacción. Si no queda satisfecho en los primeros 90 días, puede devolverlas y recuperar su dinero.*

*–¡Pero yo no quiero corbatas! ¡Yo quiero agua! ¡Agua! ¡Por favor, que alguien me ayude! –grita nuestro hombre.*

*–Si usted firma su pedido ahora mismo, por cada diez corbatas que me compre, le regalo una. De esta manera usted solo paga nueve y se lleva diez, ¿lo entiende?*

*–¡No tengo nada que entender! ¡Yo quiero agua!*

*–Puede pagarme en efectivo o con tarjeta. ¿Tiene tarjeta de crédito?*

*Nuestro hombre piensa que lo que le pasa no puede estar ocurriéndole. Cuando uno tiene hambre, sed o sueño, no puede pensar. Vuelve a deambular sin rumbo fijo.*

*Los buitres otean. El sol no da tregua. Arrastrándose por el suelo, asciende la última duna, la más alta. Siente que no puede más. Por un momento abandona. Deja de luchar. Se rinde a su suerte. Pero ocurre algo. Es lo que tienen las dunas tan altas. Que podemos ver más. A unos dos kilómetros, ve un oasis. Milagrosamente llega hasta él. No es un espejismo: hay palmeras, hierba fresca, un lago, el azul reflejo del agua, hamacas, tiendas para dormir y todo lo necesario. Quiere entrar.*

*–Tengo que entrar ahí dentro –se dice.*

*El lugar tiene una única puerta de entrada. Y está custodiado y protegido por dos vigilantes de seguridad enormemente altos.*

*–Por favor, déjenme entrar. Estoy muerto de sed. Necesito agua. Por favor, por favor...*  
*–Por nosotros no hay mayor problema –dice uno de los vigilantes–. Continuamente está entrando gente. De hecho, ahora mismo hemos dejado pasar a dos viajeros con el mismo problema que usted. Pero, sintiéndolo mucho, no podrá entrar. Y no hay más oasis en mil kilómetros a la redonda.*  
*–Pero ¿por qué? ¿Por qué no puedo entrar?*  
*–Imposible, señor. Está prohibida la entrada sin corbata.*

---

## La vez está dada

Invita a un café al siguiente desconocido que lo necesite. España importa la tradición de la Nápoles del siglo XVII de tomar una taza caliente y abonar la consumición para el anónimo necesitado que llegue detrás.

Sonreír alarga la vida. Y las tazas de café que sirven en el número 7 de la Glorieta de Bilbao en Madrid, el legendario «Café Comercial», tienen auténticas propiedades curativas. Fue el primero en adherirse a la red de «cafés pendientes», «cafés a la espera» o «cafés que irradian solidaridad por los cuatro costados».

Para entender la iniciativa hay que remontarse al barrio napolitano de Sanità, y al siglo XVII. Cuenta Luciano di Crescenzo que en Nápoles, cuando alguien estaba feliz después de que algo bueno le hubiese acontecido, en lugar de pagar un café, pagaba dos: el suyo y el del siguiente; dejando sobre la mesa el dinero para el próximo cliente. Así, cuando llegaba alguien necesitado, tenía algo caliente que llevarse al estómago. De algún modo, relataba Di Crescenzo, era como «la compra de un café a la humanidad».

La red de cafés «pendientes» no para de crecer. La iniciativa consiste en llegar, tomar algo y no pagar únicamente tú consumición, sino dejar «pendiente» abonada la del necesitado venidero que no podrá permitírselo. Es una «cadena de favores» en versión tazas de café. O de lo que se quiera, porque ya hay noticias de personas que pagan entradas para un espectáculo, becas para estudiantes, bocadillos y tapas «pendientes».

–Algún «loco», «loco bueno» –dicen en el Café Comercial– ha llegado a venir y nos ha dejado 40 euros en cafés pagados, para el necesitado que llegue y pida uno. En sus más de 130 años de historia en el Madrid bohemio, fue testigo de cómo los escritores de la Generación del 27 fiaban cafés hasta que podían pagarlos con la venta de sus artículos y novelas. «Vamos apuntando los cafés pagados a la espera de un consumidor. Ahora mismo hay entre 80 y 90. Si quiere saberlo con exactitud, está todo apuntado en una pizarra».

Alexitimia es la incapacidad de una persona para decir «te quiero». Al parecer, impide a las personas afectadas (una de cada siete) identificar las emociones que experimentan, así como expresarlas verbalmente. No estamos hablando de personas sin emociones. Las tienen, pero su dificultad es que no saben ni reconocerlas ni interpretarlas. Tampoco expresarlas con palabras o gestos.

La verdadera evolución social, el mundo nuevo que dicen nos aguarda, es el cambio

de una vida principalmente organizada para nosotros, a un mundo en el que todos estamos obligados a responsabilizarnos de nosotros mismos.

*Hay una antigua leyenda persa que habla del cielo y del infierno. Cuenta la misma que hubo una vez alguien que, antes de morir, pidió un deseo que le fue concedido.*

*–Quisiera visitar primero el infierno, y después el cielo, para así tomar la decisión correcta sobre dónde pasar el resto de la eternidad.*

*Aquel hombre tenía dudas. Quería ver lo que le esperaba tras su muerte, pero por su propia experiencia, no por opiniones ajenas, fantasías o habladurías.*

*El deseo le fue concedido y, tal y como había solicitado en su petición, le fue permitido en primer término acceder al infierno. Allí, el cartel «Puerta de los desventurados» indicaba el camino a seguir. Un guía lo acompañó dentro. Se quedó sorprendido ante lo que vio: una amplia y vistosa sala en la que había largas mesas servidas con gran elegancia y exquisitez; había en ellas toda clase de los más suculentos platos y sabrosas frutas exóticas traídas de todos los confines de la tierra. Sin embargo, los asistentes estaban flácidos y hambrientos. En su rostro se reflejaba la mayor de las desesperaciones. Tenían rígidos los brazos, no funcionaban sus codos ni sus muñecas y, aunque podían alcanzar todos aquellos sabrosos alimentos, frutas y dulces, no podían llevárselos a la boca.*

*–¡Qué tragedia! –pensó.*

*El guía le pasó a otro aposento. «Puerta de los bie-naventurados», rezaba un letrero de madera a la entrada. El guía le acompañó dentro. Se sorprendió: una amplia y vistosa sala en la que había largas mesas servidas con gran elegancia y exquisitez; había en ellas toda clase de los más suculentos platos y sabrosas frutas exóticas traídas de todos los confines de la tierra. Tenían rígidos los brazos, no funcionaban sus codos ni sus muñecas y, aunque podían alcanzar todos aquellos sabrosos alimentos, frutas y dulces, no podían llevárselos a la boca. Advirtió, sin embargo, una pequeña diferencia. Todos parecían felices, bien alimentados y sin carencia nutricional alguna. Su aspecto era más radiante y luminoso. Un escalofrío recorrió su cuerpo cuando se percató de la pequeña diferencia que hacía la diferencia: aquí, cada uno le daba de comer al que tenía al lado.*

---

## ¿Dónde estamos poniendo el foco?

El saber puede repartirse sin que disminuya. La economía del conocimiento es la más antigua de las economías. El ser humano intercambiaba antes conocimientos que aperos de labranza o enseres. Lo que venden en esencia algunas de las empresas con más valor en bolsa hoy es conocimiento. Países pequeños que no tienen ninguna materia prima que vender exportan hoy más que naciones inmensas llenas de recursos naturales. El potencial de la economía del conocimiento es infinito. La materia es finita, limitada.

Cuando se comparte materia, esta se divide; cuando se comparte un bien inmaterial, este se multiplica. Un libro no es menos libro porque lo lean cien personas. Al revés, es más libro.

Llegará un día en que «estudiar» y «aprender» sean sinónimos. Cuando se corrige un examen, no se destaca en azul lo que está bien ni lo que hemos asimilado. Eso se da por hecho. Se marca en rojo lo que está mal, las carencias. Albert Einstein no habría dejado un legado de grandeza si se hubiera dedicado al ballet, seguramente una de sus debilidades. En sus propias palabras, «todos somos genios; pero si se juzga a un pez por su habilidad para trepar árboles, vivirá toda su vida creyendo que es un inútil». Crecemos con el condicionamiento de poner el foco más en nuestras carencias que en nuestras fortalezas y potencial. Así crece la insatisfacción permanente, por encima de la sana satisfacción.

En palabras de William Shakespeare, «sufrimos demasiado por lo poco que nos falta, y gozamos poco por lo mucho que tenemos».

*Una metáfora cuenta la historia de un colegio abierto en el bosque siglos atrás, destinado a formar a los animales más jóvenes en todos los ámbitos. El primer día de clase, un pequeño conejo llega al colegio y lo envían a la clase de correr y de saltar, ya que se le da bien y, además, le gusta hacerlo. Al llegar a casa después de las clases, está tan contento que ya desea volver al colegio al día siguiente. Pero el segundo día los profesores lo envían a la clase de vuelo y de natación, algo que no se le da nada bien y que aborrece profundamente. Se siente fracasado. Llega a casa desanimado. Cuando les dice a sus padres que quiere dejar de ir al colegio, estos le animan a continuar. «Tienes que ir, porque tu futuro profesional depende de lo que te hayas formado en todos los ámbitos».*

*Ya en el aula, recibe clases extra de natación y vuelo, porque «tiene que mejorar en esas áreas concretas». Como su tiempo es limitado, tiene que cancelar sus clases de correr y saltar, pues consideran que ya es bastante bueno y que no tiene que seguir trabajando en ellas.*

Para sobrevivir tenemos que invertir en nuestras debilidades; y para llegar a nuestra

propia cumbre, en nuestras fortalezas. Piensa en tus puntos fuertes, en lo que se te da bien, en lo que haces sin esfuerzo. En esas áreas radica tu talento. Identifica tus fortalezas. Piensa cómo puedes utilizarlas más frecuentemente en tu vida diaria. Compártelas. En algunos sitios, al trabajo en equipo y al intercambio de saberes aún se les sigue considerando «copiar». En la vida real, hoy a eso se le llama «colaborar».

Dicen que la mayoría de nosotros somos torpes a la hora de elegir la felicidad y muy buenos en el arte de amargarnos la existencia y crear problemas donde no los hay. ¿A qué puede deberse eso? –podemos pensar–. Nuestro cerebro, programado para sobrevivir, no tiene como prioridad nuestra felicidad ni nuestros sueños, sino nuestra supervivencia. Y por ello se enfoca, concentra, agranda y memoriza mejor lo negativo que lo positivo. Nuestro cerebro incorpora una especie de «App» (una aplicación informática como la que ejecutamos en nuestros teléfonos móviles) predictiva en el lóbulo frontal. Nos dice, por ejemplo: «Si como esto, enfermaré». Es perfecta para manejar nuestra seguridad, pero no nuestra felicidad. Es teflón para lo positivo y velcro para lo negativo.

Nuestras emociones, como el miedo, la ira o la alegría, son brújulas primitivas. Están ahí para decirnos qué tenemos que hacer, como animales que somos. Nos acercan a cosas que nos sientan bien y nos alejan de otras. La pregunta es: ¿De qué sirve una brújula que apunta siempre al mismo sitio? De nada. Una brújula tiene que moverse, fluctuar, señalar.

El llamado «estudio de Harvard» (siete décadas recopilando datos de historias y personas), posiblemente el más largo y también el más completo sobre felicidad, muestra con toda claridad que el indicador más determinante para predecir cómo envejeceremos a lo largo de la vida no es el colesterol ni nada parecido, sino la calidad de las relaciones humanas que cada cual tenga. A buenas relaciones, más longevidad, felicidad, vida, memoria y hasta salud física. Cuida la red social que te rodea, y ella cuidará de ti. Dentro de la cátedra «Mayor felicidad: trece claves para ser feliz», de la citada Universidad de Harvard, el profesor Tal Ben-Shahar recomienda como la mejor y más completa manera de hallar nuestra propia felicidad:

- La realización de algún tipo de ejercicio.
- El agradecimiento a la vida por lo que se tiene, y también por lo que no se tiene y no se desearía tener.
- Ser asertivo para pedir lo que queremos y decir lo que pensamos.
- Gastar nuestro dinero en experiencias, no en objetos.
- Enfrentarse a retos, ensanchar nuestros límites mentales sobre lo que es posible.
- Esmerarse en crear bellos recuerdos.
- Quererse y cuidarse mucho, porque tendemos a ser más felices cuando nos vemos bien. Y
- Ayudar, ser amable y entregarme a otros voluntaria y compasivamente. Lo que das te lo das, y lo que no das te lo quitas. Lo que hacemos a otros nos lo hacemos a nosotros mismos.

---

## Lo que se recibe adopta la forma de quien lo recibe

Dicen en broma los que han viajado que allá donde vayas, a poco que te descuides, o te dan un sablazo o te dan una charla. Puestos a elegir, mejor la segunda. La misma verdad suena distinta dicha por alguien que la ha vivido o dicha por alguien que únicamente la ha leído o escuchado. Impactan más quienes hacen las cosas de manera distinta. No importan tanto el tono o la vocalización como la pasión con que vivas lo que dices. Y más que cualquier otra cosa, que te sientas cómodo y tengas confianza en ti.

Para decir algo y que la gente escuche, los cuatro elementos son:

- *Ritmo*: la velocidad a la que hablamos.
- *Volumen*: las variaciones que hacemos de la intensidad de la voz.
- *Tono*: inflexiones agudas o graves.
- *Pausa*: breves paradas que hacemos para remarcar las palabras clave.

El objetivo de una charla es construir una idea en el interior de la mente de alguien. No son palabras lo que escuchamos cuando alguien habla. Buscamos, además de las palabras, la congruencia entre lo que la persona dice y su forma de vivir. Cuando alguien habla, conectamos emocionalmente, nos implicamos, sentimos curiosidad, empatía, compenetración; podemos ponernos en marcha, nos convencemos, nos entusiasmamos. No son solo palabras lo que escuchamos. Es algo que, sumado todo ello, tiene un nombre: inspiración.

Hay cinco maneras de llamar la atención del público:

**1. *Mostrar vulnerabilidad.*** En lugar de tener creencias, hábitos, emociones y actitudes, son esas creencias, hábitos, emociones y actitudes las que nos «tienen» a nosotros.

Las historias son datos con alma. En un universo observable, que tiene un radio de 47 000 millones de años luz, nuestra esfera de influencia sobre el mismo es muy pequeña. Ninguna ciencia ni técnica alguna debería mostrarse arrogante. Nadie sabe tanto como para ser pesimista.

**2. *Dramatizar.*** No digas que tocaste techo. Se toca fondo, pero no techo. La atención humana no puede abarcarlo todo y elige aquella parte en la que se enfoca. Cuando escuchamos algo, inmediatamente lo catalogamos, aceptamos, rechazamos o

comentamos. Continuamente programamos nuestra mente para responder. Por eso se dice que escuchamos únicamente en los intermedios entre nuestros propios pensamientos.

- El destino puede seguir dos caminos para causar nuestra ruina: que no se cumplan nuestros sueños o que se cumplan totalmente. Yo he venido a hablarles del camino del medio, de la tercera opción...
- Se nace dos veces: la primera, cuando se nace biológicamente; la segunda, cuando se sabe para qué se ha nacido. Hoy hablaremos de la segunda...
- La fotografía que están a punto de ver cambió mi vida. Hay un antes y un después de ella...

**3. *Despertar curiosidad.*** Abría caminos a través de historias. Mis conferencias eran como una conversación de café. Llevaba y sigo llevando conmigo un pequeño baúl con relatos, regalo de mi abuelo. Nunca lo he abierto. «Ábrelo solo en caso de necesidad», me hizo prometerle cuando me lo dio. Yo tenía la sensación de que iba a abrirlo en cada conferencia, pero nunca tuve necesidad y nunca ocurrió. Me iba de todos los sitios sin haberlo abierto. Eso generaba conversaciones. Algún día lo abriré.

**4. *Exhibir un objeto.*** Mostrar una carta gigante: Las cartas que la vida nos dio, que no hemos podido elegir pero que sí podemos jugarlas de una manera o de otra.

Con un cerebro de plastilina en la mano:

1 300 gramos que tienes en tu cabeza y que caben en la palma de una mano. 1 300 gramos que pueden plantearse conceptos como «espacio» e «infinito». 1 300 gramos que pueden verse a sí mismos viendo todo eso. Es todo lo que necesitas para seguir adelante.

**5. *No contarle todo. No darle todo.*** Para divertir es preciso no contarle todo. No digas enseguida la frase con más gancho: «He venido a contarles la clave del éxito. Para mí es la perseverancia». ¿Qué es eso?

Se lo diré de muchas maneras, pero únicamente les hablaré de una idea. Esa idea no voy a decirla directamente, ya que es algo a descubrir. Una vez que la descubres, la haces tuya para siempre. Lo que van a ver –los relatos, las dinámicas, las historias hilvanadas– y lo que aquí pueda ocurrir, que no lo sé, son el marco que envuelve esa idea única.

*Un hombre camina a duras penas por el desierto de la vida. En ese desierto, la sed aprieta. Perdido y sediento, encara sus últimas horas. No puede más. Llega a una vieja cabaña abandonada y desmoronada. Sin ventanas ni techo. Poco más que una pequeña sombra donde protegerse de un calor y un sol abrasadores. Se mete dentro y se tumba en el suelo. A escasos tres metros de él, en una esquina de la cabaña, ve una vieja y oxidada bomba de agua. Se arrastra hacia ella como puede. Mueve su manivela y empieza a bombear con todas sus fuerzas. Pero a veces «todas las fuerzas» no son suficientes. Apoya la cabeza en el suelo y percibe algo duro. No es una piedra, sino una vieja botella de agua con una etiqueta. La sacude el polvo y lee la nota que alguien ha escrito y pegado a la misma: «Para hacer funcionar la bomba, tiene usted primero que cargarla con toda el agua que contiene esta botella, amigo. Así es la vida. Después, sea tan amable de volver a llenarla antes de marcharse. Y la próxima persona que llegue y necesite agua podrá tenerla. Yo, al igual*

*que usted, tampoco estaba seguro, pero créame que funciona. Recuerde, primero tiene que echar toda el agua de la botella».*

*El hombre desenrosca la tapa. Ve el agua. Está salvado. Si la bebe, calma su sed por un tiempo. Si hace lo que dice la etiqueta, tendrá agua en abundancia y tal vez un hogar. Pero ¿y si derrama el agua, y la cosa no funciona? Entonces lo pierde todo.*

*–¿Qué hago? –dudó–. Si bebo, podré sobrevivir. Si la vierto en la bomba vieja y oxidada, tal vez tenga más agua o tal vez no...*

*Es lo que tiene el desierto. Que no hay garantías. Si desperdicias su agua, mueres de sed.*

*¿Qué hacer en un caso así? ¿Derramar el agua en la bomba y esperar a que salga agua fresca o beber el agua de la botella e ignorar el anónimo mensaje? ¿Me arriesgo a perder el agua confiando en unas instrucciones escritas tiempo atrás o hago lo que me pide el cuerpo?*

*En los desiertos de la vida no hay fórmulas, y las bombas viejas y oxidadas vienen sin manual de instrucciones. Lo que vale para unos no vale para otros. Y el «cortar y pegar» tampoco funciona.*

*Lleno de dudas, el hombre vierte toda el agua en la bomba. Después gira la manivela y comienza a bombear. La bomba chirría, pero no ocurre nada. Él sigue bombeando, y la bomba continúa con sus ruidos. A veces tiene uno que seguir bombeando, aunque sepa que nada va a ocurrir. Eso es pundonor.*

*De repente, unas gotas... y después un chorro de agua abundante, fresca y cristalina. El hombre llena la botella y bebe ansiosamente. La llena otra vez y vuelve a beber. Cuando uno bebe agua en el desierto, tiene que beber en abundancia, porque no sabe cuándo va a poder hacerlo de nuevo. Finalmente, sacia su sed, llena sus cantimploras y también la botella para el próximo viajante. Antes de partir, toma la pequeña nota y añade de su puño y letra la siguiente frase en la etiqueta:*

*«¡Créame que funciona, usted tiene que dar toda el agua antes de obtenerla nuevamente!».*

---

## **Vive como piensas o acabarás pensando como vives: la regla del minuto y medio**

En nuestra mente habitan el bien y el mal, la cordura y la locura, la compasión y la falta de ella. Una de las dos versiones, potencialidades o posibilidades se impone. ¿De qué depende? De cómo la alimentemos y de nuestras decisiones, comportamientos y fuerza de voluntad. Hoy, casi todo lo negativo es noticia. El mal fascina y sorprende más que el bien. Las malas noticias se memorizan mejor que las buenas. No hablamos de trenes que llegan a su hora. El árbol que cae hace más ruido que un bosque que crece. Nunca leeremos, escucharemos ni veremos en las noticias que hoy nacen 50 000 niños. ¿Por qué solemos fijarnos más en las cosas negativas que en las positivas? Nuestro cerebro está más programado para mantenernos con vida y sobrevivir un día más que para la felicidad, el éxito o las metas. Es su tendencia natural. Para asegurar nuestra supervivencia, magnifica el peligro, la tristeza, las posibles amenazas y la negatividad. Si cambiamos nuestro foco de atención y lo centramos en algo diferente, cambiamos nuestra emoción. Para equilibrar mejor lo bueno y lo malo de la vida, utilicemos la regla del minuto y medio. Fisiológicamente, cuando nos invade una emoción negativa, nuestro cuerpo tarda un minuto y medio en procesar las hormonas del estrés y recuperar su estado normal. Si, pasado ese minuto y medio, seguimos pensando en lo enfadados y tristes que estamos o en lo injusta que ha sido la vida con nosotros; si seguimos pensando en lo que nos entristece o enfada..., estaremos repitiendo el proceso fisiológico y quedaremos atrapados en un círculo vicioso. Cuando tengamos una emoción negativa, en cuanto sintamos que disminuye, cambiemos el foco. Hagamos algo diferente, vayamos a otro lugar, pensemos en algo alegre, leamos o veamos algo divertido. Alguien puede insultarnos o adelantarnos mientras conducimos, saltándose la línea continua. No somos responsables de lo que otros digan o hagan, pero sí somos responsables de nuestros sentimientos. Es normal que nos enfademos si alguien nos pone en peligro en la carretera; pero si le perseguimos, tenemos un problema nosotros. Cuando nos sintamos secuestrados por sentimientos y emociones negativas, esperemos un tiempo; y cuando veamos que la emoción se diluye, centrémonos en lo bueno, en aquello que ayuda a disipar la química tóxica que ha generado el pensamiento negativo.

