

QUERIDA INCERTIDUMBRE: te lo debo todo

Hana**

KanjaA



O por qué
los días de mierda
te hacen mejor
persona

QUERIDA INCERTIDUMBRE: te lo debo todo

Hana**

KanjaA



O por qué
los días de mierda
te hacen mejor
persona

conecta

Querida incertidumbre: te lo debo todo

Por qué los días de mierda
te hacen mejor persona

HANA KANJAA

conecta

SÍGUENOS EN
megustaleer



[megustaleerebooks](#)



[@megustaleer](#)



[@megustaleer](#)

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*A Farida y Ahmed. De donde vengo
A Randa y a Sirah. Adonde voy*

Introducción

Este no es un manual para una vida perfecta. Y esa es la buena noticia.

Los libros de autoayuda se presentan como la solución a todos los problemas. Una vez que los termines, todo lo feo de tu vida se esfumará y tus días tendrán ese brillo reluciente que anunciaba aquel tipo calvo.

Pero la realidad es que la vida no suele cambiar después de leer las páginas de un libro. Lo que sucede, con suerte, es que extraes algunas ideas que te parecen interesantes, y solo si llevas a la práctica esas ideas y les das la oportunidad de entrar de verdad en tu mundo, ese libro tendrá algún tipo de impacto en tu vida. Porque mantener esas ideas como fuente de inspiración está muy bien, pero si no van acompañadas de acción no sirven para nada.

Para esto del cambio no existen píldoras mágicas. El cambio sucede a trompicones, combinando períodos en los que tu vida parece ir montada en un cohete hasta-el-infinito-y-más-allá, con otros en los que se pone todo patas arriba y lo único que quieres es escapar en ese mismo cohete, y otros en los que te desesperas porque no está pasando nada... aparentemente. Y es justo en esos momentos cuando tienes que seguir implementando todas las ideas que alguna vez aprendiste y que encajaban con lo que te decían las tripas, es decir, con aquello que te emocionaba.

Este libro tampoco es una historia de superación. No habla de un gran obstáculo vencido contra viento y marea y un final feliz de triunfo y reconocimiento, como si ese fuese el fin último del proceso. Porque, en realidad, aunque logremos superar un gran obstáculo, la vida siempre nos pondrá otros muchos. De hecho, creo que la vida es un gran obstáculo en sí misma: los problemas nunca desaparecen, solo se transforman.

Y es en la aventura de este viaje tan jodidamente bonito que es la vida donde está el reto: encontrar paz en la incertidumbre.

Trato de darte un montón de ideas, ayudarte a generar consciencia, que es la base

fundamental en cualquier proceso de cambio, y animarte a ponerte en marcha para mejorar aquellas partes de tu vida que no funcionan como te gustaría. Y quiero hacerlo con humor, quitándole hierro y drama, e intentando cuestionar muchas de las historias que nos contaron y nos siguen contando sobre la libertad y la vida, el miedo y la felicidad. Historias que nos hemos creído a pies juntillas y que nos mantienen en un estado permanente de frustración o, peor aún, en ese limbo de vida en el que nunca pasa nada ni demasiado bueno ni demasiado malo.

Así que empezaremos con un trabajo de toma de consciencia y autoconocimiento, y luego iremos profundizando e implementando. Si eres de los que no suelen terminar de leer ningún libro, te recomiendo que no abandones la lectura de este porque, página tras página, se va poniendo cada vez más interesante.

Lo he dividido en cuatro partes, cada una de las cuales se compone de varios capítulos y un testimonio de mi historia personal. Son relatos cronológicos y, aunque podrías leerlos todos seguidos, te recomiendo que sigas el orden establecido.

Como no soy psicóloga, estas páginas combinan reflexiones e ideas propias y ajenas, que son fruto de todo lo que he ido aprendiendo por el camino, de mi experiencia personal.

Y unos últimos apuntes:

- A veces utilizo el masculino genérico, pero otras veces huyo de él, porque soy mujer y porque el noventa por ciento de las personas con las que trabajo son mujeres. Si eres hombre, por favor, no te sientas excluido.
- Al final de cada parte, encontrarás una infografía con las ideas y los mensajes claves de cada uno de los capítulos. Porque una imagen vale más que mil palabras y no hay mejor forma de asimilar y retener la información que utilizando recursos de pensamiento visual. Encontrarás el original de cada una de estas infografías en el siguiente dominio: www.hanakanjaa.com/queridaincertidumbre.
- El *hashtag* #queridaincertidumbre te permite compartir estas infografías y plantearme comentarios o preguntas sobre este libro. Estaré encantada de leerlos y conectar contigo.

Deseo que pases un buen rato leyendo *Querida incertidumbre: te lo debo todo*. Las personas con las que trabajo y que han confiado en mí durante todo este tiempo me dicen

que resulto muy cercana. Espero que tú tengas la misma sensación.

I

Lo que nadie nos contó
sobre la vida

*Érase una vez una niña pobre
que soñaba con ser yuppie*

Aquel váter público estaba inmundado, pero me daba igual. Acababa de darme un atracón y tenía que vomitar toda aquella comida, porque la sensación de tener la tripa a punto de explotar era la prueba incontestable de mi total y absoluto fracaso como persona.

Lo necesitaba y en esos momentos no había nada más.

Un váter y yo, en modo zombi, con mi sistema digestivo colapsado y el sistema nervioso prácticamente anestesiado. Tan anestesiado que, aunque estaba viviendo un auténtico infierno, ni siquiera podía llorar.

Llorar suponía darle la razón a mi enfermedad. Llorar suponía aceptar que tenía un problema y me estaba jodiendo la vida.

Tenía que vomitar, y creo que si alguien hubiese intentado impedírmelo, le habría agredido o me habría venido abajo.

Había leído que cuando eres adicto a las drogas, al alcohol, a las compras, al trabajo, al móvil o al sexo, el proceso es el mismo. Al principio crees que lo haces para no pensar, pero si algo tienes cuando te atrapa una adicción es un exceso de pensamientos. La cabeza te va a mil, no para, no descansa. Es como si tuvieses un atasco de miles de coches haciendo sonar sus bocinas a la vez en cada neurona. Pensamientos, ideas, recuerdos, imágenes. Inconexos, contradictorios. Tantos que a veces te gustaría que te arrancasen la cabeza de cuajo solo para poder... descansar.

No. Yo no me dejaba la vida en los retretes para no pensar. Lo hacía para no sentir.

A punto de cumplir treinta años, estaba soltera, vivía en un piso compartido, tenía un trabajo mediocre, vomitaba varias veces al día, mi autoestima estaba destruida, y con un sinfín de pésimos hábitos conseguía ahogar las pocas alegrías que me quedaban.

Cuando caes tan bajo es difícil ver la salida.

Uno no acaba así de la noche a la mañana, así que a veces me preguntaba en qué momento mi vida se había ido al carajo por completo. Yo, que había sido tan buena estudiante; yo, que había hecho tantos planes para mi vida; yo, que tenía un futuro tan prometedor.

Pero el futuro ya estaba aquí, y era demoledor.

Mierda. Al final mi padre iba a tener razón.

Nací en el seno de una familia de inmigrantes marroquíes y yo era la mediana de cuatro hermanos.

Mi padre había llegado a España con un pantalón roto y seiscientas pesetas en el bolsillo. Y a pesar de que todos los días se partía la espalda y se jugaba la vida en las obras del metro de Madrid para sacarnos adelante, su sueldo y sus condiciones eran inferiores a los de sus compañeros por su condición de inmigrante. Así que vivíamos con lo justo. A veces no nos llegaba para comer. Otras, tampoco llegaba para comprar ropa; nos la tenía que coser mi madre, que se desvivía por criarnos con lo que había, en un alarde de eficiencia doméstica, capacidad de sacrificio y amor.

Pero las estrecheces no importaban porque teníamos un techo y comida caliente. Y podíamos ir a la escuela «arregladitos, limpios y oliendo a colonia», como dice siempre mi madre.

Yo era una niña muy traviesa, no paraba quieta, y a menudo sufría castigos. A veces, físicos. Otras veces, verbales. Cuando eres pequeño te dan más miedo los primeros, el azote o la zapatilla. No sabes que los segundos pueden ser mucho peores, porque ese «No vales para nada» junto con el «Nunca llegarás a nada en la vida», repetidos las veces suficientes, puede que te acompañen el resto de tu vida como un mantra insidioso.

Pero yo era muy fuerte (no lloraba cuando me pegaban), y además tenía mucha dignidad, así que me propuse demostrar:

1. A mi padre, que estaba equivocado y que yo era capaz de hacer algo importante con mi vida.
2. Al mundo, que nadie me iba a mirar por encima del hombro por ser marroquí.

Porque yo quería ser yuppie. Porque los yuppies visten traje de chaqueta, y trabajan en grandes oficinas, y tienen poder y dinero, y... son felices. O eso creía.

Así que me convertí en la mejor estudiante de mi clase. Y una de las mejores del

instituto. Se me daban muy bien los idiomas, las letras, y sufría un poco con las ciencias pero no bajaba de notable.

Mi casa tenía cincuenta y cinco metros cuadrados. Compartía habitación con mi hermana pequeña y en el salón dormían mi hermana mayor y mi hermano. Mi segunda casa era la biblioteca y cuando tenía exámenes me levantaba a las seis de la mañana para estudiar en la mesa plegable de la cocina. En aquella época descubrí que, si te lo curras, consigues muchas cosas.

Saqué un 8,2 en la selectividad, y eso significaba que podía estudiar lo que me apeteciese. ¿O no?

Yo quería estudiar Traducción e Interpretación, lo tenía claro. El problema era que, en aquella época, no podía hacerlo en ninguna universidad pública de Madrid; la alternativa era matricularme en una privada o en la universidad pública de Granada o en la de Salamanca. Pero mi familia no podía permitirse ninguna de esas dos cosas, por lo que tuve que renunciar a estudiar lo que quería. En aquella época también descubrí que, a veces, currárselo no es suficiente.

Esto me dejó ante un escenario imprevisto: una nota altísima y ni idea de qué carrera estudiar. Escogí Publicidad y Relaciones Públicas porque sonaba muy creativo y molón. Una elección trascendental tomada con la misma intensidad reflexiva con la que decides si te pones mantequilla o aceite en la tostada del desayuno.

La facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense es una mole de hormigón y cemento armado nada estimulante. Me tocó el turno de tarde, y durante las primeras semanas tenía una sensación permanente de «No sé muy bien qué estoy haciendo aquí».

A las tres semanas anulé la matrícula y decidí que me iba a tomar un año de introspección.

Luego llega el destino y se ríe de ti en tu cara.

Durante aquel año de introspección, en el que me puse a trabajar en un McDonald's y descubrí cierta autonomía económica, empecé a ir de oyente a la facultad de Filología, me saqué el carnet de conducir, y se estrenó la película *Tesis* de Alejandro Amenábar, rodada en la facultad que había abandonado meses antes. De repente esa facultad se me apareció como un lugar increíblemente *cool* y lleno de posibilidades.

Y por esa razón tan «sólida», en un glorioso ejercicio de coherencia introspectiva, me matriculé de nuevo en Publicidad y Relaciones Públicas para el curso siguiente.

Una vez dentro, seguí esforzándome en sacar buenas notas, pero ya sin tanta determinación. En la cafetería, los chicos y las chicas contaban que iban consiguiendo prácticas en agencias, radios y proyectos audiovisuales; algo en mi interior me decía que yo no tenía acceso a esas oportunidades, así que durante toda la carrera trabajé en establecimientos de comida rápida por las tardes.

En el último año de carrera conseguí una beca Erasmus. Cuando llegué a casa y les di la noticia, les dije que no se preocupasen, que me buscaría trabajo en Francia para poder pagar los gastos.

Llegó el final de la carrera, ese momento en que se suponía que iba a empezar a comerme el mundo o, lo que es lo mismo, a trabajar en alguna empresa y comenzar a subir la escalera del éxito corporativo hacia mi sueño de convertirme en una yuppie de traje de chaqueta y maletín. Pero me di cuenta de que, en realidad, yo no quería comerme el mundo. Quería conocerlo, explorarlo, saborearlo; quería descubrir mis talentos y el sentido de mi vida.

Así que ahí comenzó un periplo vital que me llevó por más de diez ciudades y tres países, cerca de treinta mudanzas y más de cuarenta trabajos distintos. Has leído bien. A lo largo de mi vida he trabajado a turnos en varias fábricas, de camarera de restaurante, copas y *fast-food*, de cocinera, de mensajera en moto, de relaciones públicas, de recepcionista, de encuestadora, de profesora, de cuidadora, de limpiadora de pisos, de camarera de habitaciones de hotel, de administrativa, de figurante, de comercial, de teleoperadora, de vendedora...

Todos aquellos trabajos me permitieron viajar por Europa y darme una vuelta al mundo, pero no sacaron a la luz mis talentos, más allá del de «culo inquieto», si es que eso es un talento.

Y todo parecía maravilloso: el sueño de yuppie se convertía en hippie. Hacía lo que quería y cuando quería. Si no me gustaba el trabajo, lo que pasaba el cien por cien de las veces, lo dejaba. Si no me gustaba un sitio para vivir, me iba.

Y se suponía que así tenía que ser feliz.

Pero no. Porque más a menudo de lo que me hubiese gustado me hacía estas preguntas: «¿Cómo puede ser que con una licenciatura, y hablando inglés, francés, árabe y español, esté aquí limpiando pisos? ¿Es que no puedo aspirar a nada más?».

Un día, después de una copiosa cena, me fui al baño y descubrí que podía provocarme el vómito. Y, para mi sorpresa, me sentí muy bien. Así que al día siguiente volví a

hacerlo, y al otro, y al otro, y aquel trastorno que empezó como un juego, poco a poco se instaló sin hacer ruido en mi vida. Qué fácil era comer y luego vomitar. No engordaría e incluso perdería los kilos que había ganado en los últimos meses.

Y fue pasando el tiempo y, a medida que transcurrían los años, crecía en mí la sensación de que se me estaba pasando el arroz. El malestar y la inseguridad se hicieron un hueco en mi vida, y la determinación y la seguridad que tuve en mi infancia y adolescencia se desvanecieron.

Mi cabeza se llenó de pensamientos que me decían que la vida libre no podía durar siempre, que tenía que dejar de ser tan inconstante y volver a España e intentar conseguir un trabajo «serio», fijo y predecible; para vivir como se supone que deben hacerlo las personas.