Nuestro cerebro, programado para sobrevivir, puede en ocasiones ver peligros y amenazas donde no las hay. El miedo es una emoción primitiva y poderosa y, como las

demás, una guía para lograr esa supervivencia. Nos condiciona tanto y nos lleva hasta límites tan insospechados porque actúa sobre la parte más emocional –y también más incontrolable– del cerebro. Es una emoción básica e imprescindible, porque nos ayuda a seguir adelante, a seguir respirando un día más. El peligro, como ocurre con el resto de las emociones, radica en que se prolongue más tiempo del necesario, en que vivamos con miedo.

*Un cuento hawaiano dice que cada niño nace con un cuenco de luz perfecta. Si él cuida bien de la luz, esta crece y se intensifica, lo que le permite realizar innumerables proezas, como nadar entre los tiburones y volar con los pájaros. Sin embargo, hay elementos negativos que se infiltran en la vida del niño: chismorreos, enfados, críticas, riñas, reprimendas, dolor... Estas heridas son piedras que van cayendo al fondo del cuenco. Al acumularse, las piedras acaban ocultando la luz. El niño puede convertirse en piedra y sentirse atrapado. La luz y las piedras no pueden ocupar el mismo espacio. Lo único que tiene que hacer el niño es volcar el cuenco y vaciarlo de piedras, para que la luz vuelva a manifestarse y a crecer, porque no puede desaparecer. Se oculta bajo las piedras, pero siempre está ahí.*

*Desaprender lo aprendido es recordar quiénes somos, dejar de lado todo cuanto «creemos saber», los obstáculos que nos impiden acceder a ese lugar de la luz del cuento que está en nuestro interior y que sabe más de lo que nosotros sabemos.*

## Vayas donde vayas, ven

Hay dos tipos de motivación: la intrínseca y la extrínseca. La primera es interna: «Lo hago porque quiero hacerlo». La segunda es externa: «Lo hago porque obtengo algo con ello».

Lo habitual es permanecer en un puesto unos dos años. Que el lugar de trabajo sea o no agradable es la razón que subyace a la extraordinaria movilidad y la principal razón de la marcha de la gente. El precio a pagar por una alta rotación suele ser:

- ✓ La organización pierde el tiempo, la energía y los recursos que invirtió en la persona desde su contratación hasta hoy.
- ✓ La organización paga el precio y sufre los efectos de un equipo humano no suficientemente comprometido con las metas de la empresa.
- ✓ La organización pone el foco en la pregunta: «¿Cómo puede una empresa motivar a gente que está constantemente buscando otras alternativas profesionales?». Al hacerlo, pierde un tiempo y una energía que, por ser limitados, bien podían haberse empleado en el servicio, el cambio, la mejora continua, la unión, la visión, la calidad, la excelencia o la rapidez.

George Gershwin, músico y compositor norteamericano, autor de la célebre *Rhapsody in Blue*, trabajaba en locales ramplones... y en donde podía. Tenía un sueño: un día cruzaría el Atlántico y estudiaría con su maestro más admirado: Maurice Ravel.

Cuando las cosas empezaron a irle bien, acabada la temporada de conciertos, embarcó hacia Europa. Llegó a Francia y consiguió su propósito: una entrevista con el compositor francés.

–Maestro –le dijo besándole las manos–. Mi nombre es George Gershwin. Vengo de Estados Unidos para que me dé aunque solo sea un par de clases, maestro. ¡Le admiro tanto...! Toda mi vida he soñado con ser como usted.

–¿Y por qué quieres conformarte con ser una copia de Ravel si puedes llegar a ser un original George Gershwin? –le preguntó Maurice.

*En su sueño, el viajero llegó a un lugar que no figuraba en las guías de viaje. «Lugar donde los deseos se materializan de inmediato, sin necesidad alguna de esperar el tiempo que suele ser necesario esperar», podía leerse a la entrada. Movido por la curiosidad, canceló el resto de visitas previstas para ese día y entró. Estaba tan cansado después de ver tantos países y tantos museos y monumentos que se quedó dormido bajo*

*un árbol «dador de deseos». Pasadas unas horas, despertó con hambre.*

*–Tengo hambre –pensó–. Ojalá pudiera tener algo de comida.*

*Inmediatamente empezaron a aparecer deliciosos alimentos flotando en el aire. Comió. Ya saciado, miró a su alrededor. Estaba satisfecho.*

*Otro pensamiento surgió en su mente:*

*–¡Si tan solo pudiera beber algo...!*

*Hasta donde sabemos, no hay ninguna prohibición de beber allí. De inmediato apareció un «Gran Reserva», el vino favorito del viajero.*

*Mientras bebía una copa bajo la sombra del árbol, comenzó a preguntarse:*

*–¿Qué ocurre? ¿Estoy soñando o hay fantasmas que están gastándome una broma?*

*Entonces aparecieron fantasmas feroces y nauseabundos.*

*Él comenzó a temblar y pensó:*

*–Seguro que despierto.*

*Y despertó.*

---

## Hay más preguntas que respuestas: nadie puede estar al mismo tiempo en el presente y en el pasado

Posiblemente, las tres únicas cosas que sepamos con certeza sean:

- Que hay muchas más preguntas que respuestas, y que no podemos tener todas las respuestas.
- Que tenemos que aceptar que todo es cambio (lo que vemos, la energía, el cuerpo...). Y que, lejos de temerlo, podemos elegir aceptarlo, amarlo y hasta, ¿por qué no?, provocarlo. Lo cual no significa que tengamos que renunciar a nuestra esencia.
- Y que la clave de la infelicidad son los miedos. Entender los dos primeros puntos quizá nos libere de ellos.

Podemos pasar mucho tiempo preguntándonos por qué ha tenido que ocurrir algo así. Podemos decirnos a nosotros mismos que no daremos un paso más hasta entender el motivo. Pero esta actitud supone un desgaste inmenso para todos: para nuestro país, para nuestra pareja, para nuestros amigos, para nuestros hijos... Todos ellos están cerrando ciclos, pasando página, mirando adelante. Cambia la perspectiva de las cosas, o todos sufrirán al vernos ahí paralizados.

Nadie puede estar al mismo tiempo en el presente y en el pasado. Ni siquiera al intentar entender lo sucedido. El pasado no volverá. No podemos ser eternamente niños, adolescentes tardíos, hijos con sentimientos encontrados o sensación de culpa, amantes que reviven día y noche su relación con una persona que se fue y no volverá...

Todo pasa, y lo mejor que podemos hacer es aceptarlo; aprender lo que pueda aprenderse, superar los recuerdos, donar las cosas, también nuestros libros y músicas. Todo en este mundo de formas, en este mundo visible, es una manifestación del otro mundo invisible, de nuestras proyecciones y de lo que sucede en nuestro interior, en nuestro corazón.

Caminando solos vamos más rápido, pero juntos llegamos más lejos. Deshacerse de recuerdos significa también dejar libre un espacio para que otras cosas ocupen ahora su lugar; dejar, permitir, soltar... Nadie juega con las cartas marcadas. Unas veces ganamos, y otras aprendemos.

No esperes que te devuelvan lo que has dado. No esperes que reconozcan tu esfuerzo, que descubran tu genio, que estimen tu amor. Apaga tu televisor emocional y deja de ver siempre el mismo programa: ese que te muestra cuánto has sufrido y cuánto te debe la vida.

Al hacerlo, desenfocas. Nada hay más ajeno a lo que eres que las rupturas amorosas que no aceptas, las promesas de empleo que no llegan o las decisiones pospuestas para otoño o a la espera del momento ideal. Antes de empezar a escribir nuevos guiones conviene tener acabado el anterior.

¿Y cómo sabré que mi decisión es acertada? Porque el tomarla hace que te sientas bien. Porque es una expresión de tu singularidad y de tus fortalezas. Porque no hay una parte de ti que se oponga a experimentarla o a darle forma. También, porque hay varias maneras de lograrla, no una sola.

Es importante cerrar ciclos, no por orgullo ni por incapacidad. Tampoco por soberbia. Únicamente, porque aquello ya no encaja en tu vida. Eres otra persona. Tu mirada ha cambiado.

Cierra la puerta. Renueva tu música. Limpia la casa. Sacúdete el polvo. Deja de ser quien eras. Transfórmate en lo que eres.

*Hace mucho tiempo, cuando aún no existían los cuentos, y el hombre era aún más animal que hombre, en una remota región donde no conocían el significado de las palabras «respetar lo ajeno», vivió un rey cuyo nombre los siglos y los milenios se han encargado de ir borrando. Siempre que hacía prisioneros del bando rival, no les quitaba la vida de inmediato, sino que los trasladaba a una sala, en uno de cuyos extremos se encontraba un grupo de arqueros, y en el otro una colosal puerta de hierro cubierta de macabras y esperpénticas visiones.*

*En dicha sala, el rey hacía formar en fila a los prisioneros y les decía:*

*–Podéis elegir entre morir ahora atravesados por las flechas de mis arqueros o pasar a través de esa misteriosa, lúgubre y sombría puerta.*

*Todos elegían ser abatidos por los arqueros. «Será una muerte menos dolorosa y más rápida de la que nos esperará al otro lado de la puerta», creían.*

*Al concluir el conflicto, un arquero se dirigió al soberano y le dijo:*

*–Señor, ¿puedo hacerle una pregunta?*

*–Dime, arquero.*

*–¿Qué hay detrás de esa horrible puerta? ¿Qué misterios oculta?*

*–Ve y mira tú mismo.*

*El arquero, tembloroso, abrió lentamente el portón. A medida que lo hacía, los rayos del sol iban penetrando e iluminando la estancia. Finalmente descubrió, sorprendido, que la puerta se abría a un camino que conducía a la libertad.*

*El arquero, asombrado, miró al rey. El soberano le dijo:*

*–Yo les ofrecía a todos la alternativa, pero preferían morir antes que arriesgarse a abrir la puerta.*

---

## Haz lo mejor que puedas hasta que puedas hacer algo mejor

Una meta alcanzada suele ser el comienzo de algo más que el final de una historia. «Forma parte de la esencia de las cosas –escribió Whitman– el que de cualquier fracción de éxito, sea cual sea, nazca algo que hará necesario un esfuerzo mayor».

Todas las emociones cumplen con una finalidad: protegernos y preservar nuestra integridad tanto física como emocional. Son de origen instintivo, químico o biológico. No dependen de la mente. Se despiertan en situaciones de defensa, supervivencia o competitividad. La atracción física por alguien es una emoción. La forma de manejar esa atracción es un sentimiento. Los sentimientos son de origen mental, dependen de nuestro sistema de creencias, de nuestra escala de valores. Los pensamientos pueden generar sentimientos agradables o desagradables.

Hay siete emociones básicas cuya expresión facial es universal: alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa, repugnancia y desprecio. Cuatro de ellas, muy presentes en el día a día laboral y en nuestras relaciones, precisan una respuesta empática efectiva:

- *Alegría*. Una respuesta acertada será sumarnos a ella, compartirla, compartiendo también la expresión animada. Al hacerlo superamos la frialdad y la distancia.
- *Enfado*. Antes de actuar o reaccionar conviene esperar durante un tiempo a que se reduzca la intensidad emocional. Cuando estamos enfadados, intentar «hacer entrar en razón» a otros no es una respuesta ni empática ni acertada. Enfadados, podemos reaccionar de manera agresiva y visceral.
- *Tristeza*. Este sentimiento o estado de ánimo demanda de nosotros pocas palabras y muchos gestos. Estar presentes y acompañar es, la mayoría de las veces, la mejor respuesta. No ayuda relativizar la situación.
- *Miedo*. ¡Cuántas veces se presenta el miedo enmascarado en expresiones contundentes, advertencias o amenazas! La acción vence al miedo. Negarlo no ayuda. Proporcionar seguridad y tranquilidad es buena base para superarlo.

–Papá, ¿adónde iremos este año de vacaciones? –pregunté en broma, pues nunca íbamos de vacaciones.

–Podemos ir al país borroso –me contestó.

–Pero ese país no existe, papá...

–Sí existe, y podemos ir cuando queramos. Ahora mismo podríamos ir, si quisiéramos.

–Pues vayamos –dije yo.

*–Adelante –dijo mi padre–. Simplemente, tenemos que quitarnos las gafas.*

*Los dos nos quitamos las gafas. Justo en ese instante apareció ante nosotros un lugar nuevo; no mejor ni peor, sino distinto; un país en el que nunca nos habíamos fijado hasta entonces.*

*Aquel mes de agosto, mi padre y yo vivimos en un lugar donde las cosas no tenían la rigidez de lo nítido, donde nada es lo que parece. Las estrellas no eran puntos exactos, sino preciosas bolas de algodón difuminado. Los muebles y los espejos de la casa estaban rodeados por una cortina de niebla difusa. Y las luces de los semáforos crecían y se mezclaban entre sí, creando nuevos colores. Aquel mes, en el país borroso, viví las mejores vacaciones que recuerdo.*

*Agosto terminó, y llegó septiembre. Mi papá y yo nos reunimos para tomar una decisión importante.*

*–¿Qué podemos hacer? –le pregunté.*

*Los dos sabíamos que la respuesta a aquella pregunta marcaría un antes y un después en nuestra vida.*

*–Nos quedamos –me propuso.*

*Y aún seguimos allí.*

---

## Festeja la vida: tú eres tu única barrera. ¡Sáltate!

Cuando Bryan Dyson dejó su cargo de presidente de Coca-Cola, pronunció seguramente el discurso más corto de su vida:

«Imagina la vida –empezó diciendo– como un juego en el que tú haces malabares, una y otra vez, con cinco bolas en el aire. Estas son:

- Tu Trabajo.
- Tu Familia.
- Tu Salud.
- Tus Amigos.
- Tu Vida Espiritual.

¡...Y tú las mantienes todas en aire!

»Pronto te darás cuenta de que el Trabajo es como una pelota de goma. Si la dejas caer, rebota y regresa. Pero las otras cuatro pelotas –Familia, Salud, Amigos y Espíritu– son frágiles, de cristal. Si dejas caer una de ellas, irrevocablemente saldrá astillada, marcada, mellada, dañada e incluso rota. Nunca volverá a ser la misma.

»Debes entender esto: apreciar y esforzarte por conseguir y cuidar lo más valioso. Trabaja eficazmente en el horario regular de oficina y deja el trabajo a su hora. Dale el tiempo requerido a tu familia y a tus amigos. Haz ejercicio, come y descansa adecuadamente. Y, sobre todo, crece en vida interior, en lo espiritual, que es lo más trascendental, porque es eterno.

»Shakespeare decía: “Siempre me siento feliz, ¿sabes por qué? Porque no espero nada de nadie, esperar siempre duele”. Los problemas no son eternos, siempre tienen solución. Lo único que no se resuelve es la muerte. La vida es corta. Por eso, ¡ámala! Vive intensamente.

»Para llegar a ser una referencia en cualquier ámbito no basta con llegar al máximo de nuestras capacidades, sino que hay que desarrollar otras nuevas. Y no basta con hacerlo una vez al mes, una vez a la semana o cada dos días. Es preciso hacerlo diariamente.

»A 99 grados, el agua está muy caliente. A 100 grados cambia de estado. Tan solo necesitamos un grado. Con ese grado, el cambio es algo inevitable. No hay que hacer nada extraordinario. Sí hay que hacer algo extra con respecto a lo ordinario que venimos

haciendo.

»Los proyectos que más nos entusiasman son aquellos que nos permiten realizarnos y, a la vez, ser útiles a otros, útiles al mundo. Solo hay una condición: que el éxito social del proyecto y los beneficios secundarios que podamos obtener no se antepongan a la felicidad de llevarlos a cabo. Las personas quieren que sus esfuerzos tengan sentido, dirección y valor.

»Un genio es aquel que parece que no trabaja. Los adictos al trabajo no son héroes. No invierten su tiempo. Lo malgastan. El héroe de verdad se fue a su casa, porque encontró la forma de hacer su trabajo eficazmente. Tenemos propensión a hacer encajar la realidad en nuestros esquemas, en lugar de ensanchar nuestros esquemas hasta acoger lo perfectible de la realidad. La clave para saber si una situación está perturbando nuestra dignidad consiste en saber si nos sentimos libres de realizar esa acción. Tú eres tu principal barrera. ¡Sáltate!».

*Una rana cae en un agujero en mitad de la carretera y no es capaz de salir de él. Ni siquiera sus mejores amigos logran que reúna las fuerzas necesarias para saltar fuera del profundo boquete. Finalmente, se marchan y la abandonan a su suerte.*

*Al día siguiente, la ven por ahí sana y salva, disfrutando de la vida. De un modo u otro, ha logrado salir del agujero.*

*–¿Cómo lo has hecho? –le preguntan–. Creíamos que no ibas a poder...*

*–No era capaz, pero de pronto vino un camión y no me quedó otra que salir de allí –contestó la rana.*

---

## La rana ignorante

¿Qué es el modelo del estado de flujo? Hace más de 2 300 años, Aristóteles concluyó que lo que más deseamos, por encima de todo, es ser felices. En 1961, el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi escribió: «Mientras que la felicidad se persigue por sí misma, todos los demás objetivos –salud, belleza, dinero o poder– se valoran en la medida en que confiamos que nos harán felices». Identificó un término que describiera el estado de sentirse feliz: lo llamó «fluir». Pero ¿cuándo nos hallamos en «estado de flujo»? Para saberlo preguntó a más de mil personas qué les hacía felices. Todas las respuestas que le dieron tenían nueve cosas en común que llamaron su atención. La felicidad o el «flujo» se producen o tienen lugar cuando estamos:

- sumamente centrados en una actividad de nuestra elección,
- en la que perdemos la noción del tiempo
- y controlamos por completo lo que estamos haciendo;
- además, no es un reto demasiado sencillo (desinterés) ni demasiado complicado (agotamiento),
- que tiene un objetivo claro
- y que recibe una respuesta inmediata en emociones, sentimientos o sensaciones,
- donde ya no nos preocupamos por nosotros mismos,
- sino que, paradójicamente, somos.

Csíkszentmihályi descubrió que las personas que «fluyen» viven una profunda sensación de satisfacción, pierden la noción del tiempo y se olvidan por completo de sí mismas por estar totalmente absortas e inmersas en lo que están haciendo. Podría decirse que se transforman en aquello que hacen. Los escultores, músicos, actores, deportistas o artistas describen en los libros que publican lo felices que se sienten cuando trabajan centrados en una tarea por lo general agotadora, lo cual contradice totalmente la opinión generalizada de que la felicidad tiene que ver con el relax.

La teoría de la adaptación progresiva afirma que, envueltos en un entorno tóxico, aceptamos y asumimos que ese entorno es lo normal, «lo que hay». Resignamos una parte de nosotros y permitimos que nuestra alegría y nuestro entusiasmo mermen o mueran.

La fábula de la rana ignorante, que no sabía que estaba cociéndose en agua

hirviendo, refleja la capacidad de algunos animales para adaptarse a cambios progresivos y lentos, así como su absoluta ceguera e ignorancia de encontrarse probablemente en el lugar menos indicado y en el peor momento posible. Dice así:

*Imagina una cazuela llena de agua. En su interior, una rana nada plácida y tranquilamente. Simultáneamente, la cazuela comienza a calentarse a fuego lento. Al cabo de un rato, el agua está templada. Para la rana todo es placidez. Le agrada la sensación. Sigue nadando.*

*Ahora la temperatura comienza a subir. El agua está más caliente. Nada desagradable, aunque algo más caliente de lo que suele gustar a las ranas. Pero ella no se inquieta. Además, el calor le produce algo de fatiga y somnolencia.*

*Ahora el agua está caliente de veras. A la rana empieza a parecerle desagradable. Lo poco agrada, pero lo mucho cansa. Lo malo es que se encuentra sin fuerzas; así que se limita a aguantar y no hace nada.*

*La temperatura del agua sigue subiendo poco a poco, nunca de una manera acelerada. De grado en grado. Para hacer más corta la historia, llega un momento en que la rana acaba hervida y muere sin haber realizado el menor esfuerzo por salir de la cazuela.*

*Si la hubiéramos sumergido de golpe en la olla con agua a 50°, de una sola zancada se habría puesto a salvo, saltando fuera.*

Los cambios lentos, casi imperceptibles, pueden acabar formando parte de nuestro día a día y de nuestra realidad sin apenas darnos cuenta. El problema es que, a la larga, suelen resultar fatales. Ya no es posible mantenerse en la cima de una profesión sin entender las ideas, el lenguaje y los métodos de otras disciplinas. Sin raíces no hay alas. En el antiguo Egipto creían que, al morir, les serían planteadas a los seres humanos dos preguntas. De las respuestas dadas a esas dos preguntas dependía el poder proseguir o no el viaje al más allá, con independencia de cómo lo imaginaran. La primera era: «¿Has dado alegría?». Y la segunda: «¿Has encontrado alegría?».

Si tienes una meta en la vida, quizá te encuentre ella más adelante donde menos pensabas, en otro lugar o haciendo cosas que nunca imaginaste. Si miras hacia atrás, verás que los reveses, los contratiempos o las aparentes adversidades no son lo que creías que eran. Verás tu vida como una serie de extraordinarias coincidencias, necesarias para llegar hasta allí. Obstáculos repletos de lecciones que necesitabas aprender para sostenerte donde ahora estás.

---

## No sabemos cuánto sabemos: el mono loco

El mono loco es un mono que salta frenético de rama en rama, buscando un lugar donde estar perfectamente cómodo, la rama perfecta, que no encuentra nunca. Adquirimos la mentalidad del «mono loco» cuando empezamos a buscar compulsivamente la felicidad en fuentes de gratificación externas, sin saber que ya la llevamos dentro, que ya somos felicidad. Charles Darwin, el padre de la teoría de la evolución, dijo: «Después de todos los viajes que he hecho, de todas las especies que he estudiado, he llegado a la conclusión de que el destino del hombre es ser feliz, porque todos los animales en libertad lo son. Es obvio que el que corona la pirámide también lo es».

Sufrimos inútilmente cuando:

- Nos preocupamos por alguien, más de lo que ese alguien se preocupa por sí mismo.
- No le encontramos sentido al sufrimiento.
- No hacemos nada por salir de donde estamos y elegimos seguir torturándonos por nuestros «errores».

La mente que se abre a una nueva idea, una mente desplazada, jamás volverá a su tamaño original. La verdad es un espejo roto del que cada cual posee un pequeño trozo. Tendemos a creer que nuestro trozo de verdad representa el todo o que, como mínimo, es más grande que el del vecino y más grande también que el trozo de cristal de quien piensa de manera diferente. El ego trabaja en nosotros para hacernos creer que, si entregamos ese trozo de vidrio o de verdad, perderemos status social. Pero el ego no es real; es tan solo un programa, una proyección. Lo que siempre se teme perder es lo que no se merece.

«Haz que edifiquen juntos una torre y les convertirás en hermanos. Pero, si quieres que se odien, arrójalas comida» escribió Antoine de Saint-Exupéry. Volar fue su pasión, y no pudo renunciar a ella. Resumió la experiencia de su vida en principios que forman parte de las citas más conocidas de la literatura contemporánea, como: «Si quieres construir un barco, no empieces por buscar maderas, cortar tablas o distribuir el trabajo. Primero has de provocar en los hombres el anhelo de la mar libre y ancha».

*El principito, su mágico personaje, ve ponerse el sol 47 veces en un día, desplazando su silla unos metros,*

*otras tantas veces, en su pequeño planeta. El zorro quiere domesticarlo, en el sentido de «crear lazos». El principito también quiere jugar con él. Para el zorro, el principito todavía no es más que un muchachito semejante a cien mil muchachitos. Para el principito, el zorro no es más que un zorro semejante a cien mil zorros. No se necesitan.*

*–Pero si me domesticas... –le dice.*

*–Bien quisiera yo –responde el principito–, pero no dispongo de mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.*

*El zorro cree que solo se conocen las cosas que se domestican.*

*–Si quieres un amigo, ¡domesticame! –le pide.*

*–¿Qué hay que hacer? –pregunta el principito.*

*–Hay que ser muy paciente –responde el zorro–. Te sentarás al principio un poco lejos de mí, así, en la hierba. Yo te miraré de reojo, y tú no dirás nada. La palabra es fuente de malentendidos. Pero cada día podrás sentarte un poco más cerca... Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, tanto más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado e inquieto; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes a cualquier hora, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón...*

## Elegir deliberadamente

¿Cuál será tu mejor recuerdo? ¿Qué momento define para ti lo que es vivir, vibrar, estar vivo? Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra y escritora suiza, considerada una de las mayores especialistas del mundo en el campo del acompañamiento a enfermos terminales, el duelo y la pérdida, ha ayudado a miles de personas a afrontar con dignidad «la última llamada», a permitir la muerte, de la misma manera que hemos permitido la vida.

Su conocido modelo del «duelo en cinco etapas o fases», ante la evidencia de la cercanía, describe los pasos que recorre una persona que experimenta el cambio más radical de su vida, la noticia de que va a morir pronto:

1. *Negación*: «Estoy bien». La persona que está muriéndose rechaza el diagnóstico. Consulta otras fuentes médicas con la esperanza de lograr un diagnóstico «mejor».
2. *Ira*: «¿Por qué yo?». La persona entonces dirige su ira contra aquellos que pueden seguir viviendo (familiares, enfermeros, asistentes...).
3. *Negociación*: «Daría cualquier cosa por poder vivir un solo año más». Ahora reconoce y admite que su fin está próximo y comienza a negociar con los médicos, con el destino o con su creador, según su fe.
4. *Depresión*: «Me voy a morir, nada importa». Se encierra en sí misma. Rechaza las visitas. Esta fase le permite separarse psicológicamente de las personas que ama. Y
5. *Aceptación incondicional de lo que es y no puede dejar de ser*: «No puedo cambiarlo, así que voy a prepararme para ello». Comprende su propia mortalidad.

Las cinco etapas del duelo tienen diferentes duraciones. Algunas pueden omitirse o bien repetirse.

*Un hombre trabajaba en una planta empaquetadora de carne en Noruega. Un día de tantos, concluido su horario laboral, fue a una de las cámaras frigoríficas para inspeccionar algo. Se cerró la puerta con el seguro puesto, y él quedó atrapado en el interior. La golpeó fuertemente y gritó lo más que pudo, pero nadie le oyó. Los equipos de trabajo se habían retirado ya a sus casas. Y las pocas personas que quedaban no podían oírlo, debido al grosor de la cámara. Cuando llevaba cinco horas dentro del refrigerador, aún vivo e inconsciente, se abrió la puerta. Nunca suele abrirse, pero ese día ocurrió. Un vigilante de seguridad entró y*

lo rescató.

–¿Por qué razón abrió la puerta de la cámara frigorífica, si no es parte de su rutina de trabajo? –le preguntaron.

Él explicó:

–Llevo trabajando en la empresa 35 años. Cientos de empleados entran en la planta cada día. Él es el único que me saluda cada mañana y se despide de mí por las tardes. Las demás personas me miran y me tratan como si fuera invisible. No lo hacen conscientemente, pero así son las cosas aquí. Hoy me dijo «¡Hola!» a la entrada, pero no «¡Hasta mañana!», y yo espero ese «¡Hasta mañana!» cada jornada. Sabiendo que todavía no se había despedido de mí, pensé que debía de estar en algún lugar del edificio. Y no paré hasta dar con él.

En Japón creen que un hilo rojo invisible conecta a quienes están destinados a encontrarse a pesar del tiempo y del lugar; a pesar de las circunstancias. Creen que el hilo rojo puede tensarse o enredarse, pero que nunca llega a romperse. Nada ocurre por casualidad. Como el mundo no es perfecto, el grado de felicidad es la distancia entre cómo son realmente las cosas y cómo deberían ser, según nuestra visión e interpretación. Nuestro Cociente de Éxito se debe, en un 23 %, a nuestras capacidades intelectuales y, en un 77 %, a nuestras aptitudes emocionales. Cuando te consideras víctima de algo, creas una realidad en la que renuncias a tu poder. Abandona el papel de víctima. Abandona también el papel de protector, porque crea víctimas.

## Un lugar en el mundo

No es lo que haces lo que marca la diferencia, sino cómo te sientes al hacerlo. No es lo que finalmente logras, sino la clase de persona en que te has convertido al lograrlo. Si hay algo que aborrece nuestro cerebro, es que perturben su zona de confort. Cualquier cambio evolutivo es percibido en tres etapas:

- En una primera etapa, parece ridículo.
- Luego hay una segunda etapa, en la que parece peligroso.
- Por último, en la tercera etapa, todo el mundo lo ve lógico y es algo evidente.

*Hace mucho tiempo, decidí tomarme un año sabático. Recorrería América sin prisas, de norte a sur y de este a oeste, hablando con la gente y deteniéndome allí donde me pareciera oportuno.*

*Llegó el gran día. Iba a cerrar la maleta, pero no tenía candado.*

*–Uno no puede andar por el mundo un año entero con una maleta que se abra a las primeras de cambio –pensé–. Pondré uno.*

*Compré el más bonito que encontré. Me pareció incluso más bonito que todo lo que había en la maleta. Me preguntaba si podrían robármelo. Estaba tan a la vista y llamaba tanto la atención que cualquiera podría encapricharse de él.*

*–Algo tan hermoso ha de ocultarse. No conviene llamar la atención. Lo guardaré en la maleta –decidí.*

*Nuestras decisiones tienen consecuencias, y somos responsables de ellas. Cada solución trae consigo su propio problema. Al guardar el candado en la maleta, quedaba esta expuesta de nuevo. Buscaría otro candado y la cerraría bien cerrada.*

*Compré un segundo candado, y volví a pasarme lo mismo.*

*–Este es aún más bello. Lo guardaré dentro también, para que no me lo roben –me dije.*

*Guardé el segundo candado en la maleta y, para proteger ambos, compré un tercero. Hoy no sé si hice bien, pero entonces me pareció una buena inversión. Con el tercero cerraría la maleta y conservaría los otros dos dentro.*

*Pero el tercer candado me gustó muchísimo, y decidí guardarlo también.*

*Y luego otro candado, y otro, y otro...*

*Finalmente, la maleta se llenó de candados. Y yo arrastré por América aquel año una pesada maleta llena de candados que no necesitaba.*

*Regresé a casa.*

*Sabiendo lo que sabemos hoy, muchas de las cosas que hicimos en el pasado no volveríamos a hacerlas. Pero en aquel momento hicimos lo mejor que pudimos con el conocimiento y la experiencia que teníamos.*

*–No ha sido el viaje de mis sueños –pensé–. Me merezco una segunda oportunidad. El año que viene no cometeré el mismo error. En vez de ir a América –me dije–, iré a Asia.*

¡Qué importante es saber «empezar de nuevo» y no únicamente «empezar otra vez»...! ¡Y qué importante es que los errores de la nueva etapa, Asia, sean distintos de

los errores cometidos en la primera, América...! «No soporto ver la casa sucia; ahora mismo me levanto y apago la luz» no es una buena opción. «He cambiado el espejo porque tiene arrugas» es negar la realidad. Incurable significa «curación desde el interior». Prevención es «prepararse para un futuro que se espera y para el que se quiere estar preparado». Anticipación se refiere a «una acción que obvia la imprevisibilidad del futuro». Es nuestra forma de trabajar, no nuestro trabajo, lo que peligrará. El mundo es un espejo. Vemos fuera lo que tenemos dentro. Limpia tu mirada. No quieras peinar el espejo. Péinate tú.

... y cuenta la leyenda que muchos de nosotros llevamos en nuestra maleta de la vida demasiado equipaje, demasiados candados, contraseñas, ordenadores, cargadores, conectores, discos duros, tabletas, teléfonos y códigos. Tal vez demasiada información o, quizás, demasiadas dependencias, apegos, «tendrías», «podrías», «deberías»... y que no se trata de ir a un lugar o ir a otro, sino de ir de una manera determinada.

«Yo fui de ese tipo de personas que consumen su vida haciendo cosas que detestan, para conseguir un dinero que en realidad no necesitan, y comprar así cosas que no quieren, para impresionar a gente que en realidad nos ignoran» escribió Émile-Henry Gauvreay, periodista canadiense. Tal vez hayamos acumulado demasiados candados bonitos que duermen en el interior de maletas guardadas a cal y canto en nuestros trasteros, para un viaje soñado que tarda en llegar... o que tal vez no se produzca nunca. Candados que guardan, acumulan, postergan, vigilan, aseguran y reaseguran. Sí hay algo que aborrezca nuestro cerebro, es que perturben su zona de confort.

---

## La leyenda del erizo

Hace ya un tiempo, vivió un hombre obsesionado con la naturaleza de la mente humana. Quería saber hasta qué punto era válida la comparación entre el cerebro y un ordenador. Y si era cierto o no que, a medida que aumentara la potencia de los ordenadores, llegaría el día en que serían tan inteligentes como los seres humanos. Así que tecleó una pregunta en el buscador de moda del ordenador más potente de entonces.

–¿Llegarás a pensar algún día como un ser humano? –escribió.

Cuentan los que saben la historia que el ordenador tuvo que reiniciarse y volver a analizar varias veces su propio método de análisis. Todo hacía indicar que no encontraría la respuesta a esa pregunta. Finalmente, imprimió algo.

El hombre se inclinó para leer qué decía el ordenador. Y leyó: «Esto me recuerda una historia...».

*Cuenta la leyenda que durante la Edad del Hielo muchos animales murieron a causa del frío. Para llegar adonde nadie ha llegado hay que ir por donde nadie ha ido. Al ver lo que estaba ocurriendo, los erizos decidieron unirse en grupos para abrigarse y protegerse entre sí. Pero las espinas de unos herían a otros más cercanos, a aquellos que, paradójicamente, proporcionaban calor. Entonces decidieron alejarse unos de otros. Y empezaron a morir congelados. Tuvieron que hacer una elección: o aceptaban las espinas de los otros o desaparecían de la Tierra. «¡Colaborad o desapareced!» –dijeron–. Entonces decidieron volver a estar juntos. Aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que toda relación cercana puede conllevar, porque lo importante era el calor que se daban. Así pudieron sobrevivir. Ni demasiado cerca, para no herirse, ni demasiado lejos, para seguir vivos.*

Tan problemático es vivir martirizado por la culpa como no ser capaz de reconocer errores. El primero se hace daño a sí mismo; el segundo, a los demás. La terapeuta Virginia Satir decía que «necesitamos cuatro abrazos diarios para sobrevivir, ocho abrazos diarios para mantenernos y doce abrazos diarios para crecer».

«Estar en contacto íntimo –escribió– no significa abusar de los demás ni vivir feliz eternamente. Es comportarse con honestidad y compartir logros y frustraciones. Es defender tu integridad, alimentar tu autoestima y fortalecer tus relaciones con los que te rodean. El desarrollo de esta clase de sabiduría es una búsqueda de toda la vida que requiere, entre otras cosas, mucha paciencia».

–¿Cuál es el secreto de tu éxito? –te pregunté.

–Dos palabras.

–¿Y cuáles son?

–Decisiones correctas.  
–Pero ¿cómo puedo tomar decisiones correctas?  
–Una palabra.  
–¿Y cuál es?  
–Experiencia.  
–¿Y cómo la consigues?  
–Dos palabras.  
–¿Y cuáles son?  
–Decisiones equivocadas.

La inteligencia intrapersonal tiene que ver con todo lo relacionado con el autoconocimiento y las relaciones con los demás; con lo que cada uno de nosotros pensemos; con el diálogo que mantenemos con nosotros mismos. Se basa en la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar cosas y situaciones en estados anímicos propios y ajenos. Incluye la capacidad de sentir y manejar nuestras emociones. También las emociones ajenas. Es un poderoso indicador de éxito futuro en todos los ámbitos de la vida. Pero un poderoso indicador ni lo es todo ni es suficiente. Es solo eso, un poderoso indicador.

*En cierta ocasión, se produjo un derrumbe en la mina y, al sellarse la salida, seis mineros quedaron aislados del mundo exterior. Los seis sabían que su mayor problema era la falta de oxígeno. Hicieron las mediciones y calcularon que les quedaba aire para tres horas y media. En ese tiempo harían todo lo que podían hacer: esperar, tumbarse en el suelo y ahorrar todo el oxígeno que pudieran. En el exterior, en situaciones así, se hace un túnel y se les saca fuera. Dentro, apenas podían calcular el paso del tiempo. Además, solo uno de ellos tenía reloj. A cada instante le preguntaban: ¿Qué hora es? ¿Cuánto tiempo ha pasado? ¿Cuánto nos queda?... Eso les consumía. Entonces, alguien ordenó informar al resto cada media hora. Y únicamente cada media hora, ni un minuto antes ni un minuto después.*

*Para el hombre del reloj, comunicarles que el tiempo se acababa era desolador.*

*Por su cuenta, decidió que nadie merecía morir sufriendo. Así que la próxima vez que les informara de la media hora, en realidad habrían pasado cuarenta y cinco minutos. Nadie notaría la diferencia. No podían hacerlo. No tenían reloj. Apoyado en el éxito del engaño, la tercera información la dio casi una hora después, y así sucesivamente. Cada hora pasada les decía que había pasado únicamente media.*

*El grupo de rescateapuró en su tarea. Sabían que tardarían entre cuatro y cuatro horas y media en llegar. También sabían que abajo no había oxígeno para más de tres horas y media. Si todo salía como estaba previsto, encontrarían a los mineros muertos.*

*Llegaron a las cuatro horas y media del derrumbe. Y encontraron vivos a cinco de ellos. Solamente un minero había muerto de asfixia: ¡el que tenía reloj!*

## La espada de Damocles

Como no puedo escoger las circunstancias ni la mayoría de las cosas que me ocurren, valoro la capacidad que tengo de decidir qué postura y qué actitud adopto ante ellas. No se trata de resignación, sino de aceptación. Resignarse es rendirse. Aceptar es comprender lo que ocurre y ver que tiene un propósito.

*Siracusa era la ciudad más rica de Sicilia en el siglo IV a.C. Dionisio era su rey. Y Damocles –¡ay, Damocles!– alababa las riquezas, placeres, palacios y sirvientes de su rey.*

*–Si crees que soy tan afortunado como dices –le dijo Dionisio–, puedes ponerte en mi lugar. Yo no tengo tus obstáculos, pero tengo otros.*

*Damocles aceptó encantado la propuesta. Dionisio ordenó que todo estuviera dispuesto para que Damocles pudiera vivir por sí mismo una vida de rey. Dicho y hecho: se sentó en el sillón del trono, a la vez que los sirvientes le presentaban sus respetos y organizaban una fiesta en su honor, que incluía un opíparo banquete con buenos vinos, hermosas flores, velas perfumadas, música de fondo y otras formas de agasajo.*

*Damocles disfrutó inmensamente. En un momento dado, se le ocurrió levantar la vista y vio sobre el trono una espada sostenida únicamente por un pelo de crin de caballo.*

*–¿Qué ocurre ahora? ¿Por qué te has puesto triste? –le preguntó el rey.*

*–¡La espada, la espada! –gritó Damocles–. ¡Puede caer en cualquier momento!*

*–Así es –dijo el rey–. La tengo siempre sobre mi cabeza. Sé que el pelo que la sostiene puede desgarrarse y caer sobre mí.*

*–Ya veo –concluyó Damocles–. Estaba equivocado. Tu vida no es lo que parece ni lo que yo creía.*

*Rogó que le disculparan y nunca más quiso cambiarse por el rey.*

*Cada cargo trae sus cargas. Si aspiramos a algo grande, tenemos que asumir también las responsabilidades y los riesgos que ello conlleva.*

Hablar sin pensar es como disparar sin mirar. «No esperes que te ofrezcan una silla cuando visitas una casa donde el propio dueño se sienta en el suelo» –dicen en Ghana–. Lo que aburre al que escucha aburre también al que habla. Empatía es saber lo que siente el otro («sé cómo te sientes»). Compasión es sentir y hacer.

Entre

- Lo que digo
- Lo que deseo decir
- Lo que creo que digo
- Lo que en realidad digo

y

- Lo que tú deseas escuchar
- Lo que en realidad escuchas
- Lo que deseas comprender
- Lo que crees comprender
- Lo que realmente comprendes...

... hay nueve posibilidades de que se produzcan «brechas en nuestra comunicación»  
 Las palabras no son neutrales. La percepción nunca es neutral. Hay «Siete C» en la comunicación asertiva, y tienen que ver con:

- Ser *claro*. Superar ambigüedades e ironías.
- Ser *conciso*. No decorar la información.
- Ser *concreto*. Superar abstracciones.
- Ser *correcto*. Superar errores e inexactitudes.
- Ser *coherente*. Superar desórdenes y disonancias.
- Ser *completo*. Incluir lo esencial.
- Ser *cortés*. Dejar atrás la agresividad y los dobles sentidos.

*En el laboratorio donde se experimenta con animales, un investigador trabaja el reflejo condicionado (respuesta no innata a un estímulo dado que se adquiere a base de aprendizaje) con dos ratas. De repente, entra un hombre con un delantal blanco. Una ratita le dice a la otra:*

*–¿Ves al hombre del delantal blanco? Miralo bien, porque lo tengo totalmente amaestrado.*

*–Explicate mejor –dice la otra ratita.*

*–Observa que cada vez que yo bajo la palanca, él me da de comer.*

## ¿Por qué hacen llorar las cebollas?

Autonomía es la suma de «auto» (del griego *autós*: por uno mismo, por sí mismo) y «nomía» (del griego *nómos*: ley, norma, costumbre, y de su extensión *nomía*: síntesis de leyes, normas o conocimientos de algo concreto). Autónomo, etimológicamente, es quien es capaz de responderse a sí mismo, decidiendo sus propios hábitos, reglas y costumbres. Establecer las propias normas y vivir luego conforme a ellas.

*Hace mucho tiempo, cuando los huertos no estaban vallados, podías sentarte a la sombra de cualquier árbol a respirar plácidamente. En uno de esos huertos, entre abril y mayo, empezaron a nacer unas cebollas especiales, deslumbrantes, de diferentes colores. Las había verdes, pero también rojas, azules y amarillas. Grandes investigadores llegados de otras tierras lograron descubrir que cada cebolla llevaba dentro una piedra preciosa.*

*Una tenía una esmeralda, otra un topacio, otra una perla, otra un diamante... y así sucesivamente. Por alguna razón que desconocemos, aquello se vio como algo peligroso e intolerable. Y cada cebolla tuvo que esconder su íntima piedra preciosa. Pusieron y añadieron capas y más capas para cubrirla, para disimular cómo eran por dentro.*

*Algunas cebollas llegaron a tener tantas capas que se olvidaron de las piedras preciosas que llevaban dentro. Otras no recordaban por qué habían puesto las primeras capas. Todas, sin excepción, fueron convirtiéndose en cebollas comunes y corrientes, sin ese encanto especial que un día tuvieron.*

*Un día, una niña se sentó a la sombra de uno de los árboles del huerto.*

*–¿Por qué no sois por fuera como sois por dentro? –preguntó.*

*Y ellas iban diciendo:*

*–Permití que me obligaran a ser así...*

*–Permití que fueran poniéndome capas...*

*–Yo misma también fui poniéndome capas para ocultar mi piedra preciosa...*

*Tales respuestas hicieron que la niña se entristeciera y se echara a llorar. Cuenta la leyenda que desde entonces todo el mundo llora cuando una cebolla nos abre el corazón.*

Ahora, una historia real. Sucedió una fría mañana de enero. Un hombre se sentó en una estación del metro en Washington y comenzó a tocar el violín. En 45 minutos interpretó seis obras de Bach. En ese tiempo, desfilaron delante de él más de 3 000 personas.

Pasaron tres minutos hasta que alguien (un hombre de mediana edad) se detuvo ante el músico. Y un minuto más tarde, el violinista recibió una primera donación. Una mujer arrojó un billete de un dólar en la lata y prosiguió su marcha. Varios minutos después, alguien se apoyó en la pared a escuchar. Enseguida miró el reloj y siguió su camino.

Más atención le prestó un niño de tres años. Su madre le tiraba del brazo, apurada,

pero el niño se plantó ante el músico. Cuando su madre logró arrancarlo del lugar, el niño siguió girando su cabeza para observar al artista. Algo que se repitió después con otros niños. Todos los padres les forzaron, por así decirlo, a seguir su marcha.

En los tres cuartos de hora en que el músico estuvo tocando, solo siete personas se detuvieron, y otras veinte dieron dinero sin interrumpir su camino. El violinista recaudó 32 dólares y algunos centavos. Cuando terminó de tocar y se hizo el silencio, nadie pareció advertirlo. No hubo aplausos ni reconocimientos.

Nadie lo sabía, pero el violinista era Joshua Bell, uno de los mejores músicos del mundo, tocando obras complejas, con un violín valorado en tres millones y medio de dólares.

Dos días antes de esa actuación en el metro, había llenado un teatro en Boston con localidades que costaban una media de cien dólares. La actuación de Joshua Bell de incógnito en el metro fue organizada por el diario *The Washington Post* como parte de un experimento sociológico sobre la percepción, la marca personal, el gusto y las prioridades de la gente.

Su pregunta era: «En un ambiente banal y a una hora inconveniente, ¿tenemos la capacidad de percibir la belleza? ¿Nos detenemos a apreciarla? ¿Reconocemos el talento en un contexto inesperado?».

Si no tenemos un momento para escuchar a uno de los mejores músicos del mundo interpretando la mejor música escrita, ¿qué otras cosas estaremos perdiéndonos por tener nuestra mente sumida en pensamientos que poco o nada tienen que ver con nuestra felicidad hoy, aquí y ahora?