Así que volví, hice un máster en Comercio Exterior con el dinero que había ahorrado y conseguí ese ansiado trabajo «serio».

Pero, ahí, mis problemas comenzaron a hacerse más «serios» también.

Al principio me gustaba el trabajo, y me impliqué mucho. Cuando llegaba a la oficina me esforzaba al máximo por hacer las cosas bien y creía que eso me ayudaría a conseguir prosperar en esa empresa. Pero, por mucho que me afanaba, las recompensas no llegaban. Otros compañeros, con menos aptitudes que yo, conseguían promociones y aumentos de sueldo, mientras que yo parecía pasar desapercibida para los jefes.

Me daba la sensación de que tenía un techo invisible sobre mi cabeza, contra el que chocaba una y otra vez, que no hacía más que deteriorar mi autoestima y acrecentar mi nivel de frustración. Esto me empujó poco a poco hacia una espiral negativa de malos hábitos, ansiedad, depresión, bulimia y otras adicciones que, por supuesto, me desvivía por ocultar.

¿Qué iban a pensar de mí si se enteraban de lo que estaba sufriendo? ¿De mi debilidad? ¿Qué dirían si supiesen que estaba yendo en secreto al psiquiatra y al psicólogo y que tomaba antidepresivos todos los días?

Era mejor poner buena cara y hacer como que no pasaba nada. Para el resto del mundo, yo era una mujer exitosa, fuerte, segura, con un buen trabajo, amigos y una vida bien encarrilada.

Mientras me hundía en lo personal, al menos en lo profesional solo estaba estancada. Me sentía como si estuviera enjaulada en la oficina y solía fantasear con irme de viaje otra vez para escapar de mi infierno. Dos frases se repetían sin parar en mi cabeza:

«Tengo que servir para algo más que esto, la vida tiene que ser algo más que esto».

Por suerte, y de forma fortuita, un día el paracaidismo se cruzó en mi camino y me agarré a él como a un clavo ardiendo. Me aterrorizaba la idea de hacer el curso, pero estaba tan desesperada que confiaba en que, si conseguía convertirme en paracaidista, podría conectar con esa sensación de libertad que tanto echaba de menos, y que mi vida sería más fácil. Deseaba con todas mis fuerzas que así fuese.

Y fue así, en parte. El paracaidismo consiguió aliviar un poco la angustia, y me ayudó a controlar mis trastornos compulsivos. Pero fue un espejismo: al cabo de poco tiempo estaba otra vez en el mismo punto.

Sin embargo, no dejé de saltar porque me hacía sentir bien, y cien saltos después, en un evento de paracaidismo, conocí a Antu, hoy mi marido. Su profesión de bombero me provocaba dolorosas punzadas de envidia. Tenía un trabajo muy exigente, pero le gustaba lo que hacía, se sentía realizado y además tenía flexibilidad horaria y tiempo libre. Yo también quería eso.

Así que empecé a plantearme que quizá podría encontrar un trabajo que me permitiese tener ese estilo de vida y descubrir mis talentos.

El problema es que sabía lo que no quería (trabajar en una oficina) pero no tenía ni idea de qué hacer, y ahí empezó una nueva etapa dando tumbos, con el objetivo de encontrar un trabajo más flexible. A saber: invertir en proyectos online en los que solo perdí dinero, entrar en una empresa multinivel en la que perdí más dinero aún, estudiar naturopatía, buscar teletrabajo, prepararme las oposiciones de controlador aéreo, formarme como coach...

La espiral negativa me había frito el cerebro, y de todos estos objetivos solo conseguí terminar mi formación y certificación como coach. Aun así, mis intentos por dedicarme a esta nueva profesión fueron patéticos.

Otra vez el techo invisible. Trataba de conseguir clientes pero yo misma me sabotaba, y lo hice tantas veces que al final renuncié a mi sueño de dedicarme al coaching.

Mientras tanto, lo que sí conseguí fue superar la bulimia.

Saber que llevas seis meses sin darte atracones ni vomitar, cuando jamás pensaste que volverías a relacionarte normalmente con un plato de comida, es algo conmovedor. Estás mirando ese plato y compruebas, maravillada, que ya no te provoca un tsunami de sensaciones e impulsos incontrolables. Respiras. Lloras. Ya no eres una esclava.

Imaginaba que, una vez superada la bulimia, todos mis problemas se solucionarían, pero los caminos del bienestar son inescrutables y, para mi sorpresa, no solo no fue así, sino que aquel año en el que superé la bulimia fue el peor de mi vida.

Me echaron del trabajo, lo cual era una novedad para mí y, abandonada la idea de dedicarme al coaching, me trasladé a un pueblo de la sierra de Madrid de treinta habitantes. Era la enésima mudanza. Conseguí un trabajo de administrativa en el Ayuntamiento por el que cobraba 800 euros y, de nuevo, llegó la estupefacción: «Con la formación, el bagaje y la experiencia que tengo, ¿qué hago en este Ayuntamiento gestionando el padrón?».

Toqué fondo.

Qué impotencia. Qué tristeza. Y la maldita sensación de estar tirando mi vida por la borda sin tener ni idea del motivo.

Me sentía tan perdida y desesperada que algunas noches cogía el coche y recorría las carreteras montañosas y oscuras, pisando el acelerador e imaginando cómo sería salirme en una curva y dar muchas vueltas de campana, en una escena a lo David Lynch.

No le veía sentido a nada.

Una vez más, nadie sabía por lo que estaba pasando. Desde fuera todo parecía ir bien: era una mujer felizmente casada, con un trabajo fácil, que viajaba y practicaba deportes de riesgo, entre ellos el salto base, un deporte que consiste en lanzarse desde precipicios, puentes o edificios con un paracaídas, y que me depararía una gran sorpresa.

La tiranía de ti mismo

¡Déjame un poquito en paz, anda!

Sí. Tú. Quienquiera que seas, déjame un poquito en paz. Siempre apareces cuando menos te necesito, para sabotearme y dejarme hecha polvo. En cuanto intento avanzar en mis proyectos, o hacer algo nuevo, o incorporar un buen hábito, o empezar una nueva relación, te presentas sin ser invitado y lo echas todo a perder.

Tengo ganas de hacer muchas cosas, cambiar de trabajo, montar un negocio, cuidarme, sentirme bien, hacer algo molón con mi vida, viajar por el mundo, tener muchos amigos y amigas, crear una familia, sentirme realizada... Y tú siempre te interpones en mi camino y aprietas esa soga con la que me tienes atada desde hace tantísimo tiempo, esa soga con la que cada día me oprimes un poquito más.

Estoy agotada. No puedo más. Siento que no me quedan fuerzas para luchar o para seguir intentándolo. Estoy cansada de levantarme cada mañana con ilusión y con ganas de cambiar de vida, y ver cómo apareces tú para recordarme que «es imposible», o para decirme que «la gente que consigue cambiar de vida está hecha de una pasta muy diferente de la que tú estás hecha, pequeña». Y si en algún momento se me ocurre pensar lo contrario, regresas y me lo repites *ad nauseam*.

No tengo ni idea de cómo lo haces, pero cuanto más cansada estoy, cuanto más miedo tengo, más presente estás tú, más fuerte llamas a la puerta, más leña echas al fuego y más resistente te haces. Y resulta imposible luchar a la vez contra todo y contra ti, así que has conseguido que aprenda la lección y que tú y yo nos convirtamos en una sola entidad.

Sí. Es así. Siempre me recuerdas que, por mucho que intento avanzar, sigo en el mismo punto de partida. Me has dicho tantas veces que la cabra tira al monte, que al final he decidido ir yo sola al monte. Todo por no escucharte a cada minuto.

¿No podrías dejarme un rato tranquila?

A veces haces que me quede en casa atrapada en un bucle mental imparabile, asfixiante..., soy incapaz de salir porque lo único que quiero es esconderme del mundo. Has conseguido que me sienta la persona menos valiosa sobre la faz de la tierra...

Eres implacable.

Déjame en paz, te lo suplico.

¿Quién es?

Hay una parte de ti que te habla y te dice cosas muy poco amables sobre ti mismo. Quizá nunca te hayas dado cuenta pero está ahí. Es una vocecita peleona que aparece a través de tus emociones y pensamientos negativos, y representa esa parte de ti protectora y llena de límites y miedo.

Tú la tienes. Yo la tengo.

Nadie escapa. Es el tirano.

Y empezamos con este capítulo porque no importa tu condición económica, social; ni la formación que tengas, ni los contactos; tampoco te salva si practicas la meditación o haces deporte: la realidad es que tu tirano determina hasta dónde vas a llegar en la vida, y además no para de decírtelo.

Su frase favorita es que «no eres “suficiente”». Ni lo bastante bueno, ni inteligente, ni guapa; ni lo suficientemente joven, ni mayor; ni lo bastante formado, ni solvente... Y luego empieza con el «y si...»: ¿Y si no sale bien? ¿Y si no funciona? ¿Y si no tengo lo que hay que tener? ¿Y si piensan que soy idiota? ¿Y si me quedo sin trabajo? ¿Y si termino viviendo debajo de un puente rodeada de gatos callejeros? ¿Y si hago el ridículo? ¿Y si enfermo? Y luego te despliega todas las razones por las que eso que quieres hacer o decir o intentar es algo estúpido, peligroso o abocado al fracaso.

Es agotador.

¿Cuándo aparece?

En el primer momento de tu vida en el que te sientes inadecuado, pequeño, inferior. En

ese momento, esa parte de ti se despierta y, a partir de ahí, te acompaña de forma insidiosa durante el resto de tu vida.

A veces, cuando tienes que tomar una decisión importante, aparece con más fuerza y presencia. En otros momentos de tu vida, pasará más desapercibido.

Y quizá esperas que te diga que es posible deshacerte de él a través de fantásticas afirmaciones y bonitos pensamientos positivos, pero no es así.

Hacen falta años de trabajo y toma de consciencia, esfuerzo y mucha paciencia, para aprender a relacionarte de forma sana y constructiva con esa parte de ti; pero olvídate de perderlo de vista para siempre. O de dejar de oírle.

En el capítulo anterior has leído que yo era una niña resuelta y segura, con mucha iniciativa, disciplina, y responsabilidad por hacer bien las cosas. En mi clase no era solo la que mejores notas sacaba: también era la que más rápido corría, la que organizaba las coreografías de la fiesta de fin de curso y la capitana del equipo de voleibol.

Todo parecía ir muy bien en cuanto a mi autoestima y la imagen que tenía de mí misma.

Hasta que llegó un día en el que, a raíz de algunas frases que escuchaba sobre mí en el colegio, empecé a compararme con otras niñas que formaban un grupo y que eran muy guapas y delgadas, y vestían siempre ropa monísima.

Y me comparaba justo en aquellas situaciones de mi vida en las que creía que no salía muy bien parada: mi aspecto físico (estaba gordita) y mi situación familiar y económica (no había dinero para vestir a la moda).

Y a pesar de que mi rendimiento era brillante, empecé a sentirme inferior.

En ese momento mi dignidad comenzó a deteriorarse.

Estas dos situaciones (mi aspecto físico y mi situación familiar y económica), a través de mis pensamientos y mis emociones de inferioridad, generaron tres creencias que me acompañarían el resto de mi vida:

1. Para tener éxito, hay que estar delgada. Y nunca vas a estarlo.
2. Las buenas oportunidades en la vida solo les llegan a los que tienen dinero y buenos contactos.
3. Por ser marroquí, tienes que esforzarte el doble y dejarte la piel para ganar dinero.

Esto es lo que me decía mi tirana constantemente, aunque yo no me diese cuenta. Y

condicionó mi vida, porque las decisiones que iba tomando buscaban reafirmar esa visión que tenía de mí misma y del mundo.

Como esclavizarme a dietas y pastillas para adelgazar desde que tuve uso de razón.

Como trasladarme a vivir a Pamplona, recién licenciada y hablando cuatro idiomas y, en lugar de buscar un trabajo en alguna agencia de publicidad, ir directamente a por trabajos de camarera o «de lo que saliese». O llegar a Francia con una beca Erasmus e irme a pedir trabajo a la cadena de comida rápida donde ya tenía experiencia. O llegar a Irlanda y ponerme a trabajar en un hotel, limpiando habitaciones, en lugar de intentar encontrar algo más acorde con mi formación y competencias.

O como intentar siempre ser autosuficiente y no pedir jamás ayuda.

Autosabotaje a gogó.

¿De qué está hecho el tirano?

De creencias limitantes. Es decir, de una amalgama de pensamientos, emociones y palabras negativas.

Tu sistema de creencias no es más que el conjunto de las opiniones que tienes sobre el mundo, la vida, los demás y tú mismo, y lo has ido generando a lo largo de la vida a través de tus experiencias, la educación y la crianza que has recibido o la cultura en la que has estado inmerso.

Es decir, puedes creer que el mundo es un lugar bonito y lleno de oportunidades, o que es un lugar hostil y miserable.

Puedes creer que eres un ser lleno de luz y poder, o que eres pequeño e incapaz.

También puedes creer que el dinero es energía y fluye libre por el mundo o que para ganarlo tienes que deslomarte vivo.

Y puedes creer que el amor está disponible para ti o que vas a terminar viviendo sola rodeada de veinte gatos.

El problema es que, como hemos visto antes, estas creencias condicionan de forma determinante las decisiones que vas tomando a lo largo de tu vida, por lo que, si son creencias positivas, obtendrás resultados positivos. De lo contrario, si son negativas o limitantes, obtendrás resultados negativos o limitados.

Dicho esto, podríamos incluso concluir que toda tu realidad la has creado tú mismo a

partir de tus pensamientos y creencias, de tus emociones, y de tu lenguaje; es decir, todo lo que ves, lo que tienes, lo que amas, lo que detestas... lo has creado tú.

Y quizá pienses que es imposible que unos inocentes pensamientos negativos tengan la capacidad de joderte la vida.

Tienes razón. Tus pensamientos negativos por sí solos no tienen esa capacidad, más allá de generarte una úlcera de mal rollo.

Podrías estar una semana entera en una habitación con el único objetivo de pensar y sentir cosas negativas en bucle (el mundo es horrible, mi vida es una mierda, mi trabajo es lo peor, el mundo es una mierda, mi vida es lo peor, mi trabajo es horrible...) y al salir, nada en tu vida habría cambiado.

El verdadero problema se genera cuando esos pensamientos y emociones van construyendo creencias que se transforman en palabras y en acciones: y ahí tu realidad empieza a moldearse, porque las decisiones que tomarás encajarán con tus creencias y, además, en tu día a día estarás mucho más atento a todas las pruebas y evidencias que las confirman y fortalecen, que a aquellas que las desmontan o debilitan.

Como dice Louise Hay, «generamos nuestros sistemas de creencias cuando somos niños muy pequeños, y luego nos vamos moviendo por la vida y creando experiencias que coincidan con nuestras creencias. Mira hacia atrás en tu vida y observa cuántas veces has pasado por la misma experiencia».

¿Y a quién le tenemos que agradecer este fantástico trabajo? Al tirano.

El tirano se ocupa de que toda esta maquinaria de creencias funcione a la perfección, bien engrasada y retroalimentada sin interrupciones: cada vez que aparece esta parte de ti, lo hace porque una situación o persona te está provocando pensamientos negativos, ya sea porque recuerdas algo del pasado o proyectas algo al futuro. Esto genera emociones negativas que alimentan esos pensamientos negativos y refuerzan tus creencias limitantes.

La buena noticia es que no tienes que ser un esclavo de ti mismo.

¿Y ahora qué hago?

Lo primero, desechar la idea de que el tirano se va a ir alguna vez y para siempre. Por lo tanto, con las opciones que te propongo a continuación, lo que buscamos es que vayas

transformando tu relación con él, y el primer paso es generar consciencia.

Por ahora, nos centraremos en que te des cuenta de qué es lo que te suele decir cuando emerge y qué tipo de situaciones o personas detonan su aparición, y, en concreto, nos centraremos en que vayas conociéndole y dándole forma. Sé que pedirte que te hagas amigo de él a estas alturas sería precipitado, pero, más adelante, en el libro te daré herramientas específicas para que puedas trabajar con el fin de cambiar tu relación con esta parte tan peleona de ti.

Así que empezamos con el trabajo más básico e importante, que es:

Tomar consciencia. Los seres humanos poseemos una habilidad que no tienen otros animales: podemos saber qué estamos pensando en cada momento y, no solo eso, también podemos razonar sobre nuestros pensamientos.

Por lo tanto, no tienes excusa: para empezar a conocer al tirano, el primer paso es escribir qué te suele decir.

Una pista: lo que suele escupirte el tirano son tus creencias limitantes, una por una, razonadas, justificadas y con todo lujo de detalles,

Otra pista: sus frases suelen empezar con «Yo nunca...», «Yo siempre...», «Debería...», «No puedo...» y todo lo que suene como una verdad palmaria.

El objetivo es que vayas dándote cuenta de cuáles son las creencias que más se repiten, porque te mostrarán las áreas de tu vida en las que el tirano está apretando y limitando más, y por lo tanto, las que necesitan más atención.

Además, a medida que vayas leyendo este libro, seguro que aparece un montón de veces; en ese momento, párate y escribe lo que estás pensando, lo que te está diciendo. Escribe. Escribe. Escribe porque es la forma más efectiva de generar consciencia y empezar a cambiar tu relación con él.

Identificar los detonantes. Por cada creencia que hayas reconocido en la fase anterior, lo siguiente es que identifiques qué situación o persona detona su aparición. Puede ser una conversación con tu madre, una palabra de tu jefe, una canción, un restaurante, un plan con amigos, un vestido, un examen, el perfil de alguien en una red social, un contacto en Tinder...

Es importante que vayas generando consciencia con respecto a los detonantes, porque de esa forma podrás anticipar la aparición del tirano y prepararte para el siguiente paso.

Cuestionarlo. Te propongo un pequeño ejercicio inspirado en la metodología The Work, creada por Byron Katie. Es un proceso complejo, pero aquí vamos a utilizar solo algunas preguntas. Y lo haremos de esta forma: cada vez que descubras al tirano diciéndote cosas poco amables y tratándote mal, párate ahí, respira y hazte estas preguntas en orden, con respecto a aquello que te estás diciendo:

1. ¿Cuál es el pensamiento?

.....

2. Este pensamiento ¿aporta paz o estrés a tu vida?

.....

3. Este pensamiento ¿es verdad?

SÍ / NO

(Si tu respuesta es sí, responde la pregunta 4.)

4. ¿Tienes absoluta seguridad de que es verdad?

SÍ / NO

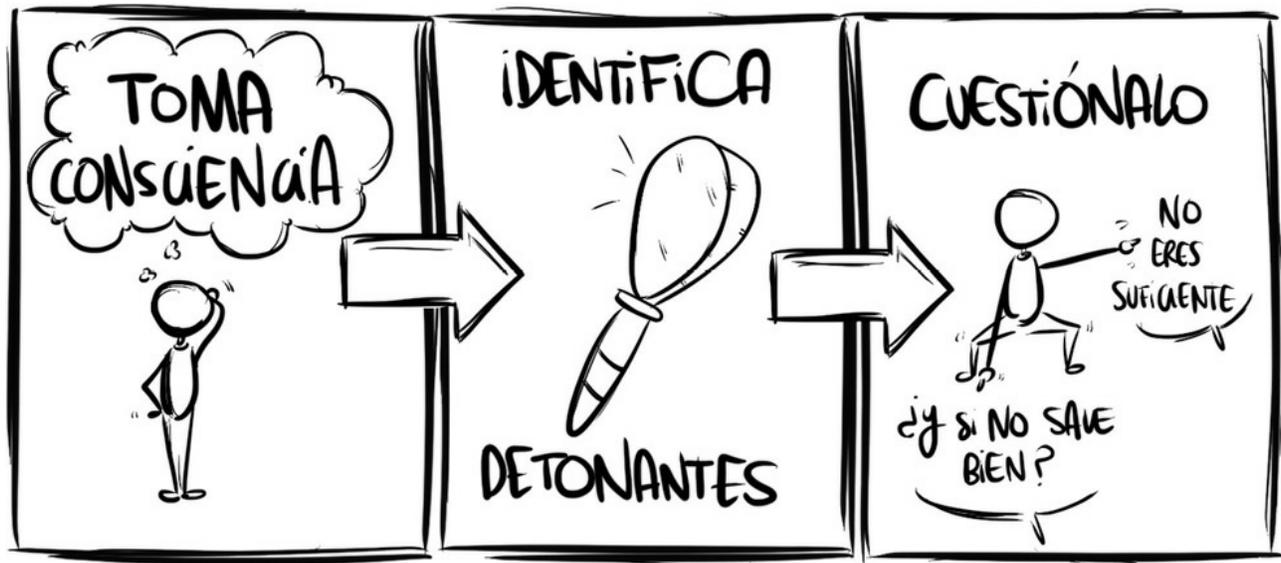
5. ¿Qué sucede cuando crees que es verdad? ¿Cómo te sientes?

.....

6. ¿Qué pasaría si no tuvieses este pensamiento?

.....

CÓMO DEBILITAR AL TIRANO



Este es solo un primer paso. Más adelante encontrarás otras herramientas para aprender a debilitar al tirano.

Esa cosa que empieza por «E»

Estoy enfadada

Randa, de cuatro años, se para en seco en el parque. Empieza a poner caras raras. Siente algo pero no sabe qué es. A ratos cree que eso que siente en su cuerpo se le está yendo de las manos, y se agita. Esa carita de confusión es para enmarcarla.

Me siento a su lado y empiezo a hacerle preguntas.

—Dime, ¿qué te pasa, Randa? ¿Estás triste?

Se encoge de hombros.

—Cuéntame, ¿qué ha pasado?

—Estaba jugando y quería subir al tobogán y ha venido Patricia y me ha empujado.

—Y eso no te ha gustado, ¿verdad?

—No.

—Así que estás triste.

—Sí.

—Y quizá también un poco enfadada.

—Sí. Estoy enfadada.

—¿Y qué quieres hacer ahora?

—Gritar.

—Está bien, hazlo. Estoy aquí contigo.

Y ella grita, y poco después pasa algo mágico: sus sensaciones van perdiendo fuerza. Su expresión facial se relaja, y se pone a jugar de nuevo.

Randa ha aprendido a identificar cómo se siente en cada momento, que sentirse enfadada o triste no es algo malo, y que puede expresarlo sin complejos, sin sentirse juzgada por ello. Y yo sé que este simple gesto le ahorrará a mi hija varios años de terapia.

Ahí no me meto. Prefiero arruinarme la vida

Por suerte, en las familias y en los colegios cada vez se le da más importancia al trabajo sobre las emociones en los niños. El resultado esperanzador es que en las futuras generaciones habrá menos analfabetos emocionales por el mundo.

¿Cómo reconoces a un analfabeto emocional? Un adulto en apariencia normal, un día se da cuenta de que hay cosas que no funcionan en su vida o que no termina de sentirse bien, pero no sabe exactamente por qué. La desazón va acrecentándose y, aunque es muy consciente de que se siente muy mal, en lugar de intentar explorar esas emociones de malestar, lo primero que hace es buscar razones externas que le ayuden a justificarlas, llegando a configurar silogismos inconscientes y con poca base. Como: «Mi trabajo no me gusta. Las personas a las que no les gusta su trabajo no son felices. Yo no soy feliz porque no me gusta mi trabajo». O este otro: «No tengo pareja. Las personas que no tienen pareja se sienten solas y miserables. Yo me siento sola y miserable porque no tengo pareja».

Y no le culpo. No me culpo.

Buscamos fuera porque ir dentro confunde y da miedo a partes iguales. Porque en algún lugar hemos oído que si nos atrevemos a mirarnos dentro encontraremos... ¿cómo era esa palabra? Sí, esa que empieza por «E»... ¡Eso es! Emociones.

Emociones que intimidan y que no sabemos identificar, o reconocer la función que tienen. Nos asomamos un poco y salimos pitando.

Cuando somos niños, al menos tenemos excusa: nuestro pequeño cerebro no está formado por completo, por lo que nuestra capacidad de juicio y razonamiento está tan limitada que nos hallamos a merced de nuestras emociones.

El problema es que el mensaje que recibimos de nuestro entorno a esa corta edad y durante el resto de nuestra vida es que las emociones, y sobre todo el hecho de exhibirlas, son algo malo o vergonzante.

Recuerdo cuando era pequeña y me pegaban por haberme portado mal. En tanto en cuanto me resultase posible, me esforzaba por no llorar, por no parecer vulnerable ni frágil. No soltaba ni una lágrima porque mostrarme imperturbable era mi venganza silenciosa. No voy a llorar, papá. Te fastidias.

Recuerdo una conversación con una amiga cuando teníamos veinte años. Su hermano había muerto hacía varias semanas en un accidente de moto y me contaba que en su casa no se hablaba de ello. Se dio carpetazo a esa experiencia tan traumática porque no estaba permitido venirse abajo y experimentar o expresar el dolor.

O aquellos titulares en los medios de comunicación al día siguiente de la muerte de Bimba Bosé sobre su hija, Dora Postigo, en que le atribuían la siguiente frase: «No es un día de tristeza», alabando su fortaleza. No cuestiono que una hija pueda no sentir tristeza en el día de la muerte de su madre, sino que lo contrario nos parezca un síntoma de debilidad.

Recuerdo a un niño en la escuela al que insultaban por su físico y por su condición sexual. Y recuerdo también verle disimulando, haciendo como que no pasaba nada.

Y seguro que tú puedes recordar otras muchas situaciones en las que tus emociones han sido pisoteadas, ignoradas o degradadas.

El caso es que todas estas reacciones podrían parecer muy normales e inofensivas si no fuese porque esta nula gestión emocional nos da muchas papeletas para acabar convertidos en adultos atormentados, deprimidos, siempre insatisfechos; a veces incluso metidos hasta el fondo en adicciones y trastornos varios... sin tener la mínima idea de cómo hemos llegado ahí.

Como mi amigo Pablo, que sufrió una severa y autodestructiva adicción cuando era joven, y que, para intentar salir del pozo en el que se encontraba, decidió ingresar en un centro del Proyecto Hombre, dedicado a la rehabilitación de drogadicciones. Lo que encontró allí le dejó desconcertado. En las terapias de grupo, la inmensa mayoría de los residentes no podían identificar con claridad qué les había llevado hasta allí. Es decir, su mayor problema era que no sabían cuál era el problema que les había hecho llegar a ese punto.

Y esto lo explica todo. Esto explica por qué, a pesar de que vivimos en una época de abundancia, en mejores condiciones económicas que nunca antes en la historia de la humanidad, cuando disfrutamos de una esperanza de vida altísima y tenemos facilidad de acceso a la educación, a la información, a los productos y a los servicios, estamos tan jodidos.

Es decir, la vida nos sonrío y, sin embargo, las consultas de psiquiatría, psicología, terapias y coaching tienen lista de espera. Y me pregunto cómo cambiaría todo si desde pequeños nos enseñasen a identificar y regular nuestras emociones y nos permitiésemos

experimentar todo el rango que podemos sentir.

Como dice R. D. Laing, «tienes dos opciones: u optas por sentir cualquier dolor emocional que llegue a tu vida, u optas por el que llega si eliges no sentirlo».

Lo que siento de lo que siento

—Hola, ¿cómo estás?

—Bien... —Aunque lo que en realidad me gustaría decirte es que tengo ganas de prenderle fuego al mundo, pero no te lo voy a decir porque me sentiría incómodo y porque creo que no es apropiado sentir esto.

¿Te suena? Esto es lo que hacemos la mayoría de las veces: no hablar de cómo nos sentimos. Primero, porque no solemos tener ni idea. Y segundo, porque parece que solo estás bien si te sientes bien. Bienvenidas alegría, orgullo, inspiración, motivación y buen rollo. Fuera enfado, culpa, impotencia, tristeza, confusión, soledad.

Justo aquí ya estás sintiendo algo concreto sobre tus emociones, que casi siempre se traduce en un juicio despiadado de ellas. Estás avergonzada por haber sentido ansiedad en esa fiesta; decepcionado porque sigues deprimido después de tres meses; culpable por haber tenido envidia de tu mejor amiga; te enfadas contigo mismo por haberte sentido tan confundido en esa reunión. Te sientes mal por sentirte mal por sentirte mal por sentirte mal, abriendo sucesivas matrioskas hacia la angustia vital.

Y para detener esta espiral y aprender una gestión emocional elemental, te propongo una herramienta que tiene el potencial de cambiarte la vida. Sé que vamos por el segundo capítulo de este libro y que ya estaba tardando en ofrecerte una fórmula para cambiar de vida, pero creo firmemente que una buena y básica gestión emocional constituye el cimiento de cualquier cambio personal. Y esto no lo digo yo, lo dice la doctora Karen Koenig que es de quien he aprendido casi todo lo que sé sobre emociones.