## Comunicación es «común unión»

«Rapport» es conectar, conexión, estar en sintonía con alguien, entrar en el mundo del otro y ver el mundo desde ese lugar, caminar en sus zapatos.

Las «Cuatro C» en la comunicación efectiva son:

**1. Completa:** específica; que enmarque los conceptos; que no cree dudas sobre lo que dices; que el receptor comprenda el beneficio que aportan los cambios que le pides.

*Hay una moneda en la India que no sirve a quien dispone de ella más que para una cosa: pagar a alguien que le dé clases de la materia que elija. Quien recibe esa moneda únicamente puede utilizarla, a su vez, para obtener lecciones, y así sucesivamente. Cada cual se enriquece no solo por los conocimientos que se le brindan, sino por los que transmite. El esfuerzo de explicar beneficia tanto a quien lo da como a quien lo escucha. Se crea así una cadena ininterrumpida de flujos de conocimientos beneficiosos para todos.*

*Un estudiante hindú que tenía una de esas monedas preguntó a su maestro, en el centro de un río, cómo llegar a ser más de lo que era en ese momento. El maestro estiró el brazo, agarró al alumno por el cuello y sumergió su cabeza en el agua durante algo más de un minuto y medio. El estudiante forcejeó una y otra vez, hasta el límite de sus fuerzas, para liberarse y salir a la superficie; pero en vano. Finalmente, el maestro lo soltó y le permitió recuperar el aliento, pero volvió a hundirlo otra vez durante medio minuto más. Parecía que iba a ahogarse. El maestro lo liberó en el último instante.*

*–Cuando estabas bajo el agua –le preguntó–, ¿qué era lo que más querías, lo único que te importaba?*

*–¡Aire! ¡Poder respirar! –respondió el estudiante.*

*–Cuando desees con esa misma intensidad ser más de lo que ahora eres, lo serás –le dijo.*

**2. Clara en lenguaje y en contenidos.** En la plaza, habla como se habla en la plaza. Una comunicación clara y congruente mueve a la participación, la motivación y el compromiso.

El romántico «buscador de oro» John Greenwood, experto en explosivos, se calza las botas en los ríos de Escocia, se pasa 18 meses cribando lodo y encuentra hasta 70 gramos en estado puro. Lo suficiente para mandar fabricar un anillo de compromiso y dos anillos de boda para su prometida, Morag Sheaver.

**3. Confiable.** Tendemos a juzgar primero al mensajero, y luego el mensaje. Si primero no creen en nosotros, no creerán lo que les digamos. Si los demás no perciben veracidad en nuestra información, desvirtuarán lo que decimos. Si nuestra información es sesgada o parcial, despertaremos dudas sobre su veracidad. Recuperar la confianza perdida requiere largo tiempo y no siempre se logra.

*Juanito, comerciante y vendedor ambulante de aviones de corcho en la playa de La Barrosa (Cádiz), es para muchos «El vendedor ambulante más honrado del mundo». Rehúsa vender sus cometas de dos euros cuando no hace viento, para no entristecer a los niños.*

**4. Constante.** No basta con informar esporádicamente sobre aquello que queremos que se sepa. El flujo de comunicación constante a lo largo del tiempo con nuestros equipos es clave para crear ese marco de comunicación. Tenemos diferentes vías que aseguran el acceso a la información a todo el grupo. La «comunicación informal» diaria en los recesos, máquinas de café y demás, fuera de las reuniones, mejorará la «comunicación formal» y la confianza dentro de las reuniones.

*Cuentan que un día la madre despertó a su hijo alrededor de las siete de la mañana, y este le dijo:*

*–No quiero ir a la escuela mamá, no quiero...*

*–Pero tienes que ir de todas maneras, hijo –contestó la madre, comprensiva.*

*–Pero no quiero –replicó el hijo–, no quiero. Déjame faltar, por favor... No quiero ir más, me da miedo la escuela. Me da mucho miedo ir...*

*–Pero ¿qué es lo que pasa, hijo, que nunca quieres ir a la escuela?*

*–Los niños me tiran lápices y me roban las cosas de mi escritorio... –lloriquea–, y los maestros me maltratan y se burlan de mí... No quiero ir... Déjame faltar... déjame...*

*–Mira, hijo –dijo la madre, firme–, tienes que ir de todas formas por cuatro razones: la primera, justamente para hacer frente a ese miedo que te acosa. Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu permiso. La segunda, porque es tu responsabilidad. La tercera, porque ya tienes cuarenta y ocho años. Y la cuarta... porque eres el director del colegio.*

## Dar consejos es poco aconsejable

Me he regido y sigo rigiéndome por dos pautas. Una, consejo de Einstein: «Hazlo todo lo más simple posible, pero no más». La otra, anónima: «A nadie ofendo y de todos me defiendo».

«Jugué a tope cada partido de mi vida hasta vaciarme –dijo Michael Jordan en su retirada–. Siempre pensé que habría alguien que estaría viéndome jugar por primera vez, y quería asegurarme de que supiera que todo lo que había oído hablar de Michael Jordan era cierto».

Un exceso de quejas y de críticas, por muy asertivas que sean, puede malograr una relación. Detrás de cualquier observación tiene que haber una intención real de mejorar o resolver algo. Es conveniente:

- Expresarlas siempre en la intimidad, a puerta cerrada, sin que las oiga nadie más.
- Hacérselas a quien corresponde y no a quien no tiene ninguna causa o culpa y, además, no puede hacer nada.
- Saber distinguir si es conveniente o no hacerlas.
- Conocer si hay receptividad suficiente, y también garantía de ser escuchados.
- Escoger el momento y el lugar oportuno y apropiado. O propiciarlo.
- Centrar la crítica en el problema o en la acción que la ha originado, en lugar de atacar a la persona («Has suspendido el examen», en vez de «Eres mal estudiante»).

La palabra «motivación» viene del latín «motus» (movimiento). ¿Qué te mueve? El pez que nada en el agua no piensa si el agua le gusta o no. Simplemente, está en ella, en su elemento, en el «campo». Estar en el campo es estar donde tu talento natural coincide con tu pasión, con aquello que te apasiona hacer.

*–Mírelo –le digo pasados unos minutos, viendo una y otra vez el video del jugador, segundos antes de meter el gol que les clasifica–. Fijese en él. Está en el campo. Viviendo su pasión, su reto. Tiene varias opciones: puede pasar el balón, chutarlo, retenerlo..., pero la acción perfecta la va a elegir él. Si eres capaz de hallar el sentido personal sin el aplauso del mundo, eres libre.*

*–Pero sé que, llegado el momento, no me atrevería a tirar el penalti decisivo –me comenta.*

*–Tendrás que hacerlo –le digo yo.*

*–Para ti es muy fácil hablar así. Tú no te juegas nada –protesta.*

*–Tienes razón, yo no me juego nada. Solo soy un tipo que ha aparecido en tu vida y que te ha traído en*

coche al estadio. Pero déjame decirte algo. Si decides seguir adelante conmigo, y al final sale mal, yo no me sentiré mal. Tú tienes un talento único para jugar al fútbol. Yo tengo también un talento en lo mío, en ayudarte a dar lo mejor de ti, en que seas la mejor versión posible de ti mismo. Si no te atreves a tirar el penalti decisivo, tienes un problema. Así que algo sí me juego. Mi nombre está en la balanza junto al tuyo. Tienes un futuro por delante. No lo dejes morir. Ve por lo que quieres. No lo hagas porque sea algo difícil, ni por complacer a nadie, ni por lo que digan o dejen de decir mañana los periódicos. Si el reconocimiento que te muestran o dejan de mostrarte es la única motivación que tienes, tu autoestima estará siempre en manos de otros. Serás una marioneta. Te dirán lo que quieres oír o te retirarán el halago, según les convenga. Los otros tendrán la llave de tu estado de ánimo. ¡Hazlo por ti! Hazlo para que mañana, cuando mires atrás, puedas sentir que nunca te decepcionaste, que diste lo mejor de ti al mundo. Si buscas que yo te garantice que vas a meter ese gol decisivo, te has equivocado de «coach». Sé el icono que quieres ser. Líderate. Recuerda quién eras. Vuelve a pensar como pensabas entonces, cuando empezabas, con la audacia y la grandeza que tuviste aquellos años. Tus pensamientos te han traído hasta aquí, y tus pensamientos te llevarán a un lugar o a otro. Nadie te ha regalado nada. Mientras respires, no dejes de soñar. Y nunca te rindas. Puedes pasar el resto de tus días sentado en la plaza del ayuntamiento dando de comer a las palomas. Esa no es mejor ni peor que otras opciones. Es únicamente tu decisión. Pero si sientes aún la llama dentro de ti; si sabes que al libro de tu vida aún le faltan páginas, seguramente las mejores, sigue adelante. Yo no puedo llevarte hasta allí. Yo únicamente puedo ayudarte a encontrar el camino. Nadie va a quererte si no eres capaz de aceptar que algunos te aborrezcan. No le tienes que gustar a todo el mundo. No todo el mundo tiene buen gusto, si eso te consuela. Usa la «Regla 80-10-10». «¿Qué regla es esa?», te estarás preguntando. Al 80 % de la gente le caemos bien. Al 10 %, ni bien ni mal: le somos y seremos indiferentes. Al otro 10 % no le caemos bien. Es imposible agradar a todo el mundo. No proyectes. No es nada personal. Es estadística.

–Puedes seguir culpando de lo que te ocurre al mundo, al árbitro, a la mala suerte o al entrenador, o puedes dejar de hacerlo. Es tu elección. Si necesitas unos minutos para prepararte en el vestuario, con mucho gusto te esperaré aquí mientras sales y reúnes el valor suficiente para hablar conmigo de corazón a corazón.

De dos formas puede cambiarnos la vida: o llega algo nuevo desde fuera o sale algo nuevo desde dentro de nosotros. Por alguna razón que desconocemos, las personas están en nuestra vida. Cuidemos a los que nos rodean, con independencia de la senda que decidan o decidamos tomar en el futuro.

---

## El ADN del bien

Se ha definido la «asertividad» como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos, o defender nuestros legítimos derechos, sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza. Las personas honestamente asertivas dicen «sí» cuando es «sí», solo dan su opinión cuando se les pide, y no exageran en cuanto a la belleza o fealdad de las cosas.

No trates como prioridad a quien te considera a ti una opción –suelen pensar.

- Tienes razón en ese punto.
- Una parte de mí me pide que te diga que no, al menos por ahora. Lo siento.
- Nunca había considerado antes esa posibilidad. Pensaré en ello.

Una vieja leyenda cuenta que solo dos personas nos dirán la verdad sobre nosotros mismos: un enemigo furioso y un amigo que nos quiera bien.

Un amigo cumple con al menos dos requisitos:

- Se alegra con la felicidad de su amigo.
- Y está dispuesto a hacer cosas que, si bien no le benefician a él, sí benefician a su amigo.

¿Qué siente, sin embargo, una persona emocionalmente dependiente? ¿Qué la distingue de un amigo? ¿Qué ideas o actos determinan su forma de sentir?:

- Constante demostración de admiración, en lugar de afecto. No trata a las personas de igual a igual, sino que establece una jerarquía en su mente, donde el otro vale más o se merece lo mejor.
- Conducta sumisa para evitar el abandono.
- Sensación de valer poco como persona.
- Necesidad de búsqueda del afecto que no le dieron su pareja o las personas con las que, ya de adulto, mantuvo o mantiene relación.
- Idealización de los demás, sobre todo de las personas que ama y admira.

*Dos amigos fueron sorprendidos por un oso en la montaña oriental. Uno de ellos trepó como pudo al árbol más alto y se ocultó entre sus ramas. El otro únicamente tuvo tiempo de caerse al suelo, dejar de respirar y*

*hacerse el muerto. Cuando el oso llegó, le lamió la cara y las manos y se marchó por donde había venido.*

*–¿Qué valiente has sido! –le dijo el primero horas después–. ¡Mira que ser capaz de permanecer quieto en el suelo, con lo grande que era el oso...! Desde el árbol parecía como si te hablara al oído.*

*–Tienes razón. El oso me ha hablado al oído y me ha dicho algo.*

*–¿Qué te ha dicho?*

*–Que un amigo de verdad no trepa al árbol más alto ni se oculta entre sus ramas cuando llega un oso.*

---

## «Cháchara» y bloqueo mental

La puerta mejor cerrada es la que puede dejarse abierta –dice el viejo proverbio chino–. A nuestra «cháchara mental» o ruido interior (el 80 % de nuestros pensamientos) suele denominársele «distorsión cognitiva»: pensamientos falsos que no se basan ni en la realidad ni en lo que es. Los «gritos de guerra» favoritos que nos alejan de nuestra esencia son:

- Yo tengo la culpa.
- Todo lo que hago me sale mal.
- Siempre me pasa lo mismo.

Los tres patrones mentales clásicos que definen un modo de pensar que no puede favorecerlos se conocen como «las tres P»: son formas que las personas tienen de explicar las cosas que suceden. El hacerlo las bloquea:

- *Personal*

Lo personalizamos. Lo explicamos en relación con nuestra propia persona y negativamente:

«Lo que ha ocurrido significa que, por alguna razón que se me escapa o que no entiendo, no sirvo, no doy el perfil».

- *Penetrante*

Lo vemos como algo penetrante. En lugar de ver como un suceso específico o aislado lo ocurrido, lo convertimos en una realidad que lo penetra y lo invade todo:

«Todos los clientes y toda la compañía piensan así sobre mí. Nada va como tenía que ir. Todas mis esperanzas se han acabado, y todos mis sueños están rotos. Es lo que hay».

- *Permanente*

Lo vemos como algo permanente. Pensamos que las cosas, en el futuro, van a seguir

sucediendo de la misma manera:

«Nada va a cambiar. Las cosas seguirán siendo siempre así. Se acabaron los buenos tiempos. Nunca volveremos a las cifras que manejábamos antes. No hay esperanza alguna ni motivos para tenerla».

«Nada va a cambiar. ¿Para qué intentarlo? No merece la pena. Siempre me pasa lo mismo. No hay nada que pueda hacer».

Si quieres superar este nivel de pensamiento:

- No te tomes las situaciones negativas como algo personal.
- No generalices ni proyectes.
- No creas que tus problemas son permanentes.

*Bob Hope tenía un sueño: ser actor. Logró un pequeño papel en una película de la Warner Bros: dos frases en 52 segundos. Y la mitad de ese tiempo estaba de espaldas. Esperó una nueva llamada para una nueva película.*

*Un amigo mío sabe el secreto para que llueva y las nubes descarguen sus aguas. Se trata de una danza que aprendió en la República Dominicana y que él llama «la danza de la lluvia». Siempre que baila esa danza, sea cual el lugar o la época del año en que lo haga, inevitablemente llueve. Hasta hoy, no ha habido excepción. Siempre que la ha bailado, ha llovido. Actualmente, gana más dinero explicando alrededor del mundo el secreto de la danza de la lluvia que danzando para que llueva allá donde haga falta. Su secreto es muy simple, y él entenderá que lo revele ahora: no parar de danzar hasta que llueva. «Si hoy no está lloviendo como quieres que llueva en tu vida –grita desde el escenario una y otra vez–, no pares de danzar».*

*Eso fue justamente lo que hizo Bob Hope. Mientras trabajaba como comediante en bares de Estados Unidos, invertía la mitad de su tiempo en divertir al público, y la otra mitad en bailar la danza de la lluvia, su idea obsesiva de que algún director de «casting» de la Warner Bros recordara sus virtudes interpretativas y le contratara. En cada ciudad donde trabajaba enviaba dos o tres cartas a la Warner. Dependía del tamaño de la ciudad. Si era grande, enviaba tres; y si era pequeña, dos. Tu trabajo es encontrar tu trabajo, y luego dedicarte a él con toda tu alma. En todas decía más o menos lo mismo, pero con letra distinta y con bolígrafo o lápiz también distintos:*

*«He visto la última película de la Warner, y me ha encantado. Si tuviera que decir qué es lo que más me ha gustado, diría que es ese joven que aparece al final de la misma. Por cierto, ¿quién es? Parece extraordinario. A mis amigos y a mí nos gustaría ver a ese actor en algún papel nuevo. ¿Será posible?». Bob acababa sus cartas firmando con un nombre cualquiera.*

*Gastó mucho dinero en sellos, pero él no lo consideraba un gasto, sino una inversión. «No pararé de danzar hasta que llueva», se diría, de haber conocido a mi amigo. A los tres meses, cuando llevaba más de 40 ciudades recorridas y más de 100 cartas enviadas, la Warner lo llamó y le ofreció un papel protagonista y una oferta imposible de rechazar.*

*El día de la firma, Bob Hope no pudo contenerse y, ya con el documento firmado y un original en su poder, quiso saber el peso de su estrategia en la decisión.*

*–¿Qué les hizo pensar en mí? –preguntó.*

*–Pensamos que cualquiera que se tome el trabajo de viajar tanto, gaste tanto dinero en sellos y sea capaz de mandar más de 100 cartas hablando bien de sí mismo... merece una oportunidad con nosotros –le contestó el mayor de los hermanos Warner.*

## Crear y crear están solo a una letra de distancia

Dentro de treinta años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que navega lejos del puerto seguro. Explora, sueña, descubre. La creatividad no trabaja de 9 a 5. Leer, experimentar, pensar, hablar, volver a leer, reflexionar, anotar, darle vueltas a las cosas, buscar tiempo para estar solo; ver la diversidad como una oportunidad; contrastar, trabajar nuestras fortalezas, saber qué es lo que realmente se nos da bien y cómo eso ayuda y añade valor a los demás; saber qué nos impulsa, nos mueve y nos motiva; ser flexible ante las nuevas crisis, los nuevos cambios y las nuevas oportunidades... Cada vez que encontramos una forma original de resolver un problema, grande o pequeño, estamos siendo creativos. Tres espacios diarios necesarios que tienen que ver con la creatividad:

1. No pensar en nada. Cuando no hacemos nada y no pensamos en nada, puede aparecer algo bueno.
2. Tener una distracción creativa. Cuando Bill Gates era niño, un día su madre entró en la habitación y le preguntó: «¿Qué estás haciendo, hijo?». Y él respondió: «Estoy pensando, mamá».
3. Tener atención plena. Saber decir «sí» para reconocer un error. Y saber decir «no» para no quedarnos a vivir en él.

*Hace mucho tiempo, cuando aún no existían los cuentos, vivió un rey malvado y poderoso.*

*–A menos que hagamos algo –dijo un gurú bueno–, moriremos esclavos.*

*–No hace falta que hagamos nada –dijo alguien–. Ha creado un mundo en el que no puedo permitirme vivir.*

*–Yo pienso lo mismo –añadió otro.*

*–Y yo también –dijo un tercero.*

*Esa noche, en algún lugar que solo ellos sabían, a mitad de camino entre la mente y el corazón, el gurú y un reducido grupo de personas recordaron una ley antigua: «Ninguna mentira es más fácil de creer que aquella que se adapta como un guante a nuestros deseos, aquella que nos gustaría que fuera cierta». Trazaron un extraño plan: «morirían» por la causa.*

*Enterado el rey del rumor, quiso saber por qué querían morir. Consultó al gurú, pero este no quiso dar razones. Torturado por su silencio, fue expuesto en la plaza.*

*–¿Por qué razón todo el mundo en mi reino elige morir? –preguntó el rey.*

*Varios del reducido grupo de personas querían dar su opinión.*

*–Les prohíbo hablar –dijo el gurú.*

*–Seguiré torturando a vuestro líder y lo haré aquí, en la plaza. Quiero que lo vean todos. Si aman a este hombre, díganme el secreto: ¿por qué eligen morir pudiendo vivir?*

*–Está escrito, Majestad. De hecho, él también elige morir –dijo uno de ellos señalando al gurú–. Es más, quiere ser el primero en hacerlo.*

*–¡Cállate! –le ordenó el gurú.*

*–Sigue hablando, dijo el rey. ¿Qué es lo que está escrito?*

*–Es una vieja profecía, majestad. No debería leérsela.*

*–Te ordeno que la leas.*

*–Hoy es el tercer sábado del quinto mes. Aquí está escrito. Y leyó el párrafo que lo confirmaba en un libro que llevaba consigo: «Aquel que primero muera a partir del tercer sábado del quinto mes, vivirá para siempre, será inmortal».*

*–¡Inmortal! –pensó el rey.*

*Esa era la palabra. A lo único que tenía miedo el rey era a la muerte, y allí estaba, frente a él, la opción de vencerla. No lo dudó. Pidió papel y pluma y ordenó su propia ejecución para la primera hora del día siguiente.*

*–El rey fue ejecutado en los primeros instantes del siguiente día, tal como él mismo había ordenado.*

*Poco a poco, el pueblo recuperó su libertad. Nadie tuvo que morir. Eligieron vivir.*

Hoy, más de mil quinientos años después, podemos preguntarnos qué llevó al rey a creer una mentira como aquella. ¿Por qué fue capaz de ordenar su propia ejecución, basada en una historia escrita y contada por sus enemigos? ¿Por qué cayó en la trampa del gurú? Por la misma razón por la que caemos nosotros: porque quería creerla. Porque quiso pensar que era cierta. El «sesgo de confirmación» afirma que, erróneamente, partimos de ideas preconcebidas. Luego tendemos a buscar las evidencias de las mismas para interpretarlas de forma favorable (si la creencia nos conviene) o de forma desfavorable (si también nos conviene interpretarla así). «Búscate unas creencias, y no tardarán en ser tuyas», escribió Richard Bach. Creemos con mayor facilidad en aquello que anhelamos ardientemente. No queremos verdades; queremos creencias. Creemos lo que nos cuentan unos y otros porque queremos hacerlo. No se trata tanto de que alguien nos mienta como de que queramos creer que lo que nos dicen es cierto. Nadie tiene más posibilidades de caer en un engaño que aquel a cuyos deseos y expectativas se ajusta la mentira. «No te creas todo lo que piensas» –nos decían de niños–, porque, una vez que ese pensamiento penetre en tu mente, esta buscará donde sea las pruebas y las evidencias de que eso que piensas es cierto. Nadie es más susceptible de creer algo que no es verdad que quien desea que la mentira sea cierta. Nuestra seguridad reside en la capacidad que tenemos de seguir aprendiendo.

---

## Toma la decisión. Cuando tú no decides, la vida decide por ti

«¿Dónde está la sabiduría que hemos perdido con el conocimiento? ¿Dónde está el conocimiento que hemos perdido con la información?», se preguntaba T. S. Eliot. «Decisión» viene del latín *decidere* (cortar, amputar, alejarse lo máximo posible de cualquier otra opción, dejar atrás una parte de nosotros para permitir que algo nuevo se manifieste). Nuestras metas se escriben en «cemento». No se cambian. La ruta para llevarlas a cabo se escribe en «arena». Puede modificarse en función de las circunstancias. Decidimos emocionalmente y justificamos luego la decisión racionalmente. Por eso se dice que no somos seres racionales, sino seres emocionales que razonan.