Botiquín básico de gestión emocional saludable

Para una gestión emocional saludable, hay cuatro pasos fundamentales que veremos a

continuación:

1. *Entender la función de las emociones.* Las emociones cumplen un propósito parecido al de tus cinco sentidos: te dan información valiosa sobre ti mismo, tu entorno y qué necesitas hacer con respecto a esa información. Es decir, al igual que la vista o el oído, las emociones te ayudan a evitar situaciones de peligro y a acercarte a aquello que te gusta y te da placer. Son como un radar que te permite interactuar de forma efectiva con tu entorno.

Pero, al igual que no puedes decidir que solo vas a utilizar tu olfato para oler cosas deliciosas, tampoco puedes decidir que solo quieres sentir emociones agradables. Todas las emociones, incluso las dolorosas, tienen su función y por eso resulta imprescindible...

2. *Dejar de juzgar las emociones.* Tus emociones no son buenas ni malas, pero las etiquetas así porque hay algunas que te hacen sentir mal, incómodo, raro, fatal. Y como a nadie nos gusta sentirnos así, lo más fácil es ponerles esa etiqueta e intentar evitarlas a toda costa, apagarlas en cuanto aparecen, con las consecuencias que ya hemos visto.

Así que el primer paso es perderle el miedo a esas emociones angustiosas, y entender que para tener una vida feliz y plena es imprescindible sentir y experimentar todo el rango de las emociones, sin juzgarlas. Sea impotencia, frustración, ansiedad, enfado, soledad, tristeza, culpa, vergüenza, confusión o miedo.

3. *Aprender a identificar las emociones.* Este es el paso más difícil, puesto que existen emociones primarias, secundarias, agradables, desagradables, neutrales... y nos hacemos un lío.

En mi caso, y teniendo en cuenta que no suele resultar difícil identificar las emociones positivas (nos gusta mucho sentirnos bien, y eso no suele acarrear problemas), me fue útil empezar con emociones primarias desagradables muy básicas: ansiedad, tristeza y enfado.

Luego, poco a poco, fui descubriendo que de estas tres surgían otras más complejas, como la impotencia, la confusión, la culpa, la vergüenza, el sentimiento de inferioridad, sentirme abrumada, bloqueada... y todas ellas estaban precedidas por una sensación física.

Pero el problema es que a veces la sensación física de muchas emociones es parecida: el corazón se sale por la boca cuando estás a punto de hacer algo que te da miedo, pero también cuando te enfadas mucho, o al salir de casa para tu primera cita con el chico que te gusta tanto.

Por eso es muy útil prestar atención a tu tirano, es decir, a tus pensamientos negativos y a la relación entre estos y tus emociones.

Como decíamos en el capítulo anterior, a menudo surge de repente un pensamiento que, dependiendo de su contenido, genera unas emociones u otras. Imagina que te acuerdas de tu abuela, que murió hace unos meses y a la que querías mucho; a raíz de ese recuerdo, seguro que sentirás tristeza o nostalgia, por ejemplo.

Pues lo primero es identificar qué estás pensando. Estas son las conclusiones a las que llegué con tres de mis emociones básicas:

- La *ansiedad* surgía cuando pensaba en cosas que me preocupaban del futuro.
- La *tristeza* aparecía cuando recordaba algo relacionado con algún tipo de pérdida del pasado.
- El *enfado* se manifestaba cuando algo importante para mí estaba siendo vulnerado y pensaba en ello.

Pero otras veces primero sientes algo y esa misma emoción genera un pensamiento. Imagina que vas por la calle y oyes un ruido espantoso. De inmediato, y sin pasar por un proceso mental consciente, sientes miedo y después intentas, a través de tus pensamientos, encontrar una explicación a lo que sucede. Si lo que piensas en ese momento es que ha habido un atentado terrorista, el miedo dará paso al pánico.

Lo relevante aquí es que, mientras que los pensamientos siempre están sujetos a interpretación subjetiva, las emociones son incontestables. Por eso es tan importante que sepas identificarlas. Si no conoces el nombre de muchas emociones, es un buen momento para que amplíes tu vocabulario de forma que puedas completar el siguiente paso. Si no sabes el nombre, no puedes distinguirlo.



4. *Nombrar las emociones y dejarlas ir.* Y también me di cuenta de que, a veces, solo necesitaba reconocer cómo me sentía para que la emoción se fuese desvaneciendo y perdiese su poder. Este es el último paso de este botiquín básico. Dan Siegel propone una técnica muy sencilla que consiste en nombrar la emoción para domarla. Expresar lo que sientes y dejarlo ir, porque de esta forma le dejas espacio a esa emoción pero sin aferrarte a ella, que es la manera más sana de gestionar tus emociones.

Esto es importante porque a veces nos identificamos con las emociones y estas se intensifican. Si siento miedo es que soy un miedoso. Si siento confusión es que soy un torpe. Si siento envidia es que soy lo peor.

Y, sin embargo, tus emociones no te definen, sino que van y vienen dándote información. Tan simple como eso.

Por lo tanto, este proceso tiene dos fases:

a) Nombro la emoción. «Me siento furibundo.» «Me siento aterrorizada.» «Me siento culpable.» «Me siento pequeña.» No huyas de la emoción, no salgas corriendo y déjale espacio.

b) La dejo ir. Y aquí resulta muy útil decirte: «Esto también pasará». Toda esta angustia, toda esta preocupación, enfado, inseguridad, soledad... también se irán.

Porque lo harán.

Sé que, cuando lo intentes, quizá te sientas un poco ridículo. Si es así, ya sabes: expresa que te sientes algo ridículo, y que no es que tú seas ridículo, sino que en ese momento te sientes así.

Este proceso requiere que prestes mucha atención y que practiques cada vez que puedas. Y te aseguro que tienes innumerables oportunidades a lo largo del día porque estás sintiendo cosas a cada momento.

¿Cómo te sientes?

Adelante, haz la prueba ahora mismo.

Estoy pensando:

.....
.....

Me siento:

.....
.....

No necesitas arreglar el dolor

Un día llegué a la oficina donde trabajaba y me encontré con un compañero que traía muy mala cara, y al que llevaba tiempo viendo algo desmejorado; no tenía la energía de siempre.

Aquel día, cuando lo vi, estaba a punto de subir las escaleras. Mi primera tentación fue decirle algo pero me callé. Siguió subiendo pero, en el último momento, algo me impulsó a hablarle:

—Hola, ¿estás bien?

—No, ¿cómo lo sabes?

—Hace varios días que te veo diferente, con la energía muy baja, desmejorado... No estás como antes.

Entonces me miró y empezó a contarme lo que le ocurría. Estaba pasando por un momento muy malo y, a medida que me iba contando, me di cuenta de que mi primer impulso no fue decirle «Todo irá bien» o «Tendrías que hacer esto o lo otro». Es decir, mi primer impulso no fue sacar la llave inglesa y el martillo e intentar arreglar la situación (o a él), sino aceptar lo que estaba pasando y mostrarle comprensión y cariño. Decirle que estaba bien, estuviera como estuviese, que no hacía falta correr, que no tenía que intentar salir a escape de esa situación tan dolorosa. Que había que dejar que los procesos siguieran su curso y darles su espacio y su tiempo.

En eso se basó el apoyo espontáneo que me surgió en aquel momento. Y él se sintió comprendido.

Fue un momento de conexión tan brutal que a ambos se nos saltaron las lágrimas.

Entonces me quedé pensando en cuántas oportunidades de este tipo dejamos escapar a lo largo del día, por miedo a conectar con nuestras emociones y las de los demás. Oportunidades para conectar de forma muy profunda con otro ser humano, al que quizá no conozcas tanto, pero que ama y sufre como tú.

Y me pregunto qué pasaría si dejásemos de intentar arreglarlo todo constantemente... en especial cuando lo que hay es dolor.

Y para terminar

Dos cosas más.

La primera. Quizá hayas llegado al final de este capítulo con la sensación de que soy una experta zen en gestión emocional, siempre capaz de regularme, y nunca pierdo los papeles. Si es así, te equivocas. A pesar de mis esfuerzos, a veces, cuando estoy muy

cansada, les grito a mis hijas, discuto con alguna amiga y digo cosas de las que luego me arrepiento. A todos nos pasa, y quien te diga lo contrario te está mintiendo.

Y te cuento esto porque el objetivo no es que te centres en la perfección, sino en el progreso. Cualquier tipo de avance en este camino de la gestión emocional es un paso importante, porque es la base de una vida feliz y plena.

La segunda. Este trabajo en emociones no es fácil. El año en que superé la bulimia fue el peor año de mi vida, no porque me echasen del trabajo, sino porque ya no podía recurrir a mi principal vía de anestesia emocional. Esto me obligaba, por primera vez en muchos años, a sentir de verdad mis emociones, a estar con ellas: con la tristeza infinita, con la confusión, con la impotencia, con la culpa, con la decepción. Y fue muy duro pero, al menos, empecé a sentirme un poco más libre.

Porque te da la gana

El pequeño problema de Andrés

Andrés tiene cuarenta años y lleva una vida normal. Tiene un buen trabajo, una bonita casa, una relación de pareja estable y grandes amigos. No puede quejarse, al menos no en público, porque sabe que, en cuanto lo haga, alguien se preocupará por él y le mandará por WhatsApp una frase de Paulo Coelho o de Osho. O de los dos.

Y no lo soportaría.

Pero la realidad es que, de un tiempo a esta parte, siente que algo no encaja en su vida.

Todos los días se pregunta qué será esa sensación que se está instalando en su cuerpo y que le provoca una inquietud extraña. Y lo peor es que la sensación aumenta de forma gradual, somatizándose en una especie de rigidez muscular.

Un día decide que ya no puede más y llama a su amiga Paula para contarle lo que le sucede. Quedan para tomar un café y, después de un inicio intrascendente de la conversación, por fin se atreve a expresar lo que le pasa por la cabeza y comienza a hablar:

—Bip. Bip. Ri. Bip. Bop.

—No te entiendo.

—Bip. Bip. Ri. Bip. Bop.

—Andrés, ¿se puede saber qué te pasa?

Y Andrés palidece. No tiene ni idea de qué le está pasando. Se esfuerza por hablar pero solo le salen esos extraños ruidos. Y empieza a asustarse. Su respiración se hace cada vez más hueca y metálica.

Entra en pánico. Intenta salir corriendo pero apenas puede moverse. Se siente agarrotado y ha perdido toda su agilidad. A duras penas consigue llegar a su casa.

Abre la puerta y se va directo al baño. Se mira al espejo y lo que ve le deja petrificado.

La imagen que le devuelve es la de un ser humano robotizado, un autómatas.

Se palpa el cuerpo y descubre horrorizado que tiene un botón en la espalda. Un botón que está en posición ON. Su vida en piloto automático está encendida y funciona con precisión.

Andrés se sienta en el borde de la bañera, abatido. De repente lo entiende todo: «Llevo toda mi vida consiguiendo cosas que me importan una mierda».

Cuando hacías lo que te daba la gana

La historia de Andrés es imaginaria y real a partes iguales. Y es que te sorprendería saber la cantidad de personas que no han podido responder a esta pregunta tan básica y sencilla:

¿Qué quieres?

O, dicho de otra forma:

¿Qué te hace vibrar?

¿Qué es importante para ti?

¿Qué te pone a cien?

¿Qué te tira?

La dificultad para contestar a estas preguntas reside en el hecho de que, a la hora de tomar decisiones relevantes, sueles darle más prioridad a variables externas que a lo que de verdad te apetece hacer, y, a veces, no sabes si responder partiendo de lo que realmente quieres o según lo que se espera de ti.

Confías más en el criterio de tu madre, del presentador de las noticias, de la compañera de trabajo o del portero de la escalera.

Porque eso de tomar decisiones basándote en lo que sientes, en lo que tú quieres, no, eso no. No vaya a ser que te conviertas en un *outsider* y la lées parda.

Pero hubo un tiempo en que no fue así: cuando eras pequeño y todo lo que hacías te importaba, y mucho. Tenías muy claro qué te gustaba hacer y qué no, qué te hacía sentir

bien y qué no. Lo hacías porque te daba la gana o al menos lo intentabas, para desesperación de tus padres. De forma espontánea y sin valorar si estaba bien o mal. Y cuando aquello dejaba de ser importante, te lanzabas a experimentar y a explorar con curiosidad nuevas opciones.

Cierra los ojos. ¿Lo recuerdas? ¿Recuerdas qué fácil era?

La mala noticia es que ya no va a ser tan fácil ni tan espontáneo como cuando eras pequeño. Ahora vas a tener que tomar decisiones conscientes, y a veces no son fáciles.

La buena noticia es que, aunque hace tiempo apareció el tirano en tu vida y en algún momento dejaste de hacer lo que te daba la gana porque te dio miedo sentirte rechazado, tener un conflicto o decepcionar a alguien, y preferiste ignorar esas ganas que se te movían por dentro... todavía estás a tiempo de recuperar esa preciosa libertad de decisión.

Y no. Esto no va de hacerse anarquista. Va de hacer más lo que te da la gana, que para eso es tu vida.

Pero primero tienes que saber qué quieres hacer con ella.

Esa inconfundible sensación en el estómago

Estás tan tranquilo con tus amigos cuando aparece ese hombre o esa mujer que conoces bien y que tiene eso que tú no tienes y que tanto deseas: dinero, amor, una familia maravillosa, amigos, tiempo, éxito, un negocio propio, un coche impresionante...

De repente, empiezas a sentir una auténtica avalancha emocional que se apodera de ti. Te quedas bloqueado, como si en tu interior se hubiesen apagado las luces, dejándote a oscuras. Tu mirada se ensombrece y tu rostro expresa cierta rigidez que intentas disimular a toda costa. Sientes como si tu estómago y tu corazón se hubiesen puesto de acuerdo para retorcerse al mismo tiempo.

Y lo peor de todo es que, por mucho que lo intentas, no puedes hacer nada para cambiar cómo te sientes.

Sientes envidia y estás a merced de ella.

Pero sigues intentando esconderla y eliminarla porque sentir envidia está muy mal visto y duele reconocer que la sientes.

Lástima, porque tu envidia te da información importantísima de ti y tu vida, y cómo

quieres vivirla. Y es así porque la envidia suele surgir de forma inevitable cuando eres consciente del espacio que hay entre donde estás ahora y donde te gustaría estar.

Así pues, vamos a hacer un pequeño ejercicio que consiste en fijarte en todas esas personas que te producen envidia y ver qué tienen ellos que tú no tengas.

Piensa en tu entorno (familia, amigos, conocidos, colegas del trabajo, vecinos, padres del colegio de tus hijos, famosos...), y haz una lista con el nombre de cada persona y la razón por la que te produce envidia.

Quizá al pensar en alguien en concreto te des cuenta de que no es envidia lo que experimentas sino algo políticamente correcto, cercano a la admiración. Presta atención e inclúyelo también.

Persona	Razón
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Este ejercicio es liberador, no te lo saltes. No lo tienes que compartir con nadie, ni enseñarlo. Una recomendación: escríbelo como si ni siquiera tú mismo pudieses verlo.

Un día en la vida que quieres

Ahora que has identificado algunas cosas que quieres tener en tu vida, se trata de que estructures esta información, describiendo un día en la vida que quieres.

Imagina que mañana te despiertas y has conseguido todo aquello que deseabas, y que

el día que tienes por delante es un reflejo de la vida que quieres vivir. Todo lo que te espera son cosas que disfrutas y que quieres hacer porque te da la gana.

Escribe en presente e implícate en la descripción de ese día, es decir, métete en la descripción como si tuvieses unas gafas 3D y pudieses casi tocarlo, como si ya estuvieses ahí.

Describe todos los detalles que puedas, por ejemplo:

- Dónde te levantas, cómo es ese espacio.
- Con quién estás, qué comes, qué ves por la ventana.
- Cuál es tu trabajo, dónde está y qué haces allí.
- Dónde pasas la tarde.
- Con quién te relacionas. Con quién compartes tu vida.
- Qué haces cuando se acerca la noche.

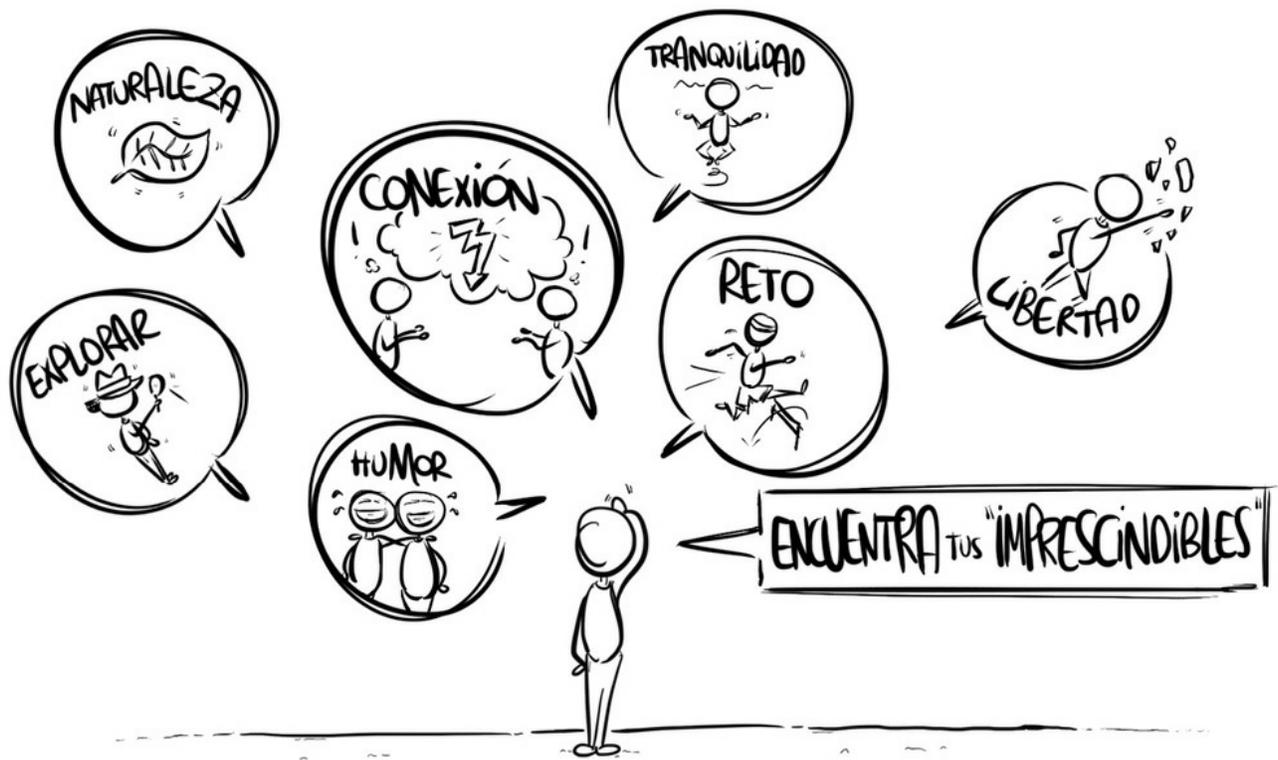
Son algunos ejemplos, pero lo mejor es que des rienda suelta a tu imaginación. Es importante que describas también cómo te sientes, al levantarte, al ir experimentando este día en la vida que quieres, y también al finalizar la jornada.

Y por favor, no seas realista: haz este ejercicio sin prestar atención al dinero, al tiempo o a tu edad, ni a lo que puedan pensar los demás. Se trata de que describas aquello que te hace sentir pleno y que hace que tu corazón lata más rápido. Si cuando lo lees no te emociona profundamente, no lo estás haciendo bien.

Te propongo que hagas sucesivas versiones de este ejercicio en varios días, porque seguro que la primera vez te dejas cosas importantes. También te sugiero hacerlo en un folio aparte y graparlo a esta hoja del libro, porque más adelante te pediré que vuelvas a este ejercicio.

Una vez hayas terminado, revisa tu día de forma concienzuda.

Presta mucha atención a todo aquello que te hace sentir emoción, entusiasmo... en una palabra: ganas. De lo que se trata ahora es de simplificar esta información e identificar patrones más amplios que esas «cosas», «personas» o «experiencias» que has descrito en este día: quizá lo que quieres no es montar un negocio online de manualidades, sino sentir libertad creativa. Quizá lo que quieres no es casarte, sino más conexión. Quizá lo que quieres no es esa casa en el monte, sino más contacto con la naturaleza. Quizá lo que quieres no es ese viaje, sino más aventura.



Busca la esencia porque estos son tus *must have*s o, como los llamo yo, tus «imprescindibles», que representan aquello que es importante para ti. Tus imprescindibles son como una fuerza silenciosa que te dirige hacia todas aquellas decisiones que son coherentes con quien eres y hacia aquellos objetivos que están alineados con la vida que quieres vivir.

Y esto es crucial porque, si tomas decisiones coherentes con lo que te importa, te sientes bien. Si no, te sientes mal.

Lo que te pone no siempre llega envuelto con un lazo rosa

Lucía tiene treinta y tres años, es abogada y *single*. Hace unos años estuvo a punto de sacarse las oposiciones a juez. Es culta, autónoma, le gusta el derecho, estudiar y leer, y le encanta su trabajo en un bufete.

Un día empezó a salir con Pedro, y resulta que se lo pasaba estupendamente con él. Congeniaban, se reían un montón y Lucía se sentía muy bien cuando estaban juntos.

Pero Pedro era fontanero. Y no se ajustaba a la imagen que ella tenía de su pareja ideal, así que, después de esas primeras citas, Lucía empezó a decirse para sus adentros: «¿Cómo voy a salir con un fontanero? Pero es que me gusta y me río mucho con él... Y para mí la risa es muy importante. Pero ¿qué va a pensar de mí la gente? Con lo que he estudiado... Esta relación no podría funcionar».

Y Lucía se planteó dejar de salir con Pedro porque no se ajustaba con exactitud a la imagen ideal (y a veces utópica) que tenía del «hombre de sus sueños».

Sustituye ahora «hombre de sus sueños» o «mujer de sus sueños» por «trabajo de sus sueños», o por «cuerpo de sus sueños», y siempre es igual: si no coincide con la idea que tienes en la cabeza, lo desechas. Y el problema es que, la mayoría de las veces, las razones por las que lo desechas obedecen a lo que los demás quieren para ti y no a lo que tú quieres.

Se trata, por lo tanto, de que prestes más atención a lo que te pone (emociones) y te atrevas a explorar y valorar aquellas oportunidades que no se ajusten a lo que crees que «debe ser» (pensamientos), porque el camino menos transitado, a veces alberga verdaderas joyas.

El precio que pagas por ser coherente. Y por no serlo

Una de las primeras cosas que aprendí en mi formación de coaching es que vivir una vida coherente con aquello que es importante para ti, es un acto radical. Y en ese momento me di cuenta de que la mayoría de las decisiones relevantes que había tomado en mi vida, las tomé según lo que me apetecía hacer en cada momento, lo que era significativo para mí. Por ejemplo, irme a viajar por el mundo cuando terminé la universidad, o vivir una vida alejada de algunos preceptos de la religión de mis padres o buscar de forma incesante un trabajo que me permitiese desarrollar mi talento.

Pero también me di cuenta de que había pagado un precio alto por ello.

En el primer caso (los viajes), el precio que pagué fue el de recibir el sambenito de ser una cabra loca inconstante. En el segundo (la fe) fueron losas de culpa, esa emoción pegajosa que se te adhiere al alma como si fuese chapapote. En el tercero (el trabajo), el precio fue un nivel de exigencia tan alto que me provocó una depresión.

Y es que vivir siendo coherente con tus imprescindibles a veces es difícil, porque

implica hacer cambios, decepcionar a tu entorno, sentirte rechazado o complicarte la vida... pero merece la pena porque el precio que pagas es mucho menor que el que cuesta vivir una vida incoherente con aquello que es importante para ti; porque eso es agotador, te chupa la energía y te deja vacío, aborregado y perdido.

¿Qué eliges?

Dar tumbos está subestimado

Los dos días más importantes de tu vida

Hace unos años colgué una cita en Facebook que rezaba: «Los dos días más importantes de tu vida son el día en que naces y el día en que sabes por qué».

Años después pedí perdón por difundir este tipo de mensajes. No sabía lo que hacía.

Que me disculpe también el ilustre Mark Twain, que en paz descansa, pero esta frase me parece una soberana estupidez. Una de esas estupideces que, además, nos hacen mucho daño.

Y para demostrártelo te propongo un ejercicio: vuelve a leer este fragmento del capítulo «Érase una vez una niña pobre que soñaba con ser yuppie», prestando esta vez atención a tus pensamientos y emociones al leerlo.

A lo largo de mi vida he trabajado a turnos en varias fábricas, de camarera de restaurante, copas y *fast-food*, de cocinera, de mensajera en moto, de relaciones públicas, de recepcionista, de encuestadora, de profesora, de cuidadora, de limpiadora de pisos, de camarera de habitaciones de hotel, de administrativa, de figurante, de comercial, de teleoperadora, de vendedora...

¿Qué has pensado? ¿Qué has sentido?

Te diré lo que pensaba la mayor parte de mi entorno en aquella época: que era una persona inconstante y poco fiable. El resultado fue que durante muchos años me avergoncé de esta etapa de mi vida, aunque con todos esos tumbos yo solo pretendiese encontrar respuesta a la pregunta: ¿Para qué estoy aquí?

Y no sé si leer a Sartre y a Camus en plena adolescencia me dejó trastornada, pero lo cierto es que no cejé en mi búsqueda; y busqué la respuesta en todos esos trabajos, en todas esas ciudades, la busqué en las bibliotecas y también en los viajes.

Busqué como si fuese tras el mismísimo santo grial, porque parece que si no sabes

cuál es el sentido de tu vida estás destinado a ser un perdedor, un mediocre, un desgraciado y la falta de propósito te condena a arrastrarte por el resto de los miserables días de tu existencia, vagando cual alma en pena hasta que llega el momento en que te mueres y te arrepientes de haber desperdiciado tu vida hueca y sin sentido.

Vale, estoy exagerando un poco, pero yo me sentía así; sobre todo al ver a los que sí parecían haberlo encontrado: gente con vocación, que dedicaba su vida a un trabajo lleno de sentido, aportando valor al mundo. Personas que habían oído la llamada divina, fueron capaces de descifrarla y, con determinación, lo dejaron todo para honrar su propósito de vida.

Hace veinte años este tipo de personas salían en la tele y en las revistas, pero ahora las tienes por todas partes, y a ti, que todavía no tienes ni idea de para qué has venido a este mundo, esto te genera una extraña desazón. Sientes que buscas algo ambiguo y escurridizo que no terminas de alcanzar nunca.

Así pues, si también acarreas con esta losa llamada «falta de propósito», debes saber que el proceso de encontrarlo es más sencillo de lo que parece y que es fundamental desmontar algunos mitos que hacen mucho daño.

Porque tu propósito de vida no reside necesariamente en alguna actividad o trabajo, no es la única forma de ser feliz, ni tampoco te dará todas las respuestas.

Y seguimos desmontando.

MITO #1: Tu propósito de vida te será revelado en formato espiritual

Quizá lo estés imaginando así: ya has hecho varios cursos de desarrollo personal, has empezado a conocerte, practicas la meditación todos los días y crees que ya es hora de que suceda. Imaginas que si sigues profundizando y leyendo libros de autoayuda llegará un día en el que tendrás una epifanía mayúscula y en ese momento se abrirán los cielos y bajará un rayo de luz que te mostrará tu propósito de vida y el camino que debes seguir. Esperas esa señal que te confirme que ya eres parte de los elegidos, que ya no vas a sufrir más en la vida y que ya te puedes morir tranquilo.

La mala noticia es que la mayoría de las personas jamás viviremos un momentazo así, y esto se debe a que el proceso de conectar con tu misión en la vida no es solo intelectual o espiritual, sino también, y fundamentalmente, experimental. Es decir, el proceso no es

«reflexiono, encuentro mi propósito y paso a la acción», sino «reflexiono, paso a la acción y en el camino conectaré con mi propósito de vida», de esta forma:

1. Empiezas un proceso de profundo autoconocimiento.
2. Tienes una idea.
3. Pasas a la acción.
4. Aprendes y ajustas tu camino y tus decisiones.
5. Sigues conociéndote más y mejor.
6. Se generan nuevas ideas.
7. Sigues pasando a la acción.
8. Sigues aprendiendo y ajustando.



Un proceso interminable de ensayo, prueba y error, y vuelta a empezar.

MITO #2: Tu propósito de vida es algo concreto e inamovible

Solemos pensar que tenemos un único propósito de vida porque a veces lo asociamos

con la vocación y con algo permanente; es como si naciósemos con un libro de instrucciones grabado en piedra.