Antes de ponernos en marcha, conviene que nos hagamos seis preguntas:

1. ¿Es mi meta una meta digna de alcanzar?
2. ¿Está integrada y alineada? Es decir, ¿incluye o complementa otras dimensiones de mi vida, como la salud o la familia?
3. ¿Me obliga a «estirarme», a moverme de mi zona de confort?
4. ¿Disminuye a alguien? Nadie tiene que dejar de ser lo que es, o ser menos, para que yo logre mi meta.
5. ¿Sirve a algo o a alguien?
6. ¿Va más allá del día a día? ¿Me ayuda a aprender, a crecer, a cambiar lo que deba cambiarse y a no caer en la ilusión del corto plazo?

Tres reflexiones que pueden ayudarnos a pensar antes de decidir:

1. *La regla 10-10-10*. Pregúntate: «¿Me sentiré mal o bien en los próximos 10 minutos? ¿Y en los próximos 10 meses? ¿Me acordaré incluso dentro de 10 años?». «¿Qué impacto tendrá esta decisión en los próximos 10 minutos? ¿Y dentro de 10 meses? ¿Y de 10 años?».
2. *La regla del periódico*. Pregúntate: «¿Me sentiría bien si lo que voy a hacer apareciera mañana en la portada de los periódicos?».
3. *La regla del nieto*. Pregúntate: «¿Estará orgulloso mi nieto de lo que voy a hacer

ahora?».

Eficiencia y efectividad son cosas distintas. Una cosa es hacer correctamente las cosas, y otra hacer lo que hay que hacer. La eficiencia tiene que ver con el proceso. Yo subí la escalera hasta el último peldaño con gran eficiencia, para comprobar finalmente que la había apoyado sobre la pared equivocada. Eso significa que no fui efectivo. ¿Cuántos de nosotros estaremos trabajando hoy con gran eficiencia en prioridades equivocadas? Una de las peores cosas que puede sucedernos en la vida laboral y en cualquier ámbito, en general, es hacer bien lo que nunca debió haberse hecho.

El símbolo de la efectividad, de la eficacia, es la brújula, que orienta cada una de las horas de nuestra vida. Nos proporciona dirección, sentido, sensación de avance, visión, perspectiva y más cosas. El símbolo de la eficiencia es el reloj. El reloj también tiene su importancia, pero solo si primero soy efectivo (solo si primero identifico mis prioridades, y luego el horario para llevarlas a cabo). El reloj me dice cuándo tendrá lugar la reunión; pero si está mal preparada, resulta innecesaria, no merece la pena celebrarla, no contribuye en nada a mis planes y me hace perder el tiempo, por muy brillante que haya estado yo en la reunión... ¡Habré sido eficiente en cosas equivocadas! Si tenemos claras las prioridades que marcan nuestro norte, no iremos al sur.

*En cierta ocasión, un ponente fue invitado a dar una conferencia sobre el sentido de la vida. Pero en el salón había únicamente una caja con restos de plastilina. Entonces preguntó:*

*–¿Qué es eso?*

*–Plastilina, le respondieron.*

*–¿Es cierto que todos tenemos un cerebro de plastilina, en el sentido de que es moldeable, de que somos a la vez madera y escultor? –volvió a preguntar–. ¿Nos creamos a nosotros mismos con nuestros pensamientos y sentimientos? ¿Podemos, si nos lo proponemos, esculpir nuestro cerebro?*

*»Ahora vamos a dividirnos en tres equipos. Cada persona tendrá en sus manos un trozo de plastilina, y cada grupo va a hacer algo, va a moldear algo. La figura resultante tendrá que ser negociada y consensuada con el grupo. Después, cada uno de ustedes vendrá aquí, donde yo estoy ahora, y comentará cómo se relaciona esa figura con su ochenta cumpleaños, cuando llegue el día.*

*»¿Qué te gustaría que dijeran de ti entonces? ¿Qué legado dejaste o te habría gustado dejar? ¿Cómo fue tu vida? ¿Cuántas personas vivieron una vida mejor por cruzarse con la tuya en un momento dado?*

*»Cuando les llegue su turno, hablen en tercera persona, como si hablaran de un amigo que no está en la sala. Estarán hablando de ustedes mismos, claro, pero en tercera persona.*

*»Tienen que trabajar en equipo, escuchar, ver el mundo desde donde lo ve el otro. Después uniremos los tres bloques de plastilina en una figura nueva que nos represente a todos. Buscaremos otra vez el consenso, lo que nos une. Algunos tendrán que ceder un poco de su parte. Trata de sacar tu parte de plastilina de la figura, y no podrás. Si lo haces, el todo, el equipo que hoy sois, desaparece.*

*–Nunca olvidaremos lo que ha hecho –le dijimos.*

*Un año después, volvimos a verlo.*

*–¿Se acuerda de mí? –nos preguntó–. ¿Cómo ha ido todo?*

*–¿Cómo olvidarle? –contestamos–. Queríamos volver a hacer algo nosotros como lo que hizo usted aquel día, pero no somos capaces, no podemos.*

*–¿Cómo que no pueden? –preguntó el ponente sorprendido–. ¡La dinámica es tan sencilla que hasta un niño podría practicarla!*

*–Imposible. Llevamos un tiempo buscándola, pero no encontramos la dichosa plastilina. ¿Dónde la dejó?*

---

## Debes estar dispuesto a dejar atrás la vida que habías planificado para poder encontrar la vida que te está esperando

Casi a cada instante, estamos tomando decisiones. Para tomarlas de manera rápida y eficaz, nuestra mente ha desarrollado una serie de prejuicios y estereotipos que la guían a la hora de hacerlo. Estos sesgos cognitivos inconscientes determinan y condicionan la mayor parte de nuestras decisiones.

*Los once errores más comunes que cometemos en la toma de decisiones:*

1. Tomar decisiones cuando estamos cansados. Si decidimos agotados, decidiremos mal.
2. No considerar las consecuencias de nuestras decisiones.
3. Buscar la decisión perfecta.
4. Hacernos trampas.
5. Ser poco realistas.
6. Sobrevalorar el consenso en la toma de decisiones.
7. Confiar demasiado en la intuición y en las corazonadas.
8. Decidir según modas.
9. Ser prisionero de las propias ideas.
10. Precipitarse y arriesgar más de lo necesario.
11. No llevar a la práctica lo que hemos decidido.

¿El peor momento que podemos elegir para tomar decisiones?: cuando estamos enfadados:

*En cierta ocasión, un hombre tenía que tomar una decisión importante. Acudió al sabio de la montaña, un hombre que no tenía respuestas, pero sí preguntas que podían ayudarnos a encontrar nuestra propia respuesta.*

*Le contó lo que tuviera que contarle.*

*—... Y eso es todo —concluyó—. Te pido que me digas si tengo que decir «sí» a lo que me ofrecen o, por el contrario, decir «no» y rechazarlo.*

*El sabio le dijo:*

*–Todo lo que tienes que hacer es subir a lo alto de aquella montaña. Al llegar a la cumbre, encontrarás una piedra. Lánzala hacia arriba y observa dónde cae. Si cae a tu derecha o a tu izquierda, di «Sí». Si cae delante o detrás de ti, di «No».*

*El hombre ascendió feliz hasta la cumbre. Encontró la piedra y la lanzó con todas sus fuerzas hacia arriba. Para su desgracia, la piedra cayó en su cabeza. El hombre bajó de la montaña lleno de rabia, en busca del sabio.*

*–¡Me mentiste! –le reprochó.*

*–¿Por qué iba a mentirte? –le preguntó el sabio.*

*–La piedra que lancé cayó sobre mi cabeza.*

*El sabio contestó:*

*–Y después de golpearte la cabeza, ¿adónde fue a parar: a tu izquierda... a tu derecha.... delante... detrás...?*

*–No tengo ni idea. No me fijé –dijo el hombre–. Me dolía todo el cuerpo.*

*–¡Ay, amigo! Así son las decisiones. Cuando uno está enfadado por el dolor, es el peor momento para tomarlas. Cuando estamos secuestrados por nuestros sentimientos o desesperados, hay que esperar.*

## ***8 estrategias para decidir correctamente***

Piensa antes de hacer, pero no pienses demasiado. No malgastes tu tiempo pensando más de la cuenta. Dice un proverbio chino que quien piensa demasiado sobre todas las cosas se pasará toda la vida sobre una sola pierna.

1. Diseña una estrategia de búsqueda.
2. Limita tus opciones.
3. Acepta lo suficientemente bueno.
4. No tengas miedo.
5. Evita la parálisis por análisis.
6. Confía en tu primera impresión.
7. Deja que otra persona decida, llegado el caso.
8. Deja de cuestionar tu decisión.

El «Cubo de Rubik» es un rompecabezas mecánico tridimensional inventado por el escultor y profesor de arquitectura húngaro Erno Rubik en 1974. En la década de los ochenta, en una fiesta infantil de niños y niñas de ocho y nueve años, la madre del anfitrión mostró al grupo varios de ellos armados con un solo color por cada cara del cubo. Después de desordenarlos, les animó a ordenarlos y a volver a dejarlos como estaban. Nadie había visto el cubo anteriormente. Quince minutos después, mientras los demás seguían dándole vueltas y vueltas, una de las invitadas se presentó ante la madre de su amigo con la tarea terminada.

*–Aquí lo tiene –dijo.*

*–Pero ¿cómo has podido hacerlo en tan poco tiempo?*

*–preguntó sorprendida la mujer.*

*La pequeña, muy segura, respondió:*

*–¡Es muy fácil! Quitas las pegatinas y las pones en su sitio.*

---

## En un mundo sin errores, el queso no tendría agujeros

Al que cuece y amasa –dice el antiguo adagio– todo le pasa. En la tribu sudafricana de los Babemba tienen una forma muy particular de superar los sentimientos de rechazo. Cuando alguien actúa de manera irresponsable, se sitúa en el centro del poblado. Entonces, todo el trabajo de la aldea se detiene, y todos los hombres, mujeres y niños se reúnen alrededor del (supuesto) acusado. A cada persona le llega el turno de manifestar en voz alta todas las cosas buenas que tal individuo ha venido haciendo hasta ese día, empezando por la última que recuerden. Allí se menciona cada gesto y cada acto, relevante o nimio, que pueda recordarse con detalle. Se procura que todo lo bueno sea descrito de manera cuidadosa y pormenorizada. La ceremonia tribal finaliza cuando terminan los comentarios positivos que cada cual haya podido aportar. Comienza entonces una fiesta, y la persona es recibida de nuevo, simbólica y literalmente, de vuelta a la tribu, como un miembro más. Los Babemba, al cambiar la manera de mirar las cosas, cambian las cosas que miran. Al centrarse en lo bueno, influyen en el comportamiento de la persona que llegó a hacer lo que hizo.

Hay tres tipos de elogio:

1. *El elogio impersonal* (tener): Buena educación y diplomacia.
  - Tienes un coche muy bonito.
  - Esa camisa que llevas te queda muy bien.
  - ... ..
2. *El elogio personal* (hacer): Se compromete parcialmente a la persona a la que se elogia. El compromiso del que hace el elogio es mayor, pero parcial.
  - Has hecho un buen trabajo.
  - Haces que me sienta bien.
  - ... ..
3. *El elogio dirigido a ciertas características de la persona* (ser): El elogiador se compromete.
  - Eres muy inteligente.
  - Eres una buena persona.
  - Admiro tu inteligencia.

- Me encanta cómo te has abierto camino en la vida.
- ... ..

La alabanza, como el oro, debe su valor a la escasez. Si las montañas fueran de oro, este perdería su valor.

El director de orquesta Otto Klemperer daba lo mejor de sí mismo en cada actuación y esperaba lo mejor de su orquesta. Y cuando lo lograba, ni lo reconocía ni lo hacía saber. Pero una vez, después de una de sus muchas actuaciones, se mostró tan complacido y satisfecho que les dijo a sus músicos:

-Bien, ese es el camino.

Sobrecogidos, los músicos aplaudieron.

-Bueno, no tan bien -sentenció Klemperer.

*En cierta ocasión acudió a la casa de baños un individuo desaliñado, con barba de varios días y pobremente vestido. Fue tratado de regular a mal, tirando más a mal que a regular. A la salida dejó una moneda de oro de propina.*

*Al día siguiente, regresó impecablemente vestido. Fue tratado de regular a bien, tirando a bien. A la salida dejó una moneda de cobre de propina.*

*-¡Con lo bien que le hemos tratado, y solo nos deja una moneda de cobre...! Merecemos al menos una de oro por el servicio.*

*-Estoy de acuerdo, y así debe ser. Cóbrense hoy la moneda de oro de ayer, que, por el servicio que obtuve, mereció ser de cobre.*

---

## Cuando pensamos de forma negativa, renunciamos a nuestro poder para cambiar las cosas: ser conscientes de nuestros comportamientos inconscientes

Lo que otros están haciendo o dejando de hacer queda fuera de nuestro ámbito de decisión. No es «asunto nuestro», por así decirlo. No podemos elegirlo. Sí podemos, en cambio, elegir nuestros sentimientos acerca de lo que otros estén haciendo o dejando de hacer.

Hay al menos nueve situaciones o ámbitos que sí podemos controlar y que no deberían estresarnos:

**1. La ética de los demás.** Confucio decía a sus seguidores: «Cuando veas a alguien haciendo algo bien, procura imitarlo. Y cuando veas a alguien haciendo algo mal, mira dentro de ti para ver qué necesitas mejorar, curar y sanar».

–¿Podrías prestarme tu burro? –pregunta el campesino.

*–Esta vez no puede ser –le responde el vecino–: el burro no está en casa, se lo he prestado a otro vecino. Justo en ese instante, el burro, que está en la cuadra, empieza a rebuznar.*

*–No puedo creer lo que escucho –dice el campesino–. Me dices que el burro no está, y yo lo estoy oyendo. Con gesto de dignidad ofendida, el vecino responde:*

*–¿No irás a decirme que te fías más del burro que de mí?*

**2. La opinión política de otras personas.** Enzarzarse en discusiones ideológicas con alguien hace que se amplíe la brecha ya existente entre ese alguien y uno mismo.

Lo que no se soluciona pasando página se soluciona cambiando de libro. No importa, ni hace falta, ni es necesario que me comprendas ni que yo te comprenda. Hay más de una sabiduría, y todas pueden convivir.

**3. Las emociones negativas de los demás.** Nuestra empatía nos permite conectar con sentimientos y emociones de otros. Podemos escuchar y preguntar sobre lo que escuchamos.

En inglés existe el término *naysayer* (= negativista) para referirse a los pesimistas y sombríos, es decir, a las personas siempre predispuestas a decir «No», digamos lo que digamos y hagamos lo que hagamos nosotros.

**4. El tráfico.** Podemos decidir a qué hora saldremos, el medio de transporte y la ruta a seguir, pero no depende de nosotros controlar el flujo de tráfico o las imprudencias de otros. Todo cuanto podemos hacer es todo cuanto tenemos que hacer. Todo cuanto tenemos que hacer es todo cuanto podemos hacer.

–¿Adónde vas con esa puerta bajo el brazo?

–Es la puerta de mi casa. He perdido la llave y voy a que me pongan en la puerta una cerradura nueva.

–Procura ahora no perder la puerta, no vaya a ser que no puedas entrar en casa.

–No hay cuidado: he tomado la precaución de dejar una ventana abierta.

**5. Actitudes de los demás.** Si censuramos el modo de proceder de alguien, nuestra mente buscará donde sea la información necesaria para hacernos creer que lo que censuramos es cierto. A esa justificación suele seguir, por lo general, el resentimiento. No depende de nosotros lo que otras personas hagan o digan. Pero sí nuestra respuesta, nuestra interpretación. Quien logre hacerte enojar te ha vencido.

Los peores barrotes son los de nuestras ataduras mentales y emocionales. No hay peor cárcel que la que creamos en nosotros mismos con nuestros prejuicios y miedos, con nuestras emociones y con nuestras visiones erróneas sobre lo que es posible.

*Un aguador tenía dos grandes cántaros. Cada día bajaba hasta el arroyo, los llenaba de agua y regresaba a su casa. Cuenta la leyenda que una de las vasijas tenía una grieta, mientras que la otra era perfecta. La agrietada derramaba y perdía el agua en el camino. La perfecta conservaba el agua en su totalidad.*

*La vasija rota se sentía avergonzada de su imperfección, porque solo podía conservar, en el mejor de los casos, la mitad del agua que se suponía debía entregar al llegar a la casa.*

–Estoy avergonzada de mí misma –le dijo al aguador– y quiero disculparme.

–¿Por qué?

–Debido a mis grietas, solo puedo entregar la mitad de mi carga.

*El aguador le dijo:*

*–Cuando volvamos, quiero que te fijas en las flores que crecen a lo largo del camino. ¿No te has fijado en que únicamente crecen en el lado del camino por el que vas tú? Todos tenemos grietas. Yo siempre he sabido de las tuyas. Por eso sembré semillas de flores a lo largo del camino por donde pasas cada día. Tú las riegas. Luego yo recojo las flores para decorar lo que pueda decorarse. Gracias a ti, muchos disfrutaban de la belleza de esas flores.*

**6. Tiempo atmosférico.** No tiene nada de útil quejarse de la lluvia, los truenos, el viento o el sol. Conviene adaptarse a las condiciones externas que no dependen de nosotros y que no podemos cambiar. Además, a veces lo que sucede conviene.

*Un niño pasa al lado de un hombre cargado con dos mochilas, cada una de las cuales pesa, más o menos, lo mismo. Una de ellas carga sobre su pecho; la otra, sobre su espalda.*

–¿Por qué llevas dos y no una, como todo el mundo? –le pregunta un niño al verlo pasar por la plaza.

–Bueno –responde–, en la mochila que veo, en la que llevo delante, voy metiendo todas las cosas buenas que la vida me da. Así las tengo presentes y doy gracias por ellas. Y en la mochila que llevo a la espalda, la que no puedo ver, voy cargando aquello que me ocurre y que no creo haber merecido, que no entiendo y que no me corresponde. Así me olvido de ello o, al menos, no paso tanto tiempo pensando en ello.

*Un año después, el niño ve de nuevo al mismo hombre de las dos mochilas; pero ahora la de delante va mucho más cargada, mientras que la de atrás está vacía.*

–¿Por qué llevas ahora una mochila vacía? –le pregunta el niño.

–Bueno, hace tiempo que se me rompió la de atrás, y no he tenido ocasión de arreglarla. Así que voy echando todo en la de delante.

–Entonces, ¿todo lo que la vida te da ahora son cosas buenas?

*–Los seres humanos podemos elegir lo que queremos creer o no. Nadie más puede hacerlo. Yo, desde que me pasó lo de la mochila, elijo creer que sí. Aunque todavía haya cosas que no entienda.*

**7. Creencias de otras personas.** Es inútil gastar tiempo y energías tratando de alterar o cambiar los pilares emocionales que sostienen el mundo interior de otro.

*–Todos los habitantes de la aldea te aprecian. ¿Qué piensas tú?*

*–Eso no basta –contesta el maestro.*

*–Todos los habitantes de la aldea te miran mal. ¿Qué piensas tú?*

*–Eso tampoco basta –responde de nuevo–. Sería mejor decir: «Unos en la aldea te aprecian, otros te miran mal». Asegúrate de andar con prudencia al tratar con un hombre al que la mayoría no aprecia. Y asegúrate también de andar con prudencia al tratar con un hombre al que la mayoría aprecia.*

**8. Horarios y retrasos en vuelos y otros medios de transporte.** Esos retrasos que no dependen de nosotros podríamos aprovecharlos para leer, contestar llamadas pendientes o pensar.

*Hace mucho tiempo, un sabio perdido en el desierto vio a lo lejos unos jinetes. «¡Bandidos!», pensó; y huyó en su caballo en dirección contraria. Al volver la vista atrás, vio que lo seguían. Se puso entonces a cabalgar más rápido.*

*Pasado un tiempo, los jinetes se acercaron tanto que, presa del pánico, el sabio galopó hasta unos matorrales y se escondió entre ellos como pudo. Los jinetes también se detuvieron y desmontaron. Él respiró aliviado: eran amigos suyos y andaban buscándolo. Le preguntaron qué hacía allí, escondido entre unos matorrales, tan lejos de los suyos y de su ruta habitual.*

*–Es más complicado de lo que pensáis –les dice–. Básicamente, yo estoy aquí por vosotros, y vosotros estáis aquí por mí. Ninguno estaba donde quería estar.*

**9. Nuestros padres.** Hicieron lo mejor que pudieron con lo que sabían y con «el material que tenían». Tal vez todos seamos víctimas de víctimas. Si aún estamos a tiempo; si nuestros padres aún viven, podemos elegir una relación lo más armoniosa posible con ellos y reducir las fricciones también lo más que podamos.

«Estas son lentejas. Si las quieres, no las dejas» –nos decía nuestra madre para que las comiéramos–. No imponía, seducía. Lo fácil era decir: «Estas son lentejas, o las tomas o las dejas».

---

## Lo que das, te lo das. Lo que no das, te lo quitas

Dar y recibir son las dos caras de una misma moneda y de la vida. Si una moneda tiene una sola cara, es falsa, cualquiera que sea la cara que falte. Saber que no se sabe... ya es saber. Todos somos ignorantes, aunque en temas distintos. Nuestra mayor ignorancia es no saber que no sabemos.

Todo lo que aprendemos en la vida pasa por cuatro fases, un viaje con cuatro escalas:

### ***1.ª Ignorancia: somos inconscientemente incompetentes (inconscientes de nuestra incompetencia)***

En esta primera fase del aprendizaje, no sabemos cuánto no sabemos.

«Cuando nacemos, no sabemos siquiera nuestro nombre», dice la canción. Tampoco sabemos andar ni hablar. Ni siquiera sabemos que no sabemos. A los pocos meses, vemos que los demás andan y queremos andar también nosotros. No sabemos cómo. Nos damos cuenta de nuestra ignorancia y empezamos a aprender.

Cuando esto ocurre; cuando somos conscientes de que no sabemos y queremos aprender, entramos en la segunda fase.

### ***2.ª Información: somos conscientemente incompetentes (conscientes de nuestra incompetencia)***

En esta fase, conocemos algo. Sabemos que hay cosas que no sabemos.