Pero ¿cuántos años pasamos, de media, danzando por este mundo? ¿Sesenta años? ¿Setenta? ¿Crees de verdad que hemos nacido para tener un solo propósito de vida?

Imagina que es así, y que naces con una especie de gran misión espiritual y cósmica; imagina que lo descubres, lo celebras y te pasas el resto de tu vida poniéndola en práctica, pero cuando llegas al final de tu vida descubres que te has equivocado; así que cuando te mueres y llegas a la puerta del universo, va Dios y te dice: «Lo siento pero la has cagado. No has entendido mis señales. Ese no era tu propósito en la vida».

Absurdo, ¿verdad?

Yo prefiero pensar que nacemos con muchas misiones, que cambian con los años a medida que crecemos y aprendemos cosas nuevas. Y por eso mismo (*warning*: consejo de vida poco convencional) creo que es tan bueno:

¡CAMBIAR DE OPINIÓN!

¡Sí! Hagámonos un favor y empecemos a valorar que cambiar de opinión quizá no sea algo tan malo. Y voy más allá porque quien dice cambiar de opinión, dice dar algunos tumbos en la vida.

Benditos tumbos que te permiten descubrir y probar tantas cosas maravillosas que te ofrece la vida y así tener más posibilidades de encontrarle un sentido molón. Porque si en el capítulo anterior veíamos que lo que te pone a veces no llega envuelto en un lazo rosa, con tu propósito de vida pasa lo mismo, y por eso debes permitirte explorar con curiosidad y coraje aquellas ideas que no encajen de forma exacta con la imagen que tenías.

Recuerdo que cuando descubrí el coaching sentí que podría ser un nuevo «tumbo» a explorar en mi vida, una oportunidad para reinventar mi carrera profesional. No conseguí mi objetivo de dedicarme al coaching hasta cinco años después de formarme como coach; pero lo bueno es que, cuando por fin me atreví a tomármelo en serio, resultó que se me daba bien. A través del coaching empecé a sentir que había encontrado mi propósito en la vida: me permitía aportar valor a muchísimas personas desde mi talento innato. «¡Es perfecto! ¡Por fin lo he encontrado!», me decía, dando pasitos de claqué a lo Fred Astaire. Y durante unos meses me sentí como esas personas de las que hablaba

antes: había llegado al final de mi búsqueda y ya no había nada más que rascar. Hasta que, poco después, me caí de bruces de esa nube de algodón. Pero di con una nube mucho mejor, porque a medida que he seguido indagando, tomando decisiones audaces y pasando a la acción, he conocido muchas más cosas sobre mí misma, han surgido muchas más ideas y conexiones. Y, de repente, he descubierto otros propósitos, otras posibilidades, otras opciones profesionales y creativas para mi vida.

O dicho de otra forma: más tumbos que dar.

MITO #3: Solo los elegidos tienen un verdadero propósito de vida

Este es uno de los peores mitos, pues nos hace creer de forma equivocada que encontrar un propósito en la vida solo está al alcance de unos pocos, algo que tiene que ver con una idea que se ha puesto de moda: «dejar un legado». Pero, claro, un legado lo dejan Elon Musk, Oprah Winfrey o Mark Zuckerberg, no tú, que vives en Carabanchel y trabajas en esa peluquería que necesita una reforma integral.

No me cansaré de enfatizarlo: de verdad, no hace falta que revoluciones o cambies el mundo.

Uno de los regalos de boda que más me gustó fue un ordenador muy potente que quería desde hacía años. Lo recibí con mucha ilusión y, después de revisar durante semanas todas sus prestaciones y en especial su webcam, un buen día me surgió una idea que, aunque en ese momento aún no lo sabía, me iba a cambiar la vida.

En aquella época estaba probando un tipo nuevo de alimentación que todavía no se había puesto de moda en España, el crudiveganismo, que consiste en eliminar por completo de la dieta todos los alimentos cocinados y procesados, y alimentarse básicamente de frutas, verduras y hortalizas crudas. Como me parecía un tipo de alimentación bastante radical, tuve que ver decenas de vídeos en inglés en YouTube para obtener la información que necesitaba con el fin de ir implementándola en mi vida. Algunos de ellos mostraban a chicos y chicas comiendo alimentos crudos durante una semana, quince días o un mes.

De repente se me ocurrió: «¿Y si lo hago yo también? ¿Por qué no? Tengo todo lo que necesito: una cámara de vídeo y conexión a internet». También había cosas que no necesitaba, como un montón de miedo, dudas e inseguridad cuando me imaginaba

publicando mi primer vídeo en YouTube y a un montón de personas de mi entorno pitorreándose de mí y de mis patéticas aptitudes delante de la cámara.

Pero tomé la decisión y lo hice. Me puse delante de la webcam, le di a grabar y me puse a hablar, y cuando terminé, subí el vídeo a YouTube sin tener ni idea de por qué lo estaba haciendo, es decir, no tenía ninguna estrategia, ni objetivo; lo hice porque en ese momento quería y podía hacerlo. Después de ese vídeo subí otro, y después otro y, maravillada, empecé a ver que, aparte de mi familia y mis amigos, había otras personas que veían mis vídeos, y no solo en España, sino también en varios países latinoamericanos. Personas que me decían (y esto es lo que me cambió la vida) que veían mis vídeos por la mañana porque les gustaba mucho mi energía y les daba fuerzas para ir a trabajar.

Esto me supuso un profundo shock. «¿Están hablando en serio de mí? ¿Qué tiene de especial mi energía?» No era capaz de verlo.

Y era incapaz porque mi energía formaba parte de mí, no tenía que esforzarme para expresarla. ¿Podría ser que mi propósito de vida estuviese relacionado con algo que me resultaba tan innato y tan fácil? Y si a mí me pasaba esto, ¿también les pasaría a los demás? ¿Realmente era tan sencillo? En ese momento también comprendí que a la mayoría de las personas les resulta tan difícil conectar con su propósito porque no han dado los suficientes tumbos en la vida.

Como el experimento que hizo el *Washington Post* con Joshua Bell, uno de los violinistas más famosos del mundo, considerado un genio y con un caché de 45.000 dólares por concierto. El experimento consistió en que Joshua llegase temprano a una estación del metro de Washington, vestido con vaqueros y una gorra, dejase el estuche de su violín en el suelo para recaudar dinero, y tocase su Stradivarius de 1710, valorado en 3,5 millones de dólares, durante 43 minutos para ver cómo reaccionaban los transeúntes que pasasen junto a él a aquella hora en el metro. El resultado fue que, básicamente, Joshua Bell fue ignorado: la gente pasaba de largo con prisa, sin reparar siquiera en la maravillosa música que estaba escuchando. En aquel rato no recaudó más que 32,17 dólares.

Esto demuestra que en el entorno equivocado, incluso el talento de Joshua Bell, al igual que el tuyo, pasará desapercibido. O dicho de otra forma, necesitamos movernos en un entorno adecuado que aprecie el valor que podemos aportar al mundo a través de nuestro talento innato. En mi caso, al descubrir el impacto que tenía mi energía en las

personas, desarrollé mi proyecto alrededor de los vídeos. Y no es cuestión de que tenga más o menos talento, es cuestión de que establecí los criterios adecuados para que mi talento brillase. Dar tantas vueltas y tocar tantos palos había merecido la pena.

Y esto me lleva a...

Lo fácil

A partir de ese momento, e inspirada en el camino del héroe de Joseph Campbell, descubrí las respuestas a dos preguntas que llevaba haciéndome toda mi vida.

¿Por qué estoy aquí? Para crecer.

¿Para qué estoy aquí? Para dar.

O, lo que es lo mismo, estoy aquí para amarme tan incondicionalmente que me sobre amor para dar y regalar.

Es decir, para dejar una bonita huella en el mundo.

Porque justo esa es la misión de mi vida. ¿Y quizá de la tuya?

Cada uno de nosotros nacemos con unas habilidades y una personalidad únicas, por lo que todos tenemos algo que aportar al mundo. Tu forma de dejar esa huella quizá es a través de tu forma de ver la vida, o de tu sensibilidad, o de tu capacidad de empatía y escucha; tal vez a través de tu fuerza y empuje, o de tu capacidad de movilizar, o de tu amor por la belleza...

Quizá ahora estés pensando que tú no tienes nada de eso, pero te aseguro que lo tienes; el problema es que no te permites verlo.

Como dice Jane Goodall, «No dejes pasar un solo día sin que tenga un impacto en el mundo que te rodea. Lo que haces cada día marca la diferencia en tu entorno, y tienes que decidir qué tipo de diferencia quieres producir».

Tarde de primavera. He quedado con amigos en Madrid y, como vivo a 30 kilómetros, me toca coger el autobús. Mientras estoy en la parada esperando a que llegue, pienso en que tengo un día muy malo, todo lo que ha podido salir mal ha salido mal. Mientras divago sobre mis desventuras, llega el autobús y, en cuanto subo, me encuentro con algo que me deja alucinada: la conductora me saluda con una alegría y un buen rollo

inusitados en ese contexto. Procedo a pagar y me siento donde siempre: en la primera fila de asientos a la izquierda, desde donde tengo contacto con la conductora. De inmediato noto que mi estado de ánimo ha cambiado, y más aún cuando veo que, en la siguiente parada, ella sigue saludando a todo el mundo con el mismo entusiasmo. La gente entra en el autobús con una sonrisa y me doy cuenta de que la conductora lo hace sin esperar nada a cambio. ¡Qué bonita huella ha elegido dejar! Y esa libertad de elección es lo que nadie le puede quitar.

Viktor Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, muestra que incluso en las horribles condiciones en que se hallaban los prisioneros del campo de concentración de Auschwitz fueron capaces de aferrarse a ese libre albedrío. «A un hombre le pueden robar todo menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino», afirma.

¡Imagínate si puedes tú!

Y a veces, un propósito muy sencillo y alcanzable es lo que hace que te levantes por la mañana. Aparte del miedo a no llegar a fin de mes.

La huella que dejas en el mundo

«Jamás en la historia hemos tenido una mejor oportunidad para dar un paso al frente y tener un impacto en el mundo», escribe Seth Godin. «En esta generación, esta década, ahora mismo, hay más oportunidades de conectar y aportar valor de las que ha habido nunca.»

Por ello, te propongo el siguiente ejercicio con algunas preguntas que te permitirán trabajar sobre esta cuestión tan trascendental. Y, si ya sabes cuál es esa huella que dejas en el mundo, te animo a que completes este ejercicio porque puede que descubras nuevos puntos de vista que enriquezcan tu vida.

Tómate el tiempo que necesites para reflexionar y responder a cada una de las siguientes preguntas:

¿Qué objetivos e intereses son y han sido recurrentes a lo largo de tu vida?

.....

.....
.....
.....
.....

¿Con qué actividades o experiencias se te va el santo al cielo?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Qué crees firmemente sobre el mundo y la vida que te gustaría que todos creyesen también?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Por qué razón te gustaría ser recordado?

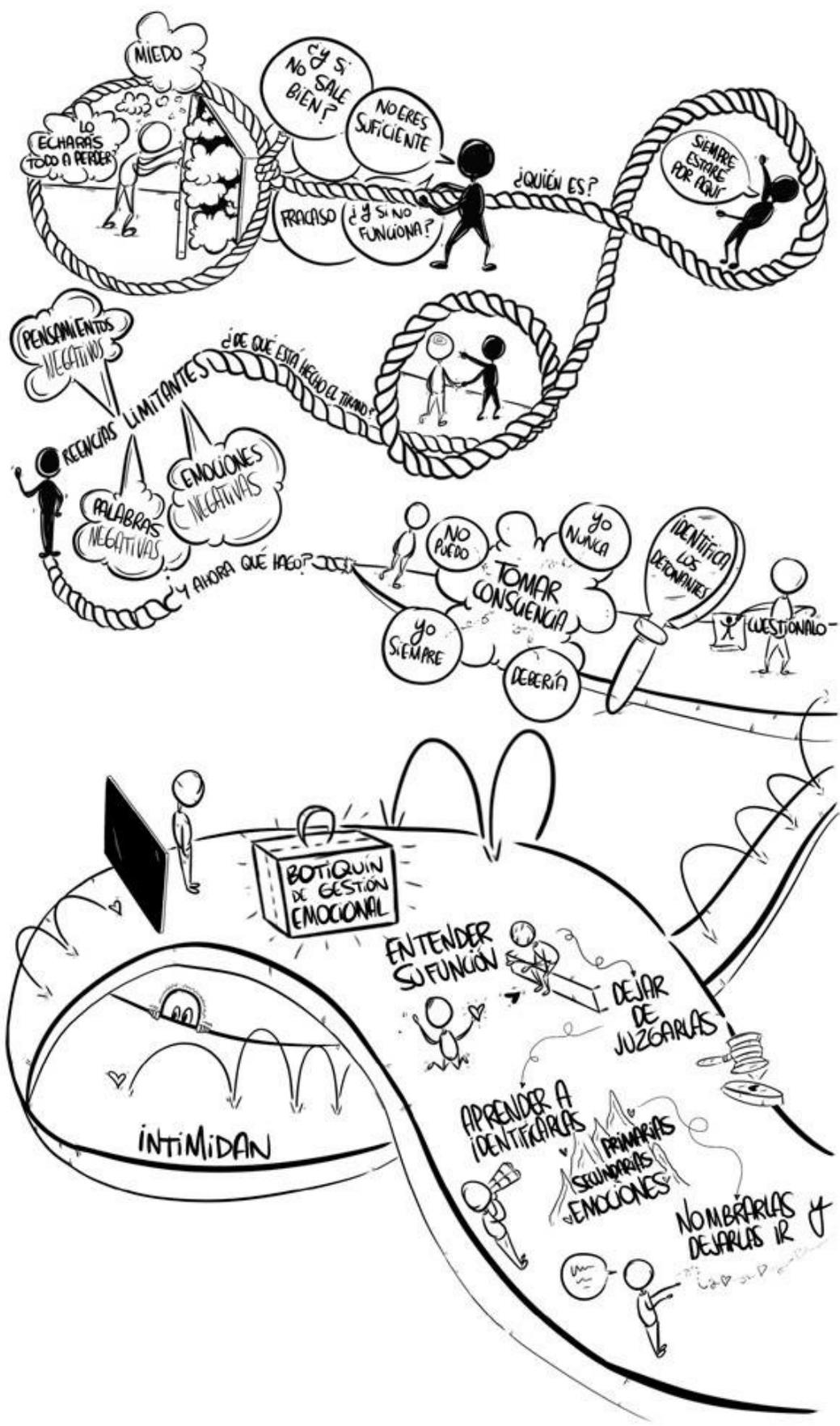
.....
.....
.....
.....
.....

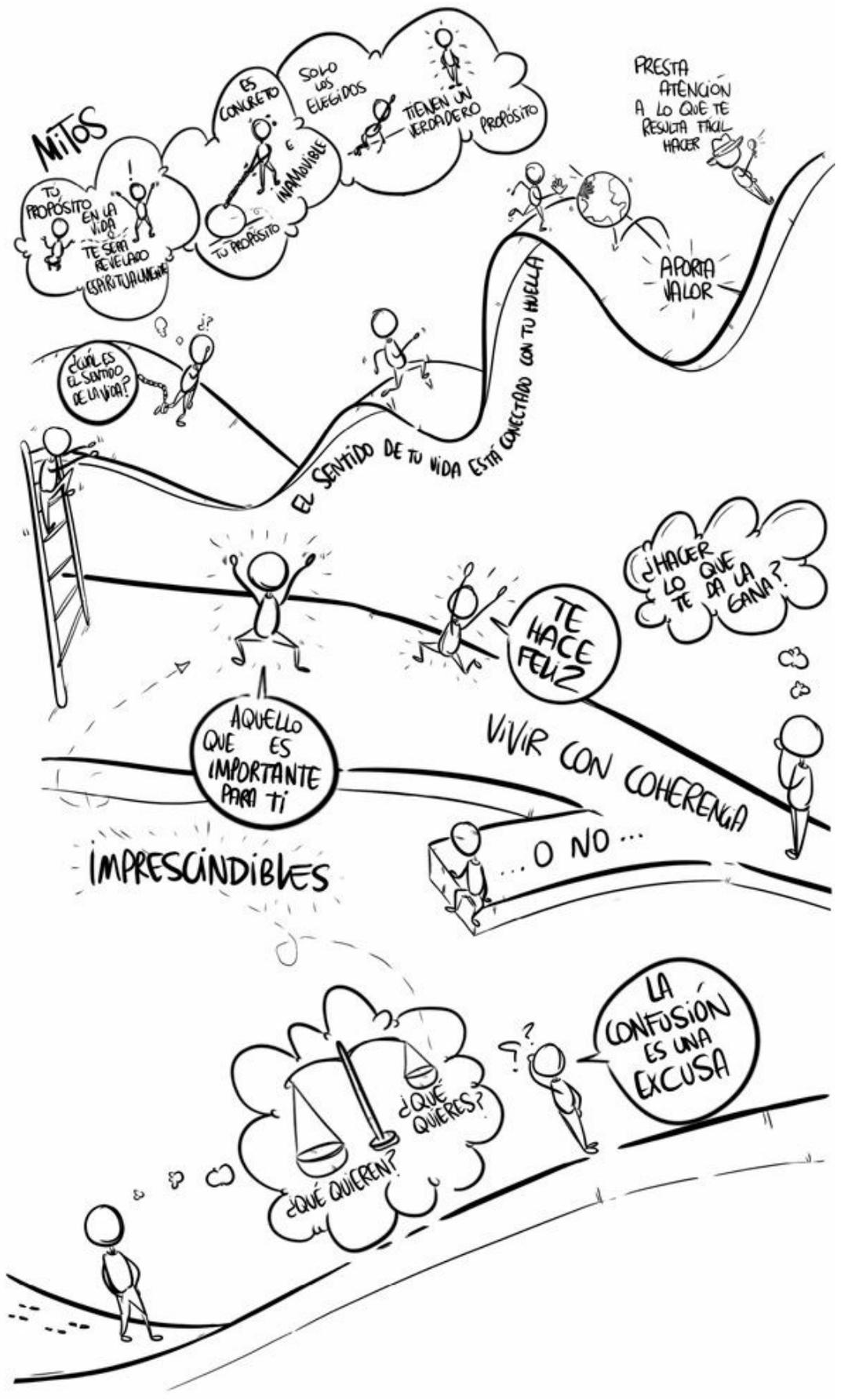
¿Qué suele agradecerte la gente de tu entorno?

.....
.....
.....
.....
.....

Ahora, basándote en estas respuestas y en las que diste en el capítulo anterior, intenta identificar los patrones comunes que surjan de ellas. ¿Hay algo que salga más de una vez o que sea recurrente? Investiga, reflexiona, explora con curiosidad.

Si no identificas nada es que necesitas trabajar más en el porqué, es decir, en ese amor incondicional a ti mismo o, dicho de otro modo, en debilitar al tirano. Y a eso vamos.





II

Lo que nadie nos contó
sobre el miedo

*Érase una vez una experiencia
trascendental de las que
salen en la tele*

Al abrir los ojos la mañana del 3 de abril de 2011 no imaginé que, junto con los días en que nacieron mis hijas, aquel iba a ser el más importante de mi vida. Me levanté como un día cualquiera cuando estábamos en Calpe, con el plan de hacer salto base desde el peñón de Ifach. Íbamos a comer con mi familia, así que la intención era saltar y salir de inmediato hacia Madrid para llegar a tiempo a la cita.

Al despertarme vi que Antulio, mi marido, ya se había levantado y estaba plegando el paracaídas, así que me quedé en la cama pensando, dándole vueltas a lo cansada que estaba y a cómo se daría el salto de aquel día. Visualicé mis saltos anteriores y la adrenalina y las ganas me hicieron ponerme en pie.

Nos vestimos y preparamos el material. No desayuné pero me llevé unas naranjas para el camino. Eran las siete de la mañana y nos dirigimos en coche a la base del peñón donde nos reuniríamos con Marco, Yves y Hervé, unos amigos franceses. Ese día solo iba a saltar Hervé con nosotros, así que los tres iniciamos el ascenso hacia el punto de salida. Marco e Yves se dirigieron al paseo marítimo, a la zona de aterrizaje, desde donde nos informarían sobre el viento.

Mientras subíamos me di cuenta de que no llevábamos agua y, además, me había olvidado las naranjas en el coche. No le di mucha importancia, ya que en poco más de hora y media estaríamos de vuelta en el coche después del salto. Subí bastante animada, charlando con Hervé, uno de los *base-jumpers* más experimentados de Francia, hasta que llegamos al punto de salida.

Para practicar salto base con seguridad es imprescindible que no haya viento y aquel día las condiciones eran muy favorables. Había dos puntos de salida alternativos. El punto A en la cima, más técnico y peligroso, desde donde saltaría Hervé, y el punto B,

unos veinte metros más abajo en la pared del peñón, más cómodo y algo más seguro, desde donde saltaría yo. Ese día Antulio me iba a acompañar hasta el punto B, al que se llegaba descendiendo en rápel, y una vez hubiera saltado yo, volvería a escalar a la cima, recogería la cuerda y bajaría andando hasta el coche.

Nos equipamos con el paracaídas, el casco... y comencé a notar el cosquilleo y los nervios previos al salto, aunque como hacía un día estupendo y desde lo alto del peñón se divisaba un paisaje precioso, me sentía a la vez muy confiada.

Justo antes de que saltase Hervé, le dije:

—A veces, cuando estoy aquí arriba, pienso que esto es una locura.

—¡Y lo es! —me respondió con una sonrisa.

Y al momento saltó y le perdimos de vista.

Todo estaba preparado para el rápel cuando de repente me invadió la inquietud: se me estaban quitando las ganas de saltar.

—¿Prefieres saltar tú y me bajo yo andando? —le dije a Antu.

Me miró.

—¿Te apetece saltar, Hana? —me preguntó—. Si no quieres, dame el equipo y salto yo.

Pensativa, me di cuenta de que lo que me echaba para atrás era el descenso en rápel. Lo había hecho muchas veces antes, pero ese día no me apetecía. Tengo un poco de vértigo y además me impone manejar el material de escalada, por lo que descender veinte metros desde la cima por la pared vertical de una montaña, a trescientos metros del suelo, me resultaba una experiencia estresante. Podría haberme ahorrado el descenso en rápel saltando desde esa misma cima, pero era un salto más técnico. Así que inspiré profundamente y le respondí que saltaría yo.

Descendí bastante nerviosa y, al llegar por fin al punto B, estaba temblando de la tensión.

—Es la última vez que paso por esto —le dije a Antulio.

Eran algo más de las nueve.

Comencé mi ritual previo al salto: comprobar el equipo; visualizar el salto, la apertura, el tráfico y el aterrizaje; y, por último, respirar hondo y conectar con la confianza que tenía en el equipo. Me acerqué al borde del precipicio, soplé con fuerza un par de veces para aliviar la tensión y eliminar los pensamientos de inseguridad y miedo, y le dije a Antulio que estaba preparada. Miré la zona de aterrizaje, después al horizonte y:

—¡Tres, dos, uno... vamos!

Caída libre.

En ese momento los nervios se esfumaron. Todo iba bien. Todo era perfecto. Mis cinco sentidos, mi cuerpo y mi mente, enfocados al doscientos por ciento. Unos segundos de concentración máxima.

Tuve una salida muy buena y estable, y mientras caía al vacío disfruté de la vista de la pared del peñón detrás de mí y observé que el suelo se acercaba a una velocidad trepidante. Al cabo de cuatro segundos decidí abrir el paracaídas.

Lo que sucedió a continuación transcurrió en un instante, pero lo percibí a cámara lenta. Dicen que, al enfrentarnos a una situación de mucho peligro o al sufrir un accidente, nuestra percepción se ralentiza para que podamos procesar mejor la información. Doy fe de ello porque recuerdo cada detalle, me acuerdo de lo que vi en cada momento, del graznido de las gaviotas, del frío... y de sentir cómo se dilataba el tiempo.

Al tirar del extractor del paracaídas noté que algo no iba bien. Fue una sensación subjetiva. Más de setenta saltos base te permiten detectar que algo no va como debería. Miré hacia arriba y vi que el paracaídas estaba saliendo del contenedor pero, a medida que se abría, lo hacía con un giro hacia la izquierda. Apenas me dio tiempo a contrarrestar el giro ya que en una fracción de segundo el paracaídas terminó de abrirse y para entonces ya tenía ante mí la pared.

Allí estaba yo, a escasos metros de la cara sur del peñón de Ifach, con el paracaídas abierto, encarada hacia la roca y a punto de impactar contra el acantilado a gran velocidad.

Y ahí el tiempo se detuvo. Aunque hayas visto imágenes de accidentes parecidos en salto base y hayas visualizado muchas veces esa misma situación, nunca te planteas de forma seria y concienzuda que te pueda llegar a suceder algún día. En ese momento, ante la inminencia del impacto y esforzándome por procesarlo, solo pensé: «Me está pasando a mí...».

Pude prever con rapidez y gran claridad mental lo que iba a suceder, así que puse mi cuerpo en tensión, analicé la violencia del impacto y preparé mi pie derecho para amortiguarlo. Pensé que si adelantaba mi pierna flexionada e impactaba primero con el pie, quizá podría utilizar la misma pierna para separarme de la pared y girar el paracaídas ciento ochenta grados hacia el mar y librarme de un nefasto desenlace, pero iba muy

rápido, así que tenía pocas posibilidades de «rebotar» contra la roca, que se acercaba amenazadora. Entonces alcé la pierna y la flexioné, adelanté el talón y me dispuse física y mentalmente para el impacto.

«Tres, dos, uno...»

Recuerdo que, al chocar mi pie contra la roca, sentí un estallido y cómo se inflamaba acto seguido. Sin embargo, no podía dedicar ni un milisegundo a calibrar las consecuencias del golpe porque lo peor estaba por venir y tenía que concentrarme. Miré hacia arriba para comprobar el estado del paracaídas y vi que estaba vaciándose de aire al estamparse contra la roca. Eran malas noticias porque solo si el paracaídas se hubiese mantenido inflado y con tensión hubiese tenido alguna posibilidad de girarlo noventa grados o incluso ciento ochenta. Sabía lo que iba a pasar: al colapsarse el paracaídas y perder sustentación, caería y me golpearía varias veces contra la roca a lo largo de los ciento cincuenta metros que me separaban del suelo. Y aunque el paracaídas se volviera a inflar en parte, lo suficiente como para no iniciar una caída libre, no bastaría para sustentarme ni tendría la posibilidad de girarlo. Estaba a merced de la reacción del paracaídas, como un pelele y, dado el abrupto relieve del peñón de Ifach, las perspectivas eran muy negras.

El giro del paracaídas, seguido del impacto contra la roca, es la causa principal de muertes en salto base. Así que cuando vi el paracaídas despachurrarse contra la pared, me dije: «Esto es el fin». Y me preparé para lo peor.

Y entonces ocurrió algo asombroso. Cuando tenía pensado luchar hasta el último momento para salvar mi vida... me hallé de repente, sin saber cómo, cuándo, ni por qué, colgando del paracaídas, que se había enganchado en un saliente de la roca.

Y así me vi, colgando de aquel trozo de tela, atónita.

Las posibilidades de que te pase algo así son tan ínfimas que me llevó un tiempo asimilar la situación. Y entonces, aunque parezca irracional, me invadió el miedo y maldije el momento en que el paracaídas se había enganchado a la roca. ¿Por qué? Porque, al ver que se podía soltar en cualquier momento, pensé: «No solo me voy a matar, sino que encima tendré plena consciencia de mi muerte».

Comprobé aterrada los puntos en los que estaba atrapado y busqué con desesperación lugares donde poder agarrarme. La tela se había enganchado por la abertura anterior del paracaídas y parecía que la parte izquierda de la vela se había sujetado en un punto más alto, porque mi pierna izquierda estaba más elevada y sentía que la pernera del arnés me

la estrangulaba.

Gritando con todas mis fuerzas llamé a Antulio, que estaba a más de cien metros por encima de mí. En esos momentos me parecía la única persona que podría ayudarme a salir de esa situación tan crítica. Sin embargo, la cuerda de escalar que llevaba él solo tenía setenta metros y la pared era cóncava, por lo que era una locura que intentase llegar hasta mí. Aun así, empezó a organizarse para acudir en mi ayuda.

Mientras esperaba respuesta, seguí buscando dónde agarrarme pero no encontraba nada. La pared que se hallaba al alcance de mis manos era totalmente lisa y solo había una minúscula hendidura a la altura de mis costillas, donde como mucho podía introducir un par de dedos de la mano derecha. En cuanto a los pies, tan solo podía apoyar con precaución el derecho... pero lo tenía roto, así que no me quedaba más remedio que quedarme suspendida en el vacío, con dos de mis dedos en la pequeña hendidura, asiéndome a ese diminuto espacio como si mi vida dependiese de ello...