Intentamos caminar, pero no lo conseguimos. Tenemos la información necesaria para ponernos de pie, pero no lo logramos. Intentamos caminar, pero nos caemos una y otra vez. Queremos pasar a la tercera fase, pero no es fácil, porque una cosa es disponer de información (segunda fase), y otra disponer de conocimiento (tercera fase). Para pasar de una a otra nos sentiremos solos más de una vez, confundidos y hasta «injustamente tratados». Tal es nuestra percepción, el cristal a través del cual vemos el mundo ahora. Es la vida protegiéndonos, asegurándose de que seamos lo bastante humildes para poder sostenernos en las otras fases que llegan. Elige seguir aprendiendo, persevera y sal de tu área de confort.

El cerebro humano integra la emoción y la razón. No podemos renunciar a ninguna de las dos. Necesitamos las emociones para salir adelante, para poder hacer frente a un mundo impredecible, que nos cambia las preguntas cuando ya tenemos las respuestas. Y necesitamos también raciocinio para evaluar cada decisión y cada situación.

### **3.<sup>a</sup> *Conocimiento: somos conscientemente competentes (conscientes de nuestra competencia)***

La tercera fase es la del conocimiento. Sabemos cuánto sabemos. Con el tiempo, lo que era confusión pasa a ser algo familiar; lo que resultaba incomprensible es ahora obvio; y lo que creíamos injusto lo vemos como una bendición («Afortunadamente, me pasó aquello o lo otro. Eso me permitió... ser lo que ahora soy»). Seguimos cayéndonos, pero no nos rendimos hasta que aprendemos.

### **4.<sup>a</sup> *Sabiduría; somos inconscientemente competentes (inconscientes de nuestra competencia)***

En esta etapa no lo sabemos todo, pero sabemos bien lo que sabemos.

Lo que antes nos costaba es ahora sencillo. Ni siquiera percibimos que lo estamos haciendo. Andamos y hacemos otras cosas a la vez. Es un hábito. No tenemos que pensar para hacerlo. Ni prestarle atención. Ya es parte de nosotros, nuestra segunda naturaleza.

*En la meditación, el alumno le miraba.*

*–No puedo concentrarme, maestro, lo siento –le dice.*

*–¿Qué te pasa?*

*–Es esa joya.*

*–¿A qué joya te refieres? –le pregunta el maestro.*

*–La que tiene en el cofre. Esta mañana lo he abierto y la he visto. Si yo tuviera una cosa así, solucionaría mis problemas. La vendería y sería rico.*

*–Si con ella vas a solucionar tus problemas, abre el cofre y llévatela. Es tuya.*

*El alumno la toma y desaparece antes de que el maestro se arrepienta.*

*Pero regresa, pasado un tiempo, y el maestro zen le pregunta:*

*–¿Solucionaste tus problemas con aquella joya tan valiosa?*

*–Vengo a por algo más valioso aún –le responde el alumno, devolviendo la joya al cofre–; vengo a por ese algo que hay en usted que le hizo dármela.*

## Nada puede parar una idea cuyo momento ha llegado

Cuando muchas mentes cambian de forma de pensar, la realidad también cambia. En antropología se habla de la «Teoría de los cien monos». En 1975, el sudafricano Lyall Watson se refirió a ella basándose en una observación realizada por científicos japoneses. Tras años de investigación en diversas islas del océano Pacífico, el grupo de antropólogos constató que el alimento para los monos escaseaba en una de ellas. Un mono cualquiera, seguramente hambriento, desenterró por azar un tubérculo dulce, un boniato, algo que nunca antes había probado. Lo lavó en el agua del río y se lo comió. Otros monos, también hambrientos, hicieron lo mismo. En ese instante, cuando cien de ellos probaron el mismo alimento, según la teoría, los monos de todas las islas perdidas del Pacífico empezaron simultáneamente a desenterrar boniatos y a comerlos.

El «efecto del centésimo mono» es un fenómeno por el que se supone que un comportamiento aprendido se propaga rápidamente de un grupo de monos a todos ellos, una vez que se alcanza un número crítico de iniciados. Por generalización, se refiere a un fenómeno en virtud del cual, cuando una determinada parte de una población ha oído hablar de una nueva idea o aprendido una nueva habilidad, la difusión de dicha idea o habilidad entre el resto de la población se produce de forma instantánea, mediante algún proceso que, tarde o temprano, llegaremos a conocer.

«Verdad» proviene del griego «descubrimiento, algo a descubrir por nosotros mismos individualmente». Según creían, la verdad es una y eterna, pero nuestras visiones de la misma son múltiples.

*Hace muchos siglos, un hombre la buscó incansablemente. «Es una luz radiante que ilumina hasta el más oscuro de los rincones de la ignorancia», oía decir a los sabios de entonces. Pero el tiempo pasaba, y aquel hombre, al no encontrar por ningún lado el reflejo de aquella luz de la que hablaban, dejó de buscar. «No creo que exista», llegó a decir.*

*Pero una noche la vio. Allí estaba, reflejada en la profundidad de su pozo, con un brillo enorme. «¡Es la verdad! ¡Existe y la tengo yo en el pozo del jardín de mi casa!», dijo.*

*–¡La verdad brilla en el fondo del pozo de agua de mi casa! –gritaba calle abajo.*

*Muchos se burlaron de él; pero cuando uno sabe que tiene la verdad, eso no importa. «Yo, con mi verdad, voy al fin del mundo –pensaba–. Sé cómo se sienten. Yo me sentiría igual si estuviera en su lugar. Es más, antes de tener la verdad, yo era igual de escéptico que ellos».*

*Unos cuantos le escucharon y le creyeron. Y algunos le aseguraron que ellos también tenían la verdad en su pozo. Pero, lejos de animarle, le irritaron aún más que los que desconfiaban de él. «¿Cómo van a tenerla ellos, si la tengo yo?». Y se calmaba pensando que no debía enfadarse: «Son ingenuos si creen que son poseedores de algo que no tienen y que yo sí tengo», pensaba.*

*Sin embargo, después de visitar las casas de unos y de otros, comprobó que la luz de sus pozos no solo era real, sino tan radiante como la suya.*

*–Hay muchas verdades –pensaba ahora–. Cada uno tiene la suya, y todas irradian su propio resplandor.*

*Un día cualquiera, en una rutinaria visita al pozo para sentir la luz en su rostro, no pudo verla. La verdad se había ido. El viento soplaba tan fuerte esa noche que el agua agitada no podía reflejar la luz de una luna que, a pesar de todo, brillaba en lo alto.*

*Pensó que la verdad le había abandonado y, como otras veces, dejó de soñar. Pero alzó los ojos al cielo y la vio. Comprendió que la luz de su pozo no venía de dentro. La suya y la de los demás eran reflejo de la luz de una luna que, generosa, brillaba en ellos. Y que no estaba en un único pozo, sino en todos.*

Cada uno de nosotros tiene su parte de verdad, su forma de interpretar el mundo, de responder a lo que ocurre; a lo que ve, oye, siente y observa. Cada una de las respuestas que damos a lo que creemos que ocurre, crea realidad. Cada persona interpreta a su manera lo que ve, lee o escucha. Eso no significa que esté oponiéndose a nosotros o que sus razones sean equivocadas.

Dice un proverbio húngaro: «Cuando un hombre te llame “caballo”, riéte de él. Si dos hombres afirman que eres un caballo, piensa en ello. Y cuando tres hombres digan que eres un caballo, más vale que vayas comprando una silla de montar».

---

## No hay una sola respuesta, sino tantas como personas. ¡Y esa es la respuesta!

El peligro que tenemos consiste en creer que nuestra respuesta es la verdadera. Cuando hablamos de «bastantidad», hablamos de ser conscientes de que necesitamos muy poco para estar bien. Es un término que define la forma de pensar de personas austeras, por lo general emocionalmente fuertes, capaces de decir «ya tengo bastante» en cada momento de su vida.

Los que entienden la vida de otra manera, a veces –solo a veces– sienten que, lejos de ser ellos los dueños de las cosas materiales, son esas cosas materiales las dueñas de su tiempo y su energía. Que, cuanto más tienen, más miedo tienen también a perderlo.

¡Qué importante es no juzgar...! ¡Qué importante es permitir y respetar la batalla interior que cada cual esté librando, para luego poder reclamar que permitan y respeten la nuestra...! Seamos amables, porque cada persona con la que nos encontremos está librando una dura batalla. Tener libertad puede o no depender de nosotros, es condición del ambiente. Ser libre es una decisión personal, es condición de la persona.

Dentro de la cárcel, privado de libertad, puedes elegir ser más libre que tus propios carceleros. «Los que estuvimos en los campos de concentración –escribe Viktor Frankl– recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a otros, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían muestras suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa, que es a la vez la última de las libertades humanas: la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino».

*–Hace mucho tiempo, a diario le pedía a la vida fuerzas para cambiar el mundo –me dice.*

*–¿Y ya no lo haces? –le pregunto.*

*–A medida que fui haciéndome adulto, caí en la cuenta de que había malgastado media vida con esa petición, ya que no había logrado cambiar nada ni a nadie. Tuve que reinventarme, como se dice ahora. Cambié entonces mi petición. Le empecé a pedir a la vida poder transformar a cuantos entraran en contacto conmigo. La gente más cercana a mí únicamente: mi familia, mis amigos... Con eso estaría bien, me daría por contento.*

*–¿Qué pasó? –vuelvo a preguntar.*

*–Ahora que soy viejo, y mi tiempo es limitado, veo lo ignorante que he sido. Pido únicamente poder cambiarme a mí mismo. Si hubiera pedido eso desde el principio, mi vida habría sido distinta. Muchos de nosotros queremos cambiar el mundo. ¡Qué pocos quieren cambiarse a sí mismos...!*

Si doblas una hoja de papel de periódico 206 veces, será más grande que el Universo. Sí, has leído bien. Dobla una página cualquiera del periódico que leas mientras tomas el café y llegarás a una distancia superior a 93 000 millones de años luz. Es ciencia. La clave de esta paradoja científica radica en que, cada vez que doblas una hoja por la mitad, duplicas su grosor. El papel de la hoja del diario tiene un grosor de 0,05 milímetros, por lo que, si consiguiéramos doblarla por la mitad 46 veces, llegaríamos a 1 kilómetro. Si la doblásemos 60 veces, nos llevaría al espacio. En el pliegue 84, llegaríamos a la Luna. Y en el 104, al Sol. Si siguiéramos aumentando exponencialmente, al doblar la citada hoja por 206.<sup>a</sup> vez, estaríamos saliéndonos del Universo conocido.

---

## Nuestra vida es una historia que nos hemos contado nosotros mismos

Un «clásico» es aquello que queda después de haber superado las pruebas del tiempo y del espacio. En gran medida, somos los libros que leemos.

Lao-Tse, uno de los filósofos más relevantes de la civilización china (604 a.C. – 531 d.C.) dijo que un viaje de mil kilómetros comienza con un primer paso. Hablaba de tres tesoros a nuestra disposición. Como dependemos de traducciones de antiguos signos, símbolos y trazos chinos, son varias las interpretaciones. Una traducción dice que tales tesoros eran «El amor, la moderación y no aventurarse a adelantarse al mundo». Otra se refiere a los tres tesoros como «misericordia, frugalidad y no atreverse a adelantar al mundo». Y una tercera los presenta como: «Compasión, ahorro y no atreverse a ponerse en cabeza del mundo».

- ✓ *El primer tesoro es el amor.* Da a entender que, si amar algo o a alguien nos hace infelices, o bien hay un problema con el objeto de nuestro amor, o bien el problema radica en la manera en que amamos. Si tratamos a los demás como amigos, es más probable que estos nos correspondan de la misma manera. Una de cada doce personas, según las estadísticas, va a traicionarnos. Lo que significa que once de esas doce van a sernos leales. Incluso cuando un amigo hace algo que no me gusta, sigue siendo mi amigo. «El destino elige la familia –escribió el poeta francés Jacques Delille–, pero tú eliges a los amigos».
- ✓ *El segundo tesoro, «Practicar la frugalidad, el ahorro o la moderación»,* tiene que ver con no despilfarrar dinero ni recursos y abstenerse de la extravagancia y la opulencia. No tiene nada que ver con renunciar a lo que tenemos, ni con subsistir en una gruta tomando una taza de arroz al día. «Moderación» significa equilibrio: ni consentimiento excesivo ni ascética negación. Cada día estamos sometidos a un bombardeo de 3 500 tentativas de compra (una cada quince segundos del tiempo en que estamos despiertos). La felicidad depende, en buena medida, de encontrar un equilibrio en nuestra vida en lo referente a comer, dormir, beber, trabajar, gastar, ahorrar y demás.
- ✓ *El tercer tesoro, «No aventurarse a adelantarse al mundo»,* cabe entenderlo como una fusión de modestia y humildad para aprender. Si eres realmente bueno en lo

tuyo, si sabes hacer algo excelentemente bien, claramente mejor que el resto, el mundo te descubrirá. Así ha sido siempre. Si le das a la gente lo que tanto necesita y nadie más le da, no podrás esconderte.

A Ralph Waldo Emerson se atribuye la máxima: «Quien construye la mejor trampa para ratones, pronuncia el mejor sermón o escribe el mejor libro puede construir su morada en el seno de un bosque impenetrable; los clientes encontrarán el camino para llegar hasta él». Pero lo que en realidad escribió fue: «Si un hombre tiene buen maíz, buena madera, tablones y cerdos para vender; y si sabe hacer mejores sillas, cuchillos, órganos o vasijas que cualquier otro hombre, el mundo encontrará un ancho y firme camino hasta su casa, aunque viva en medio del bosque». La paciencia infinita implica la certeza de que aquello que te gustaría manifestar se mostrará en perfecto orden y en su momento exacto.

*Cuenta la leyenda que en un lugar entre Riaño y Benavente los recodos del río Esla amontonan piedras. A una de ellas, empeñada en ser lo que no era, le gustaba disfrazarse de oro por el día, y de plata por la noche.*

*Un sábado de verano, disfrazada de oro, sintió cómo un hombre la agarraba con fuerza. ¿Por qué a ella, si había cientos de piedras más?, es lo que no sabemos. Probablemente por su brillo, o por pura casualidad, o porque era su destino... Al ver que era de oro puro, el hombre fue a tasarla a su joyería de confianza. «No vale nada –le dijeron–. Es una piedra normal y corriente bañada en pan de oro». El hombre, desilusionado, la tiró por la ventana. Al caer al suelo, se rompió en mil pedazos. Y al hacerlo, dejó al descubierto un diamante de incalculable valor que guardaba en su interior.*

*El diamante nunca había podido salir a la luz porque aquella piedra del río se empeñó toda su vida en ser lo que no era, en vivir detrás de una máscara. «La primera victoria, y también la mejor, es conquistarse a uno mismo», escribió Platón. Hoy sabemos que no hay únicamente máscaras de oro y de plata. Que hay tantas como seamos capaces de imaginar y soñar, detrás del ego, del victimismo, de las excusas, del deseo de llamar la atención... Pero todo ello se contará otro día, en otro cuento.*

---

## Nuestras aspiraciones son nuestras posibilidades

Nunca vas a poder cambiar ni moldearte de tal modo que estés a la altura de los juicios y las opiniones de los demás. Al menos, nadie lo ha logrado. Los juicios y las opiniones de los demás son innumerables y siempre cambiantes. Es una ley antigua. Nunca vas a satisfacer la imagen que proyecten o interpreten de ti. No podemos esperar que los demás nos vean tal como somos. Cada cual solo podrá vernos tal como es él. Cuando queremos evitar ver ciertos defectos en nosotros, hacemos lo posible por ver esos mismos defectos en los demás. Pero sí puedes ser valiente. Lo cual no significa no tener miedo. Ser valiente es estar dispuesto a afrontar el miedo, a seguir adelante, a pasar a la acción. Valentía es hacer lo que hay que hacer, lo que nadie puede hacer por ti; aquello que, si tú no lo haces, no lo hará nadie más y quedará por hacer. Si te atreves, sabrás que, ocurra lo que ocurra, el resultado será el que tenía que ser, porque hiciste todo cuanto estuvo en tu mano.

«Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad», decía Marco Aurelio. Vemos lo que somos. Lo que miramos nos mira con nuestros propios ojos. Tal como piensas, así es como ves. Tal como pienses, percibirás. El otro es el espejo en el que ves reflejada la imagen que tienes de ti mismo. Una y otra vez, proyectamos en los demás y vemos en ellos lo que aborrecemos, lo que no nos agrada o nos disgusta de nosotros mismos. No te creas todo lo que piensas. La percepción no es neutral. Nuestra percepción selecciona lo que vemos siguiendo las directrices de la mente, que buscará y encontrará la información necesaria para hacerte creer y para demostrarte que lo que piensas es cierto. Es más, llegas a decir: «¿Ves cómo estaba yo en lo cierto?»; «¿Ves cómo tenía yo razón?».

«Ojalá tus elecciones reflejen tus esperanzas, no tus miedos», dijo en cierta ocasión Nelson Mandela. Siempre me he esforzado por escuchar todo lo que cada persona tenía que decir en un debate, antes de ofrecer mi propia opinión. A menudo, mi opinión no era más que un consenso de todo lo que había oído decir a otros.

«Marca personal» es entender la forma en que somos percibidos dentro y fuera de nuestro lugar de trabajo; comprender que las cosas pueden ser más complejas de lo que vemos a simple vista o podemos entender. Solo debemos procurar extraer de una experiencia tanta sabiduría como contiene, pero no más, para no parecernos al gato que se sentó sobre un brasero caliente: nunca más volvió a sentarse en brasero caliente

alguno, esa es la verdad. Pero tampoco en uno frío. ¿Qué es nuestra sombra? Aquella parte de nosotros que no queremos ver, que escondemos, que no aceptamos.

Estaba un día Diógenes plantado en la esquina de una calle, riendo como un loco:

–¿De qué te ríes? –le preguntó alguien.

–¿Ves esa piedra que hay en medio de la calle? Desde que llegué aquí esta mañana, cien personas han tropezado con ella y la han maldecido. Ninguna de ellas se ha tomado la molestia de retirarla para que otros no tropiecen. Yo no soy mejor que ellas. Ya ves, tampoco hago nada.

Si no nos ayuda a cambiar, si no es capaz de conectarse con otras inteligencias, la inteligencia no sirve de gran cosa. Por más inteligentes que seamos, lo seremos mucho más si conectamos con otros y somos capaces de aprovechar el contexto.

*El profesor pidió que cada alumno tomara una hoja en blanco, la arrugara y la estrujara hasta convertirla en una pelota de papel.*

*–Ya está –dijeron.*

*–De acuerdo. Ahora vuelvan a dejar la hoja tal como estaba.*

*–¡Imposible!, quedan marcas...*

*–No hay prisa. Pongan un peso encima de la hoja, si eso les ayuda.*

*–De todas formas, no podemos. La hoja está tan arrugada que nunca volverá a ser la que era.*

*–El corazón de la gente es como esa hoja de papel: las huellas que dejen en él quedarán grabadas para siempre. No pueden borrarse del todo. Cada pequeña humillación, cada reproche, cada falta de respeto... serán tan difíciles de borrar como esas arrugas y esos pliegues.*

---

## Los cuatro niveles de escucha

La fuerza del habla tiene que equilibrarse con la profundidad de la escucha. Tardamos dos años en aprender a hablar, y décadas en aprender a escuchar. Si primero no entendemos; si no comprendemos al otro, si no vemos el mundo desde donde él lo está viendo, cuanto más hagamos por él más sufrirá. La falta de aprecio, el no darnos cuenta de lo que necesita, el bloquear sus necesidades... nos convierte en «autistas emocionales».

Hay cuatro niveles de escucha:

**1. Escucha desde el hábito.** Cuando escuchamos desde el hábito, confirmamos nuestros juicios habituales. Todo lo que nos ocurre, confirma lo que supuestamente sabemos.

–¿Qué me vas a decir a mí que ya no sepa...? Sí, eso ya lo sé.

*Cuentan tantas cosas de Albert Einstein que uno duda ya si una vida da para tanto. Probablemente, esta anécdota no llegó a ocurrir, pero la referiremos de todos modos. Dice así: Tras obtener el Premio Nobel de Física, Einstein fue invitado a dar multitud de conferencias. Solía viajar con chófer.*

*–Ni se imagina usted lo tedioso y aburrido que es repetir siempre lo mismo una y otra vez –le dijo en cierta ocasión.*

*–He oído su conferencia tantas veces que me la sé de memoria. Si le parece, puedo sustituirle el día que usted quiera y darla yo –contestó el chófer bromeando.*

*Einstein le tomó la palabra.*

*El día que creyó menos probable que alguien le reconociera en la sala, accedió a ello. Se intercambiaron la ropa, el chofer suplantó su personalidad y dio la conferencia. Nadie notó nada, y todo iba sobre ruedas. Entonces alguien una hizo una pregunta que el chófer no supo contestar, aunque tuvo la creatividad necesaria para llegar a decir:*

*–Su pregunta, caballero, es tan sencilla que dan ganas de llorar. Tan simple como que uno y uno suman dos. Yo estoy seguro de que hasta mi chófer podría contestarla, así que dejaré que sea él mismo en persona quien lo haga.*

**2. Escucha desde fuera.** Se centra en hechos. Dejamos que los datos hablen:

–¿Viste? ¡Oh! Mira eso... ¡Qué pena más grande...!

*Una mujer entra en el restaurante típico del barrio castizo de moda. De primer plato elige una sopa casera.*

*–Venga esa sopa –le dijo al tabernero.*

*–Aquí la tiene, señora, recién hecha. Gocen, gocen.*

*–¡Oiga! –dijo ella.*

*–¿Sí, señora? ¿Todo a su gusto? –quiso saber el tabernero.*

*–¡Pruebe esta sopa! –le dice.*

–¿Qué le pasa a la sopa, señora?  
 –Pruébela primero, y luego hablamos –insiste la señora.  
 –¿Qué le sucede, mujer? ¿Le falta sal?  
 –¡Que la pruebe, le digo!  
 –Verá, aquí las cosas no funcionan así. ¿Está fría? –pregunta el tabernero.  
 –¿Quiere hacer el favor de probar la sopa? –repite la mujer.  
 –Señora, por favor, dígame lo que pasa.  
 –Si quiere saber lo que pasa, no puedo contárselo de persona a persona. Tiene que probarla usted mismo –insiste la mujer señalando el plato.  
 El tabernero, aceptando que nada puede hacerse, que nada va a hacer cambiar de idea a la peculiar cliente, se sienta frente al todavía humeante plato de sopa y exclama:  
 –¡Pero aquí no hay cuchara, señora!  
 –Pues eso es lo que yo estaba diciéndole: ¡que faltaba la cuchara! –dijo ella.

**3. Escucha empática.** Hay conexión emocional. Empezamos a ver el mundo a través de los ojos de la otra persona, a caminar con sus zapatos para saber dónde le aprieta el calzado:

–Sé cómo te sientes. Yo solía sentirme así.

*En la década de los sesenta, cuatro amigas decidieron viajar juntas a Roma. Celebrarían sus «bodas de oro» como amigas. Veinte días después, toman el avión de regreso. Pero, según la leyenda, el avión nunca llegó a su destino. Hay quienes creen que cayó y se hundió en el mar. Y hay quien asegura que se desvió de su ruta sin razón aparente. Lo cierto es que las cuatro amigas nunca regresaron a su casa. Cuentan que en el otro mundo fueron recibidas por un ordenanza que, según la respuesta recibida, determinaba si entraban en el paraíso o no.*

–¿Alguna de ustedes –preguntó– tuvo en Italia algún pensamiento pecaminoso con algún italiano? ¿Un simple deseo de intimidad? Den un paso al frente aquellas de ustedes que lo reconozcan.

*Tres de ellas dieron un paso al frente. El ordenanza, conmovido por su sinceridad, dijo:*

–Las que han dado un paso al frente pueden pasar. Y, por favor, ya que van juntas y son ustedes tan divertidas, ¡llévense también a la sorda!

**4. Escucha espiritual.** Ver lo que siempre hemos visto, pero con ojos nuevos. «Pequeños despertares». No puedo expresar lo que siento con palabras. Estoy presente. Siento que soy lo que soy y que no puedo ser lo que no soy. Escucho desde probabilidades futuras. Ya no busco fuera ni puedo volver a ver las cosas como antes. Descubro un sentido nuevo al «por qué» y al «para qué» de mi trabajo. No juzgo. No proyecto. Pienso:

–Nadie me ha hecho daño. Yo me he hecho daño a mí mismo a través de otras personas.

*Hace mucho tiempo, a mitad de camino entre el norte y el sur, un rey recibió dos crías de halcón con motivo de su aniversario.*

–Son de reinos vecinos, majestad. Los envían como prueba de buena voluntad –dijo el maestro de cetrería–. Yo me encargaré personalmente de ellos a partir de ahora.

*Meses después, el instructor le comunica al rey que uno de los halcones vuela perfectamente, pero el otro sigue atado a la misma rama desde el primer día.*

–Tengo que llevarle la comida hasta allí, Majestad. No puede o no sabe o no quiere moverse. ¿Cómo puedo saberlo? –le pregunta al rey.

*Este mandó llamar a curanderos, alquimistas, magos, hechiceros y sanadores, pero nadie pudo hacerle volar. Cada cual lo intentó a su modo, pero el halcón resistió aferrado a su rama, la del primer día, la que le sostuvo desde el principio.*

*Mes tras mes, el rey observaba al halcón desde su ventana. Un día llegó un extranjero al reino y, nadie supo por qué, el halcón desapareció. Aprendió a volar.*

*–Traedme al autor del milagro –dijo el rey.*

*Dicho y hecho.*

*–¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Acaso eres mago? –le preguntó.*

*–Ni yo hice volar al halcón ni soy mago, Majestad –contestó el extranjero.*

*–Explícate mejor –dijo el rey.*

*–Solo corté la rama que lo sostenía.*

*–¿La rama en la que siempre se apoyaba? ¿La rama donde descansaba? –preguntó el rey.*

*–La misma.*

*–No entiendo –insistió el rey.*

*–Al darse cuenta de que tenía alas, el halcón, simplemente, voló, Majestad.*

---

## El futuro se crea en el presente

Se ha definido «Suerte» como:

- Saber
- Utilizar
- Efectivamente mis
- Recursos para
- Tener
- Éxito

Plasticidad es nuestra capacidad de cambio en función de las experiencias vividas e interpretadas. La «neuroplasticidad» conlleva cambios físicos en los circuitos neuronales que van tejiendo redes. Cada emoción deja una huella que cambia y moldea nuestro cuerpo, lo sepamos nosotros o no. Nuestro cerebro recibe cada segundo cinco trillones de bits de información. Nosotros somos conscientes únicamente de unos diez mil. Hay cien mil millones de neuronas que se comunican entre sí. Para adaptarse a circunstancias que cambian continuamente, establecen conexiones nuevas una y otra vez. Salir de nuestra zona de confort nos «espabila», ensancha nuestros límites mentales sobre lo que es posible.

*Cuenta la leyenda que el Rey perdía interés por casi todas las cosas. El inventor del juego de ajedrez le visitó:*

*–Tengo algo que podría aliviar su depresión –le dijo.*

*Y le enseñó a jugar al ajedrez, al que se aficionó enormemente, haciendo que desapareciera su depresión. En el transcurso de una partida, el Rey le habló de su pasado malestar.*

*–¿Y cuándo empezó todo, Majestad? –preguntó.*

*–Empezó con la muerte de mi hijo. Ahora, el ajedrez me distrae y me ayuda a seguir adelante. Quisiera premiar tu invento de algún modo –dijo el Rey.*

*–Mi recompensa es haberlo inventado –contestó el inventor.*

*Pero el Rey insistió.*

*–No la rechaces. Saber recibir es también saber dar. Al aceptar la recompensa, estás dándome a mí la oportunidad de que también yo te dé algo a ti.*

*–Ya que insistís, señor, dadme un grano de trigo por el primer cuadrado del tablero; dos por el segundo, cuatro por el tercero, ocho por el cuarto..., y así sucesivamente.*

*–¿Solo deseas eso? –le preguntó el Rey.*

*–Solo eso. Es más de lo que merezco y más de lo que parece –respondió el inventor.*

*–Me parece muy poco –dijo el Rey.*

*–Cuidado con lo que promete, Majestad. Tal vez no pueda cumplirlo.*

*Tras largas horas haciendo cálculos, el matemático de la corte presentó sus resultados: aunque sembraran cien años todos los campos de todas las naciones que existían, no conseguirían reunir el grano necesario.*

Sin raíces no hay alas. Mover es dar un motivo, una razón para «ir hacia». Mover también es motivar y estimular, suscitar el interés y el entusiasmo necesario para hacer que algo ocurra y no limitarse a esperar que ocurra. Pero nuestra mente siempre busca estar en «modo espera»: es lo que se llama «economía de pensamiento».

¿Cuántas personas estarán viviendo una vida en «modo espera»? es decir, esperando que pase algo para ponerse en marcha. Sal del «modo espera» y entra en el «modo acción». No importa la creencia limitadora que alberguemos en nuestro interior: en el mundo siempre existirán evidencias de lo opuesto, de lo contrario. El espacio en el que vivimos debería ser para la persona en que estamos convirtiéndonos ahora, no para la persona que fuimos en el pasado.

*Hace mucho tiempo, allí donde se juntan el este y el oeste, un hombre calumnió a un amigo suyo. Arrepentido, buscó consejo en el sabio de la montaña.*

*–Quiero arreglar lo que hice. ¿Cómo puedo hacerlo? –preguntó al sabio.*

*–Toma un saco lleno de las plumas más pequeñas y ligeras que encuentres. Sube al tejado de la casa más alta del pueblo. Y desde allí suéltalas al aire –le dijo el sabio.*

*–¿Todas?*

*–Todas. Que no quede ni una.*

*Así lo hizo. Nuestro hombre encontró un saco, lo llenó de plumas pequeñas y ligeras, subió al tejado de la casa más alta y desde allí las soltó al aire.*

*–Ya lo hice –dijo nuestro hombre.*

*–Muy bien –contestó el maestro.*

*–¿Eso es todo?*

*–Hay algo más. Debes volver a llenar el saco con las mismas plumas que soltaste. Sal a la calle y encuéntralas.*

*Volvió a visitar al sabio.*

*–Únicamente he podido juntar algunas –le dijo.*

*–No es fácil volver a reunir las plumas que volaron con el viento. Tampoco es fácil reparar lo que uno ha dicho con comentarios que ahora volarán de boca en boca. Cuando decimos algo, ya no nos pertenece. El mundo hará con ello lo que quiera. Aprende la lección. Si no tienes algo bueno que decir, no digas nada.*

Desarrollar la queja neurotiza. Un niño que se queja será un adulto neurótico. La capacidad de resiliencia puede heredarse en un 30 %. El otro 70 % puede aprenderse. Afirmar algo significa, literalmente, «hacer firme».

*La plaga dijo:*

*–Prometo llevarme una vida. Respetaré al resto.*

*El eco de la vida tuvo que hacer una concesión:*

*–Bien, pero llévate la vida de un anciano centenario muy enfermo. Ni una más, ¿de acuerdo?*

*–Así será. Lo prometo.*

*Pero en esos días murieron cien personas. El eco de la vida se enfureció con la plaga.*

*–¿Qué sucede? Me has dado tu palabra y, sin embargo, te has cobrado cien vidas. No puedo creerlo. Ni siquiera respetas tus promesas –gritó furioso.*

*–Siempre cumplo lo que digo, y más con alguien tan poderoso como tú –contestó la plaga.*

*–Entonces, ¿por qué has te has llevado a cien personas? –insistió el eco de la vida.*

*–Yo solo me he llevado a una –explicó la plaga–: al anciano centenario que estaba muy enfermo y que habría muerto en breve. He cumplido mi promesa.*

*–¿Y los otros noventa y nueve?*

*–De esos no soy responsable. Murieron de miedo. Algunos tenían catarro y creyeron que era yo, o que había algo contra ellos. Otros entraron en pánico. La imaginación descontrolada hizo el resto. Se volvió contra ellos como un boomerang –respondió la plaga.*

---

## Ser adulto es conocer y desarrollar los límites de «nuestras inteligencias»

Por el diseño de sus alas, la forma de su cuerpo, su peso y su aerodinámica, las abejas no podrían volar. Pero ellas, ignorantes de que no pueden hacerlo, simplemente vuelan. Incluso dicen que hay un cartel colgado en la NASA con la siguiente leyenda: «Está comprobado que el abejorro, por su tamaño, peso y cuerpo, no puede volar. Solo que él no lo sabe».

En los años sesenta, Walter Mischel llevó a cabo una conocida prueba sobre disciplina y aplazamiento de la gratificación. En YouTube puede encontrarse el video buscando *Marshmallow test* («Prueba del malvavisco»): a unos niños de unos cuatro años se les pone ante una golosina, y ellos tienen que decidir entre comérsela en ese momento o recibir otra más si esperan unos minutos para comérsela. Solo una minoría de los niños deciden esperar. La capacidad de aplazar la gratificación era y es un indicador fiable de nuestro futuro éxito profesional.

Para desarrollar la inteligencia emocional:

- *Integridad*: Mantenernos fieles a nuestra escala de valores, condiciones y conciencia. Ser congruentes entre lo que pensamos, hacemos y decimos.
- *Sentido*: Saber qué podemos aportar a personas y causas. Preguntarnos qué debemos hacer, teniendo en cuenta nuestras responsabilidades.
- *Voz*: Alinear trabajo, talentos y dones con nuestra vocación. Hacer de nuestra vocación (trabajo) nuestra vacación (placer).

Cuando tu objetivo es unir pasatiempo y vocación, entonces amor y necesidad son una misma cosa, y el trabajo es un juego.

La inteligencia socio-emocional nos permite entender y prever el comportamiento de otros. Nos ofrece las herramientas necesarias (empatía, simpatía, cooperación) para comunicarnos con ellos.

Acciones como bostezar, tocarse la barba o el pelo, rascarse, estirarse... son provocadas por las «neuronas espejo», un fenómeno que nos hace imitar conductas, reacciones y posiciones corporales. Se activan en nosotros cuando llevamos a cabo una acción porque la hemos observado en alguien. Parte del aprendizaje y el desarrollo de la

empatía está basado en el funcionamiento de las «neuronas espejo», que imitan conductas que observan.

Puede notarse cómo el run-run o las toses, justo cuando va a dar comienzo una representación teatral, se extienden entre el público después de escuchar el primer carraspeo; o cómo no puede evitarse abrir la boca cuando un interlocutor bosteza. La razón de que se produzca dicha conducta imitativa se debe a que la neurona reproduce, en su función refleja en el cerebro, la misma actividad neuronal de la actividad que percibe, como un espejo.

Nacemos con diferentes inteligencias que explotamos más o menos, en función de nuestras fortalezas, de nuestro potencial y de las experiencias interiorizadas. Utilizamos esas inteligencias de modo diferente, según los rasgos de nuestra personalidad. La *inteligencia corporal* nos permite crear o manipular objetos, utilizar inteligentemente nuestro cuerpo, controlar nuestros movimientos, aprender a moldear o diseñar objetos nuevos con nuestras manos. También el manejo de instrumentos como el pincel, el destornillador o el teclado del teléfono móvil. Cuando ayudamos a nuestro hijo de meses a comer la papilla con la cuchara, estamos educando su inteligencia corporal. Una abuela que lea cuentos a su nieta la estará educando en *inteligencia lingüística*. Cuando dinamizábamos y organizábamos las reglas de los juegos de roles en el campamento, estábamos educando la *inteligencia socio emocional*. El vecino que nos ayuda a meter el sofá en el apartamento educa la *inteligencia física*.

El estrés puede originarse por cualquier causa, situación o pensamiento que nos haga sentirnos frustrados, airados o ansiosos. Es miedo y rabia. Lo que resulta estresante para una persona puede no serlo para otra.

Saber que no eres nada es sabiduría. Saber que lo eres todo es amor. Básicamente, el único acto de coraje que se nos exige consiste en ser valientes a la hora de afrontar lo extraño e inexplicable con que nos encontremos.

*Cuenta la leyenda que, en cierta ocasión, un monje estaba meditando a orillas de un río. Buda pasó a su lado:*

*–¿Qué haces? –le preguntó.*

*–Estoy meditando para aprender a levitar y, así, poder cruzar el río simplemente meditando.*

*Un barquero, que se dedicaba a llevar personas de una orilla a otra, pasa cerca de él y le dice:*

*–¿Por qué no cruzas el río en la barca, y los veinte años que vas a estar aprendiendo a levitar los empleas en llevar a cabo algo más práctico?*

---

## Eres un «ser humano», no un «hacer humano» ni un «tener humano»

SOMOS LOS LIBROS QUE LEEMOS, LAS CONVERSACIONES QUE TENEMOS, LAS PELÍCULAS QUE VEMOS, LA MÚSICA QUE ESCUCHAMOS, LAS PERSONAS QUE FRECUENTAMOS...

¡Qué importante es elegir sabiamente cómo alimentamos nuestra mente! Primero tenemos que «ser», luego «hacer» y, finalmente, «tener». La mayoría de nosotros hemos recorrido este ciclo al revés: lo primero que buscamos es «tener». Una vez lo logramos, nos ponemos a «hacer». Y así nunca, o muy rara vez, llegamos a «ser».

*Hace mucho tiempo, hubo un rey que llegó a dominar el raro arte de disculparse. Siempre lo hacía serenamente, contenidamente. Pedía disculpas en primera persona y por iniciativa propia. Eran disculpas honestas y sentidas. «Las pide desde el corazón», decía la gente. No había en él ningún dramatismo. Tampoco se humillaba ni se rasgaba las vestiduras. Las asumía con naturalidad, dignidad y sencillez. Cuando se disculpaba, era breve, escueto y directo. Se ceñía al hecho concreto y no entraba en justificaciones. No las utilizaba para posicionarse por encima o por debajo de nadie. «Las disculpas nos nivelan y nos acercan; nos equilibran frente al otro. No podemos cuestionar su conducta sin estar dispuestos a cuestionar también la nuestra. Lo que sale del corazón llega al corazón», decía.*

Ya veo –pensarás– que quieres contarme el cuento de un rey que «era». Pero a mí ahora me gustaría más leer algo que tuviera que ver con el «hacer».

SI YO CREO QUE SOY LO QUE HAGO, Y MAÑANA, POR DECISIÓN PROPIA O POR CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA, ME QUEDARA SIN TRABAJO O NO PUDIERA HACER NADA, ¿QUIÉN SOY? ¿QUÉ SOY?

*Hace mucho tiempo, en un lugar y una época que bien podrían ser «aquí y ahora», un padre llega a casa cansado, después de ocho horas de trabajo.*

*Su hijo de seis años le recibe en la puerta.*

*–¿Cuánto dinero ganas en una hora, papá? –le pregunta.*

*–Dos monedas de plata, hijo. ¿Por qué? –le responde.*

*–¿Podrías prestarme una moneda de plata? –le pide el niño.*

*–¿Y eso? ¿Me esperabas únicamente para pedirme dinero? –replica el padre, que duda si darle o no la moneda; pero, como apenas lo ve, al final acaba dándosela.*

*–¡Y no vuelvas a pedirme más dinero durante un tiempo! –le regaña.*

*–El niño coge la moneda, saca otra que tiene guardada entre sus cosas y le dice:*

*–Tú me prestas una moneda. Yo tengo otra ahorrada. En total, dos monedas de plata. Tómalas. Te compro*

una hora.

Y ahora me gustaría leer otra historia, esta –pensarás– relacionada con el «tener»:

SI YO CREO QUE SOY LO QUE TENGO, Y MAÑANA, POR DECISIÓN PROPIA O POR CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA, LO PERDIERA TODO Y ME QUEDARA SIN NADA, ¿QUIÉN SOY? ¿QUÉ SOY?

*Cuenta la leyenda que Midas era el rey que más oro poseía en el mundo. Aun así, no estaba satisfecho. Quería más y más. Se pasaba el tiempo contando sus monedas y admirando sus tesoros. En cierta ocasión, vio a un desconocido con atuendo blanco; Midas se sobresaltó. Enseguida empezaron a conversar, y el rey le confesó su anhelo más profundo:*

*–¡Ojalá que todo aquello que tocara se convirtiera en oro...! –le dice.*

*–¿De veras es ese tu deseo, rey Midas?*

*–Naturalmente que sí.*

*–Entonces, que tu deseo se cumpla –le dice el misterioso desconocido antes de desaparecer.*

*El don le fue concedido. A veces ocurre que las cosas son más bonitas cuando se sueñan que cuando se logran. Ahora todo lo que tocaba Midas se convertía en oro. También los alimentos y las bebidas que se llevaba a la boca. Asustado por lo que estaba ocurriendo, abrazó a su hija pequeña, que al instante se transformó en una estatua dorada. Sus criados huían de él para no correr la misma suerte.*

*Midas pudo verse a sí mismo como el hombre más rico y, paradójicamente, también el más desgraciado y pobre. Totalmente solo y a punto de morir de hambre y de sed, rompió a llorar. Pasado un tiempo, una voz le pregunta:*

*–¿Eres feliz, Midas?*

*Al volverse, vio al misterioso hombre desconocido:*

*–Soy el hombre más desgraciado del mundo –le dijo.*

*–¡Pero si tienes lo que querías...!*

*–Es cierto, pero he perdido lo más valioso.*

*–La vida no es como queremos que sea. Es como es –fue lo último que pudo escuchar.*

*Finalmente, Midas se sumergió en las aguas de un río, y todo volvió a la normalidad. Aprendió algo: hay que vivir aceptando que las cosas no ocurren como ni cuando uno quiere.*

---

## Si yo no pienso en mí, ¿quién lo hará? Si solo pienso en mí, ¿quién soy?

Si solo vives en función de tus deseos, oscureces tu conciencia; pero si únicamente te centras en vivir de acuerdo con la razón y lo razonable, secas tu capacidad para percibir lo misterioso y asombroso, decía Heráclito. No se trata de negarnos las cosas del mundo. Se trata de no depender de ellas para ser felices. Podemos ser felices con ellas o sin ellas. No nos poseen.

En cierta ocasión, mi meta estaba a 1 000 kilómetros. Recorrí 500 y me cansé. Entonces decidí dar la vuelta y volver a casa. Así recorrí los 1 000 kilómetros, la distancia a la que estaba mi meta, y no logré nada. Tu actitud, no tu aptitud, es lo que determinará tu altitud.

La herencia genética determina en un 50 % el grado de felicidad que puede alcanzar una persona. Las circunstancias personales de cada cual, el 10 %. Y su comportamiento con los demás, el 40 % restante. Dando por hecho que estos datos comúnmente aceptados sean ciertos, y admitiendo que la mitad de nuestra felicidad esté determinada por la genética:

- ✓ La buena noticia es para quienes piensan (con sentimiento de culpa) que son ellos los únicos causantes de su infortunio. Serían únicamente responsables de la mitad de sus males.
- ✓ La mala noticia es para quienes creen ser víctimas de las circunstancias, ya que pueden transformar el cincuenta por ciento de un rumbo que, ahora sí, estaría en sus manos.

En la cuota de felicidad que sí podemos intervenir entrarían: amar la vida; aceptar lo que no puede cambiarse; agradecer lo que tenemos y también lo que no tenemos y no nos gustaría tener; conocernos mejor; no criticarnos destructiva ni exageradamente; no alabarnos demasiado; trabajar y dar lo mejor de nosotros; tener razones para vivir y seguir adelante; no juzgar, no criticar, no querer cambiar a nadie; darle un sentido a lo que hacemos; cambiar nuestra forma de ver las cosas (el cristal a través del cual vemos el mundo); y comprender. Prescindiendo de esa mitad genética, todavía es bastante lo que está a nuestro alcance y depende de nosotros.

Frente al espejo, lo que veo es mi rostro. Si no me gusta lo que veo, puedo tomar una esponja y, en lugar de limpiar el cristal, puedo mirarme, reconocirme y limpiarme la mancha que tengo en la punta de la nariz. Al hacerlo, descubro que la mancha empieza a desaparecer. Y a medida que desaparece, también lo hace su reflejo en el espejo. Cuando queremos cambiar a determinadas personas o situaciones que no pueden cambiarse o no dependen de nosotros, creemos que la causa de nuestra desgracia o infelicidad radica en el espejo, en el exterior. Si no te gusta lo que sale en la pantalla, no cambies de pantalla: cambia la transparencia que proyectas.

Nuestra mente es, en cierta forma, como una esponja. Cada mañana amanece vacía, lista para recorrer el mundo, para «llenarse» de él. Todo lo que yo haga: cada gesto defensivo, cada mueca de desaprobación o de incredulidad, cada conversación, cada lectura o cada desaire... va impregnándola. Somos responsables de lo que vemos, de lo que oímos y de nuestros sentimientos. La esponja no puede hacerlo: no puede, por así decirlo, «llenarse a sí misma». Cuando llega la noche, se escurre en un cuenco. Esa sustancia, ese alimento que hemos permitido que penetre en ella, es el alimento del cerebro, del corazón y de la vida en general. Puede ser insustancial o tóxico, pero también rico y nutritivo. Puede ser lo que tú quieras que sea. Si la alimentas de día en día de una forma inadecuada, serás débil, manipulable y sin valor para ti mismo. Si viertes en ella lo bueno, lo que tiene su eco en la eternidad, mejorarás casi sin darte cuenta. La esponja no puede dar más de lo que ha recibido. Si no te gusta lo que ves en el cuenco cuando la escurres, cuida lo que permites que la esponja de tu mente absorba. Como el eco: si no te gusta lo que recibes, presta atención a lo que emites.

Un periodista le preguntó a Albert Einstein si podía explicarle la ley de la relatividad de una manera simple y sencilla; vamos, que él pudiera entenderla. Einstein le contestó:

–¿Puede usted explicarme cómo se fríe un huevo?

–Pues sí, sí puedo –respondió extrañado el periodista.

–Bueno, pues hágalo –replicó Einstein–, pero imaginando que yo no sé lo que es un huevo, ni una sartén, ni el aceite, ni el fuego.

*Cuenta una leyenda turca que, cada vez que retumba el suelo a causa de una tormenta, un gorrión se tumba en el mismo y levanta sus patitas hacia el cielo.*

*–¿Para qué haces eso? –suelen preguntarle quienes no saben la historia.*

*–Para proteger la tierra –contesta el gorrión–. Si, por desgracia, el cielo se viniera abajo, todos los animales del bosque moriríamos. Por eso levanto mis patitas, para sostenerlo si se cae.*

*–¿Y tú crees que vas a lograrlo? –le pregunta un zorro–. ¿Tú crees que con tus minúsculas patas vas a poder sostener el inmenso cielo?*

*–No es eso. Aquí abajo, cada uno tiene su propio cielo. Ojalá pudieras entenderlo –respondió el gorrión.*

---

## Para lograr lo que nunca lograste, ve por donde nunca has ido

### *«Efecto tiovivo»: pasarse el día dando vueltas y no avanzar*

Cuando Cyrill Northcote Parkinson trabajaba para el gobierno británico, pudo observar que, a medida que el imperio iba disminuyendo de tamaño en las colonias, el número de empleados públicos no dejaba de crecer. Creía que había más funcionarios de la cuenta. Y cada año que pasaba aumentaban entre un cinco y un siete por ciento, independientemente del trabajo que hubiera. Con el tiempo, escribió un libro enunciando sus famosas Leyes de Parkinson:

- El trabajo se expande hasta ocupar todo el tiempo disponible para el mismo, hasta llenar el tiempo de que se dispone para su realización. Si hoy tenemos que hacer únicamente dos cosas, esas dos cosas nos llevarán todo el día. Si tenemos que hacer siete cosas, haremos las siete cosas.
- Los gastos aumentan hasta cubrir todos los ingresos.
- El tiempo dedicado a una reunión o a cualquier otro tema de la agenda es inversamente proporcional a su importancia.

### *Desengaño supone «salir del engaño»*

Siempre parece más verde la otra orilla del río; el arco iris siempre se ve mejor desde la casa del vecino; y el carril más lento en cualquier atasco siempre es el nuestro...

*Dos hombres –uno de ellos pescador, y el otro labrador– discutían quejándose de su suerte. Cada uno decía que su trabajo era el más duro y sacrificado.*

*Para que un juez imparcial diera o quitara razones, el campesino se haría a la mar, y el pescador iría al campo. Pasado el tiempo acordado, ambos regresaron ante el juez.*

*Este preguntó al campesino:*

*–¿Te gusta tu nuevo trabajo?*

*Tosiendo de frío, le mostró sus manos agrietadas de recoger redes. Reconoció que el nuevo trabajo no era para él.*

*El juez miró entonces al pescador:*

*–Y a ti ¿qué tal te ha ido? –le preguntó.*

*–De tanto estar agachado en las tierras, apenas puedo mantenerme derecho –dijo.  
Reconoció que el trabajo tampoco era para él, y a partir de ese día nunca más volvieron a discutir.*

### ***Un amanecer nublado no significa necesariamente un día de lluvia***

*Por más que lo intentaba, la mariposa parecía no poder salir del capullo. Estaba atascada. El hombre la observaba. «No hago daño a nadie si la ayudo», pensó. Tomó unas tijeras y cortó lo poco que le faltaba al insecto para salir del capullo. Entonces el cuerpo de la mariposa salió fácilmente. Pero no estaba completo. Era pequeño y retorcido. Y sus alas se veían arrugadas y deformes. El hombre seguía mirándola. «Cualquier movimiento que realice hará que se estiren sus alas» pensaba. Pero no ocurrió así. La mariposa pasó el resto de su vida arrastrando su retorcido cuerpo por donde pudo apoyarlo y sin poder volar.*

Las intenciones se reconocen, pero solo los resultados se premian y se pagan. No basta con hacer el bien; hay que hacerlo bien. El esfuerzo requerido para salir del pequeño agujero del capullo es la manera que tiene la naturaleza de inyectar fluidos del cuerpo a las alas. Es la forma de fortalecerse y prepararse para volar hacia nuevos horizontes. Libertad y vuelo únicamente vendrán después de hacer lo necesario. Privando a la mariposa de superar por sí misma sus obstáculos, aquel hombre bienintencionado la despojó de su salud, futuro y libertad.

### ***La responsabilidad de todos acaba siendo la responsabilidad de nadie***

Para algunos, los seres humanos hemos sido reducidos al papel de espectadores: leemos libros y periódicos, vemos y escuchamos noticias y chismorreos, nos sentamos y miramos una película o el partido de fútbol; escuchamos la radio, asistimos a una obra de teatro, a un concierto o a un desfile; navegamos por Internet, asistimos a un congreso, a una conferencia o a unas jornadas. Y así sucesivamente. Estamos inmersos en una especie de inactividad las veinticuatro horas del día. Somos espectadores. Simplemente, estamos mirando –dicen–.

### ***Comunicar es crear realidad. El secreto de un buen comunicador no es resultar interesante, sino mostrarse interesado***

*En cierta ocasión, mi padre se cayó del andamio y se dio un buen golpe.  
–¿Te has hecho daño en la caída? –le pregunté.  
–No ha sido en la caída, sino al parar. Nunca te pares, hijo –añadió.*

### ***Preocupado por una sola hoja, no verás el árbol***

*–La mala cosecha ha elevado el precio del trigo –le dijo al dueño uno de los administradores–. Es el momento de vender.  
–No; es el momento de dar –respondió el dueño.*

## ***Las mayores puertas hacia tu propia cumbre no son puertas, son personas***

*«Te deseo... que tengas amigos... valientes y fieles y que, por lo menos, haya uno en quien puedas confiar sin dudar. Y porque la vida es así, te deseo también que tengas enemigos. Ni muchos ni pocos: los justos para que a veces te cuestionen tus propias certezas. Y que entre ellos haya, por lo menos, uno que sea justo, para que no te sientas demasiado seguro... Te deseo que siendo joven no madures demasiado deprisa; que, ya maduro, no insistas en rejuvenecer; y que, siendo viejo, no cedas a la desesperanza. Porque cada edad tiene su placer y su dolor, y es necesario dejar que fluyan entre nosotros. Te deseo, de paso, que seas triste. No todo el año, sino apenas un día. Pero que en ese día descubras que la risa es buena, que la risa habitual es sosa, y la risa constante es malsana», me escribió en mi tarjeta de cumpleaños.*

La risa une. Puede decirse que tiene una función social. Nos hace sentir que formamos parte del grupo. Facilita nuestra integración. Ayuda a superar la soledad. Reírse puede prevenir diferentes enfermedades cardíacas. La sonrisa altera el funcionamiento de los vasos sanguíneos, facilitando la fluidez circulatoria de la sangre, nutre de oxígeno el organismo y calma el dolor.

## ***Todos deberíamos tener el privilegio de vivir nuestros propios errores para enriquecernos con la sabiduría que obtenemos al experimentarlos. Nadie debería privarnos de vivir las consecuencias de nuestros actos***

*Cuentan que un hombre refería a sus amigos en el bar:*

*–He prestado a alguien una moneda de plata y no tengo testigos. Estoy preocupado, porque ahora puede negar haber recibido alguna vez algo de mí.*

*Los amigos le compadecían. Alguien que había permanecido en silencio al final de la barra miró fijamente al hombre y le dijo:*

*–Invítale y menciónale en una conversación delante de estas personas que le prestaste ese día veinte monedas de oro.*

*–¡Pero yo solo le presté una moneda de plata!*

*–Eso es exactamente lo que gritará –añadió el otro–, y todo el mundo lo oirá. Querías testigos, ¿no es así?*

## ***«Vuelve tu rostro hacia el sol, y las sombras caerán detrás de ti» (proverbio africano)***

El problema es que la mayoría de nosotros vivimos solo una realidad y tendemos a pensar que nuestra realidad es la única que existe. Y pedir a los demás que cambien para sentirnos nosotros mejor... no funciona. «Ofender» es un verbo cuya acción recae sobre la persona que la lleva a cabo. Según esta teoría, cada día más extendida, las otras personas no pueden ofendernos, sino que somos nosotros mismos quienes nos ofendemos cuando, en lugar de ignorar la ofensa, la aceptamos y permitimos que deje huella en nosotros. «Nadie te ha hecho nada. Tú te has hecho daño a ti mismo a través de esa persona». Una ofensa puede llegarnos de aquí o de allá, pero para que surta el efecto ofensivo requiere nuestra colaboración.

---

## **Desenlace: Cuando pierdes, no pierdes la lección. Crecemos a través del conocimiento. También de lo que nos resulta incómodo. Nunca a través de la apatía ni de la indiferencia**

Aceptar la vida tal como es nos libera del miedo al fracaso y de expectativas perfeccionistas. Buscar ser perfectamente felices nos hace serlo menos. Como en el cuento de las 99 monedas, donde el sirviente del rey perdió su tiempo y su vida logrando la que creía que le faltaba, tenemos que aprender a ser felices con lo que nos falta. 99 ya es todo el tesoro, y no es más bonito el número 100.

La felicidad se aprende. Ya se habla de «la ciencia de la felicidad». El tesoro más codiciado de nuestro tiempo es atesorarla. La Universidad de Harvard nos da seis claves para ello:

1. Perdónate. Celebra tus fracasos.
2. No des lo bueno por hecho. Agradécelo.
3. Muévete. Cuando mueves las piernas, mueves el corazón. Camina como si fueras a perder el autobús media hora al día.
4. Simplifica tu vida en el ocio y en el trabajo.
5. Sé resiliente. Nada es contra ti. Cambia tu relato. No proyectes.
6. Medita. Cambia también tu percepción. El cerebro adora ver confirmadas sus creencias. Nos rodeamos de personas y medios que afianzan nuestras opiniones. Sus conversaciones y su enfoque de las noticias suponen una poderosa fuente de dopamina cotidiana. Construimos nuestros argumentos con un material muy frágil. En general, solo puede publicarse aquello que refuerza el pensamiento dominante.

¿Qué distingue a las personas felices?: que ponen el foco en las cosas buenas que les ocurren en la vida y no centran tanto su atención en las cosas negativas que, como a todos, les suceden.

Somos responsables de nuestra felicidad, porque podemos elegir nuestros pensamientos. A muchos de nosotros nos gusta:

- Hacer algo por otros. Tender la mano a quien nos lo pida, a quien se quede atrás.
- No tomarnos a nosotros mismos demasiado en serio.

- Estar con quienes quieren estar con nosotros.
- Dar y recibir sorpresas.
- No pedir prestados los problemas ajenos. A veces, los problemas imaginarios son más difíciles de sobrellevar que los reales.
- Conducir sin tener que llegar a ningún lugar, por el placer de hacerlo.
- Caminar por senderos poco transitados.

La pregunta no es: «¿Cuál es el problema?». Esta pregunta presupone que existe un problema. La pregunta que va a ayudarnos es: «¿Qué he estado percibiendo como un problema hasta ahora?». Esta pregunta presupone que lo que estoy percibiendo como problema tal vez no exista en sí; y al decir «hasta ahora» presupongo que el problema, caso de existir, va a terminar ahora.

*El viejo gato observaba. El gatito trataba de alcanzar su propia cola. Giraba sobre sí mismo a derecha y a izquierda, una y otra vez. No lo lograba. Cambió de estrategia. Permaneció completamente inmóvil. Observaba cómo la punta de su cola se movía. Se abalanzó sobre ella. Comprobó que no es fácil atrapar una cola de gato.*

*–¿De qué te ríes? –le dijo al viejo.*

*–Yo hacía lo que tú estás haciendo ahora. Entonces lo olvidé por un tiempo. Empecé a pensar en otras cosas. Y ahora es la cola la que viene detrás de mí.*

Por cada acto de aparente maldad se producen miles de actos de bondad. Pongamos el foco en ellos y en lo que queremos crear. ¡No en lo que no queremos! Porque, al hacerlo, eso que no queremos aumenta. Si tenemos la costumbre de hablar de nuestros problemas y contarle a todo el mundo todos los obstáculos que hemos tenido que superar, conviene recordar que el 80 % de los que parecen escuchar no están por la labor ni muy interesados en lo que decimos; y del 20 % restante no me atrevería decir que se alegren ni que se sientan contentos porque tenemos problemas, pero...

*–Es que yo no quise decir... –comentó Alicia.*

*Pero la Reina de Corazones la interrumpió impaciente:*

*–¿Eso es precisamente lo que me molesta de ti! ¡Tendrías que haber querido decir! ¿De qué sirve una niña que no quiere decir nada? Hasta los chistes quieren decir algo... Y una niña es más importante que un chiste, creo yo. No podrías negarlo ni aunque lo intentaras con las dos manos.*

*–Yo no niego las cosas con las manos –protestó Alicia.*

*–Nadie ha dicho que lo hagas –replicó la Reina de Corazones–. Lo que he dicho es que no podrías aunque lo intentaras.*

(LEWIS CARROLL, *A través del espejo*)

Para poder seguir adelante conviene respetar que la mayoría de los que nos rodean tienen opiniones distintas de las nuestras. El secreto de la vida es saber vivir en desacuerdo. Si nuestras palabras salen de nuestra boca, llegarán a oídos de quien nos escucha. Si salen de nuestro corazón, apuntarán al corazón de nuestro interlocutor. Aunque no somos responsables de lo que otras personas digan o hagan, sí lo somos de cómo lo interpretamos, de nuestros actos y de nuestros sentimientos. No controlo el mundo que me rodea, pero sí controlo cómo respondo a lo que me pasa.

No es libre el que tolera a quien dice que dos y dos son cinco. Es libre el que le dice: «no en mi nombre» o le ignora. Si hacemos lo que tenemos que hacer, lo que nadie va a hacer por nosotros, lo que quedará por hacer si nosotros no lo hacemos, el final será como debe ser.

Nuestras acciones tienen consecuencias, y somos responsables de ellas. Lo que nos impide aprender es que nos impidan vivir las consecuencias de nuestras acciones. Nuestro cerebro, programado para sobrevivir, tiende a centrarse y a recordar las cosas negativas. Acumulamos y memorizamos lo que nos lastima, porque lo percibimos como una amenaza... y «conviene no olvidarlo». Celebra lo transitorio. No hay luz sin sombras ni totalidad sin imperfecciones. La vida, para cumplirse, no necesita ser perfecta, sino completa. De niños, reíamos y sonreíamos una media de trescientas veces diarias. Ya de adultos, únicamente lo hacemos unas diecisiete veces al día.

Todos queremos lo mejor. En este sentido, somos muy parecidos. Lo que nos diferencia a unos de otros es la forma de lograrlo, la ruta a seguir. Cualquier acto humano está motivado por una de estas dos razones:

- a) Obtener placer.
- b) Evitar el sufrimiento.

Abundancia, amor, aventura, éxito, pasión, seguridad... son palabras que provocan en nosotros estados mentales positivos y deseables.

Escasez, rechazo, fracaso, frustración, estrés, penuria... hacen referencia a estados mentales que nos hacen sufrir y que trataremos de evitar.

Todo lo que hacemos o dejamos de hacer se basa en el equilibrio entre estos dos motivos. El 60 % de las personas se mueven en el sentido de «Evitar el sufrimiento». El 40 % restante lo hace en el sentido de «Obtener placer».

Cuando nos movemos en el sentido de «Obtener placer», ponemos el énfasis en lo que puede obtenerse: *«Déjame que te cuente las ventajas y oportunidades que se abren con la firma del nuevo acuerdo».*

Cuando nos movemos en el sentido de «Evitar el sufrimiento», ponemos el énfasis en lo que puede perderse: *«Déjame que te cuente lo expuestos que quedamos y el riesgo que corremos si no firmamos el nuevo acuerdo».*

Si las cosas que nos dan placer implican mayores molestias que los propios placeres, quizá no merezcan la pena. Se ha definido «habitación hedonista» al mecanismo mental por el que nos acostumbramos a las cosas buenas y dejamos de fijarnos en ellas y valorarlas.

Cuando cambiamos de opinión sobre alguna cosa, nuestras emociones también cambian («reevaluación cognitiva»). Tenemos cierto control sobre nuestras emociones: basta con cambiar nuestra interpretación de las cosas, la opinión que tenemos de ellas o el sentido de las mismas. Entre aquello que no podemos controlar (de repente empieza a llover) y nuestra reacción ante ello («¡Qué lluvia más inoportuna!; voy a ponerme perdido») hay un espacio en el que decidimos cómo queremos sentirnos. En ese espacio

anidan nuestra libertad y nuestro poder.

Cambiar de opinión es una actitud vista demasiado a menudo como un problema, casi como una traición a los principios. En realidad, puede ser una virtud. Dudar, preguntarse, rectificar, volver a empezar, dar vueltas, renunciar a la seguridad de lo que creemos verdad, dejarse convencer por los argumentos del otro –o, al menos, sopesarlos seriamente– han evitado a algunos cometer errores catastróficos, aunque hayan tenido que volver sobre sus propios pasos. La capacidad de rectificar, de adaptarnos a los tiempos, permite que las ideas se conviertan en impulsos, no en corsés; en formas de defender un bien mayor. Aquellos que nunca cambian de parecer nunca cambian nada. En palabras de Ana, «aquellos que nunca cambian de parecer, no aprenden». El escritor solo empieza el libro; quien lo termina es siempre el lector.

## **Sobre los autores**

---

*Germán González Andrés* es uno de los gurús españoles más reconocidos en formación y dirección de empresas. Formador empresarial independiente, conferenciante profesional, orador motivacional y escritor. Experto en motivación y desarrollo personal, Posgrado en Liderazgo y Gestión Emocional por la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la UNED, ha impartido más de 2 000 Conferencias y Cursos a 600 empresas en 100 ciudades en los últimos 22 años de dedicación exclusiva a la formación con emoción. Ha sido Director General de diferentes empresas de turismo, de marketing y de formación; ponente invitado en el Instituto Cervantes, en las Universidades Deusto, Villanueva, Francisco de Vitoria y Pontificia Comillas ICAI-ICADE, así como en las Escuelas de Negocios IESE, ESADE e IEDE. Asesora de forma personalizada y privada a empresarios, ejecutivos, políticos y deportistas. Colabora puntualmente en prensa y radio.

A su lado, detrás de todo lo que se ve y lo que no se ve, la otra mitad del equipo, *Ana María Liñares Gutiérrez*, Licenciada en Derecho, Máster en Gestión y Dirección de Empresas de la CEOE, incansable compañera intelectual, la sinergia necesaria, el enfoque complementario y la misma visión.

Autores de 7 libros de psicología positiva y liderazgo. Los más recientes, *Hazlo por ti* y *El narrador de emociones*, publicados en esta misma colección.

[www.germangonzalez.com](http://www.germangonzalez.com)

# Índice

Portada	3
Créditos	5
Índice	7
Introducción	9
1. Nadie llega solo	11
2. La técnica de «los 5 porqués»	13
3. Identidad narrativa	15
4. Aquello a lo que te resistes persiste. La gestión emocional del dolor	17
5. Construye tu felicidad	20
6. «Aprendizaje» es cuánta verdad percibes de tu propia realidad	22
7. Conspirar es respirar juntos	25
8. Aprovecha tu potencial	27
9. Invierte en aquello que no puedas perder en un incendio o en un naufragio	29
10. Las tres «P» del cambio	31
11. Dale un empujoncito al mundo, que nada permanece, nada ha terminado y nada es perfecto	34
12. Una escalera de tres peldaños	36
13. Sé como tú eres, de modo que puedas ser quien eres	38
14. Todo cambia	42
15. ¿Ciencia, arte o práctica? Cómo tomar decisiones estratégicas en la empresa	44
16. Tomen asiento, por favor	46
17. ¿Cuánto pesa Internet?	48
18. La vida sale al encuentro	50
19. La vez está dada	52
20. ¿Dónde estamos poniendo el foco?	54
21. Lo que se recibe adopta la forma de quien lo recibe	56

22. Vive como piensas o acabarás pensando como vives: la regla del minuto y medio	59
23. Vayas donde vayas, ven	61
24. Hay más preguntas que respuestas: nadie puede estar al mismo tiempo en el presente y en el pasado	63
25. Haz lo mejor que puedas hasta que puedas hacer algo mejor	65
26. Festeja la vida: tú eres tu única barrera. ¡Sáltate!	67
27. La rana ignorante	69
28. No sabemos cuánto sabemos: el mono loco	71
29. Elegir deliberadamente	73
30. Un lugar en el mundo	75
31. La leyenda del erizo	77
32. La espada de Damocles	79
33. ¿Por qué hacen llorar las cebollas?	81
34. Comunicación es «común unión»	83
35. Dar consejos es poco aconsejable	85
36. El ADN del bien	87
37. «Cháchara» y bloqueo mental	89
38. Creer y crear están solo a una letra de distancia	91
39. Toma la decisión. Cuando tú no decides, la vida decide por ti	93
40. Debes estar dispuesto a dejar atrás la vida que habías planificado para poder encontrar la vida que te está esperando	95
41. En un mundo sin errores, el queso no tendría agujeros	97
42. Cuando pensamos de forma negativa, renunciamos a nuestro poder para cambiar las cosas: ser conscientes de nuestros comportamientos inconscientes	99
43. Lo que das, te lo das. Lo que no das, te lo quitas	102
44. Nada puede parar una idea cuyo momento ha llegado	104
45. No hay una sola respuesta, sino tantas como personas. ¡Y esa es la respuesta!	106
46. Nuestra vida es una historia que nos hemos contado nosotros	108

mismos	108
47. Nuestras aspiraciones son nuestras posibilidades	110
48. Los cuatro niveles de escucha	112
49. El futuro se crea en el presente	115
50. Ser adulto es conocer y desarrollar los límites de «nuestras inteligencias»	118
51. Eres un «ser humano», no un «hacer humano» ni un «tener humano»	120
52. Si yo no pienso en mí, ¿quién lo hará? Si solo pienso en mí, ¿quién soy?	122
53. Para lograr lo que nunca lograste, ve por donde nunca has ido	124
54. Desenlace: Cuando pierdes, no pierdes la lección. Crecemos a través del conocimiento. También de lo que nos resulta incómodo. Nunca a través de la apatía ni de la indiferencia	127
Sobre los autores	131