Y, verdaderamente, mi vida dependía de ello.

Durante esos primeros momentos de confusión me decía que quizá aquello iba a ser lo último que vería, mis últimos momentos con vida. Y al mirar al horizonte me ponía muy triste, pero respiraba hondo y, al relajarme, me daba cuenta de que si iba a morir ese día era porque así tenía que ser.

De repente, oí unas voces que venían de la base del peñón. Me decían que me tranquilizara porque ya habían llamado a los servicios de emergencia, y eso me confirmó que, además de Antulio, había otras posibilidades de que alguien me rescatase. Quizá vendría un helicóptero en mi ayuda y no tendría que estar allí colgando mucho tiempo.

Poco después de las nueve y media de la mañana, caí en la cuenta de que podía llamar a Antulio por teléfono. Aunque hasta ese momento había permanecido inmóvil para que no se desenganchase el paracaídas, alargué despacio el brazo hasta el bolsillo del pantalón y logré asir el móvil. ¡Qué extraño es realizar un movimiento con tu cuerpo sabiendo que eso puede desencadenar tu muerte!

Cuando Antulio oyó mi voz, noté que se tranquilizaba un poco. Se alegró aún más cuando le dije que solo me había hecho daño en el pie, aunque no dio crédito cuando le conté que lo único que me mantenía suspendida era la tela de la campana enganchada en la roca. Me dijo que estaba en contacto con los saltadores franceses y que ya habían llamado a los servicios de rescate. Me dio ánimos y me dijo que enseguida estaría a salvo. Yo le pedí que llamase a mis padres para avisarles de que no llegábamos a comer.

No me contestó.

Mientras tanto, y gracias a su conocimiento y experiencia en escalada deportiva, Antulio seguía intentando descender hasta donde estaba yo con la cuerda de la que disponía. Y solo después me contó que cometió alguna imprudencia, como quedarse suelto sin asegurar para acelerar la bajada y llegar cuanto antes.

Tras aquella conversación empecé a buscar opciones por si se desenganchaba el paracaídas. Sabía que mis dos deditos asidos en la hendidura no iban a servir de mucho y decidí que era mejor tener las manos libres. Me propuse estar muy alerta, con los sentidos a tope para poder reaccionar con rapidez ante lo que ocurriera. La bota cada vez me apretaba más porque el pie se me estaba inflamando a consecuencia del golpe. La fractura parecía bastante seria y ni siquiera podía apoyar el pie en la pared.

Además, el arnés del paracaídas se me clavaba en las ingles y llevaba una media hora colgada cuando empecé a notar un ligero cosquilleo en la pierna izquierda, aunque no le di importancia.

Y poco a poco empecé a acostumbrarme a la situación y noté que crecía en mí la esperanza... «¿Y si al final este no va a ser mi último día?», me dije. Desde abajo me anunciaron que los bomberos estaban en camino, en helicóptero, y al oír la palabra «bombero» se instaló en mi mente este firme pensamiento: «Van a rescatarme y no puede pasar otra cosa que no sea esa». Llena de optimismo, decidí que ese sería mi mantra en esos momentos tan difíciles. Tenía que concentrarme en no moverme, no perder la tranquilidad, mantenerme alerta y seguir buscando posibilidades.

Cualquier ruido en el cielo me hacía pensar que era el helicóptero, pero pasaban los minutos y no daba señales. Sin embargo, la llamita de esperanza se mantenía encendida.

De pronto, el cosquilleo de la pierna izquierda dio paso a una total insensibilidad. Mi pierna se convirtió en un trozo de carne muerta. Intenté moverla pero me resultó imposible... Había perdido por completo la sensibilidad desde la ingle hasta el pie y esa sensación me angustió. Fue un repentino jarro de agua fría y de realismo: «Chica, estás jodida». El arnés me estrangulaba la circulación, como un torniquete, y un pensamiento absurdo me pasó por la cabeza: «Voy a perder la pierna...». ¡Como si mi situación no fuese ya bastante grave! Desolada, comprendí que para mantenerme con vida necesitaba liberar la presión de las perneras del arnés en las ingles, y eso me obligaba a hacer algo que me aterraba: tendría que moverme, y mucho.

¿Qué hacer? Si me movía intentando liberar la tensión que la pernera ejercía sobre la

ingle, me arriesgaba a desenganchar el paracaídas; si no hacía nada, podía sufrir una trombosis o una embolia. Decidí arriesgarme, a sabiendas de que cualquier movimiento podría desencadenar mi final. Con cuidado, muy atenta y asustada, me colgué de las bandas que unían el arnés con el paracaídas. El corazón me iba a mil por hora. Afortunadamente, la estructura se mantuvo estable, me colgué con más firmeza y deslicé la pernera unos centímetros. En ese momento noté que recuperaba un poco de sensibilidad en la pierna y con ella la circulación sanguínea. Respiré. Sonreí. «¡Prueba superada! ¡Muy bien, Hana!»

Me planteé que cada poco tiempo tendría que volver a repetir la operación.

Alrededor de las diez alguien me gritó desde abajo que los bomberos llegarían en media hora. Otro jarro de agua fría: media hora parecía una eternidad... Y mientras tanto, Antulio se había quedado atrapado en una especie de cueva porque a partir de ahí el descenso era muy peligroso. Sin embargo, me preparé para la espera, deseando que la precariedad de mi situación no fuera en aumento.

De repente me fijé en que hacía un día espléndido. Sin viento. Veía volar las gaviotas y adivinaba la actividad dominical en Calpe. Noté el sol en mi cara y cerré los ojos, imaginando que estaba tumbada en un jardín al sol... y esa visión me dio mucha paz y tranquilidad. Deseaba poder volver a hacer algo tan sencillo, fácil y barato como eso. De repente, sin embargo, hacia las diez y cuarto de la mañana, noté que la tela cedía un poco, y con ella mi cuerpo se descolgaba y caía. Me asusté muchísimo y permanecí muy alerta a ver qué ocurría a continuación. Estuve así unos minutos y decidí llamar a Antulio.

—Hola, Hana, ¿cómo estás?

—Hola, Antu, te llamo para despedirme. Si me mato hoy, quiero que sepas que te quiero muchísimo. Por favor, llama a mis padres y diles que también les quiero mucho y que lo siento.

—¡Pero qué dices, Hana! ¡No! ¡Eso no va a pasar!

—Estoy intentando ser realista, y está claro que hay muchas posibilidades de que hoy sea mi último día de vida, así que es mejor estar preparados para lo que pueda pasar.

La llamada más difícil de mi vida. Cuando colgué, me esforcé para eliminar otra vez los pensamientos negativos de mi mente y me dispuse a vivir esa experiencia, durara lo que durase, de forma optimista. En ese momento hice un rápido balance y me sentí muy satisfecha y contenta por la vida que había llevado y por cómo había decidido vivirla.

Y por fin oí con nitidez el sonido del helicóptero. Música para mis oídos. Aunque la alegría al oír el ruido de las hélices se convirtió en preocupación al ver que se aproximaba a donde estaba yo. ¡Qué tensión! ¡Si se acercaba demasiado, haría que el paracaídas se inflase con violencia y podría provocar mi caída!

Tras unos momentos suspendido a mi altura, a una distancia prudencial, empezó a descender. Y al ver cómo se alejaba, aterrizaba en la base del peñón y apagaba los motores, me invadió la desesperanza. Aunque enseguida traté de recobrar el optimismo: «Ya están aquí, y eso es lo importante. Es cuestión de tiempo que vengan a rescatarme», me decía una y otra vez. Pero sabía que, por mucho que me lo repitiese, podía no estar en lo cierto.

Volví a llamar a Antulio y le pedí que me mantuviese informada del progreso de la operación de salvamento. Me contó que el cuerpo especial de rescate de los bomberos de Alicante estaba decidiendo cuál era la mejor forma de llegar hasta mí.

Fueron pasando los minutos y no veía ningún movimiento allí abajo. Sin embargo, cada vez había más gente aglomerada en el paseo marítimo. Cuando bajaba la vista podía ver el vacío a mis pies, ciento cincuenta metros de roca escarpada bajo mi cuerpecito, insignificante comparado con las imponentes dimensiones del peñón. La visión de las rocas en la base de la pared me llevó a pensar que quizá ese sería mi lecho de muerte, pero enseguida me esforzaba por desechar esos pensamientos: «Este no va a ser mi día». Y decidí descartar cualquier pensamiento de muerte utilizando una técnica que consistía en intentar vivir esa experiencia como si fuese una película, como si en realidad aquello no me estuviese pasando a mí y pensando que, al igual que las películas siempre tienen un final feliz, mi historia también terminaría bien.

De hecho, no pensaba en el término «muerte», sino en la «desaparición de la vida» o la «desaparición de mi vida en el mundo», y esta estrategia espontánea me ayudó muchísimo a mantener la calma y a afrontar la situación con valor, lucidez y entereza.

Y entonces mi marido me llamó para anunciarme que habían decidido subir escalando. «¡Bien! La perspectiva de volver a tumbarme en un jardín al sol parece cada vez más real.»

Los bomberos iniciaron el ascenso a las once de la mañana. «¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!» Y a partir de ese momento solo me quedaba esperar, así que establecí unas prioridades:

1. Permanecer alerta.
2. Concentrarme en no moverme demasiado.
3. Seguir buscando alternativas.
4. Mejorar la circulación de la sangre de la pierna.

Pero mi máxima prioridad era seguir manteniendo el miedo y el pánico a raya y un espíritu sereno y positivo.

Porque de esto último dependía todo lo demás.

Estas eran mis prioridades colgada a ciento cincuenta metros del suelo. Cada media hora, más o menos, tenía que volver a colgarme de las bandas del paracaídas y deslizar unos centímetros más la pernera en el muslo, hacia la rodilla. Esto hacía que mi pierna estuviese cada vez más alta pero no tenía otra opción.

Antulio me informó de que los bomberos tardarían unos cuarenta minutos en ascender. Decidí que esperaría tranquila y me puse a cantar para pasar el tiempo. Cantaba con optimismo y pensaba en mi vida, en mi familia, en mis amigos y me ponía contenta: los bomberos ya estaban en camino. Pasados cuarenta minutos le llamé de nuevo. Me dijo que todavía estaban lejos pero que habían pasado ya el tramo más difícil y pronto llegarían a donde estaba yo, en media hora más. Miré de nuevo el reloj y lo guardé. En media hora volvería a mirarlo. Seguí cantando.

A veces cerraba los ojos y respiraba hondo y esto me tranquilizaba aún más. Otras veces miraba hacia mi derecha con esperanza porque Antulio me había dicho que los bomberos estaban subiendo por una vía a mi derecha. Trataba de imaginar quiénes serían aquellos bomberos, aquellas personas que venían a rescatarme.

A la media hora no había rastro de nadie. Volví a llamar a Antulio. Me dijo que estaban tardando un poco pero que seguro que en otra media hora, como mucho, estarían a mi altura. Suspiré. Empezaba a sentirme muy cansada, el sol ya pegaba con intensidad y yo seguía allí colgada. De repente, me di cuenta de que no había desayunado ni bebido agua en muchas horas, pero confié en que resistiría bien algunas horas más.

Se me hacía un poco difícil pensar en otra media hora colgada pero me propuse no desesperar porque, aunque no les veía, ya había empezado a oírles. Esta vez opté por mantener los ojos cerrados la mayor parte del tiempo, agarrándome de las bandas para estar más cómoda. Ya no estaba tan alerta, y pensé que si ahora se desenganchaba el

paracaídas me pillaría desprevenida y no podría reaccionar con rapidez. Aunque parezca extraño, incluso en una situación así puedes llegar a acostumbrarte.

Sentía que, además de la pierna, el arnés empezaba a apretarme el torso y me angustié. Respiré hondo... Quedaba muy poquito ya. «Venga, Hana, que los bomberos están cerca.»

Pero seguían sin llegar. Llamé a Antulio y me pidió que no desesperase porque ya estaban cerca. Sin embargo, la presión en mi cuerpo empezaba a ser insoportable y casi no podía respirar, sentía que me asfixiaba. Llevaba unas tres horas colgada. El arnés me asfixiaba y empecé a darme ánimos: «Vamos, Hana, ¡aguanta, tía, que ya ha pasado lo peor! ¡Venga, campeona, que lo estás haciendo muy bien!».

Y de repente, sobre una del mediodía, apareció mi primer héroe, el bombero José Marchante. Soy incapaz de describir con palabras lo que sentí al verle. (Reconozco que además pensé: «¡Madre mía, está cañón!».)

La incertidumbre se disipó. Ya no había duda: iba a poder contarlo. Allí estaba la persona que me iba a rescatar, a escasos metros de mí. Lo siguiente que pensé fue: «Voy a estar tranquila, no voy a meterles prisa ni a interferir en su trabajo. Han subido hasta aquí y el momento está cerca».

Notaba que José estaba llevando a cabo un esfuerzo increíble pero se mostraba tranquilo. Me saludó y en ese momento me di cuenta de que la situación era un poco surrealista. Yo, colgada de un trozo de tela a ciento cincuenta metros del suelo, y el bombero saludándome. Le respondí con una sonrisa y con tranquilidad.

—Hola.

—Hola, ¿cómo te llamas?

—Hana, ¿y tú?

—José.

—¡Pues que sepas que pocas veces me he alegrado tanto de ver a alguien, José!

Me preguntó cómo me encontraba y acto seguido me explicó que, desde donde se hallaba él no podía acercarse hasta mí. Tenían que subir a un punto de reunión de escalada que se encontraba unos metros más arriba para poder alcanzarme con seguridad para todos. Le dije que no había problema, que tenía un pie roto pero que me encontraba bien. Enseguida se comunicó, a gritos, con el resto del equipo y les dijo que subiesen «echando hostias». Más tarde, José me comentó que el equipo de rescate creía que yo estaba apoyada en alguna repisa de la roca y que, al verme totalmente suspendida en el

vacío en esa situación tan precaria, se le puso muy mal cuerpo y por eso les transmitió más urgencia, si cabía, a los demás.

Y José siguió escalando con todas sus fuerzas. Me decía una y otra vez que no me preocupase, que no iban a tardar nada y que antes de que me diese cuenta estarían a mi lado. Cuánto agradecí esas palabras. Yo le decía que estaba bien. Y si hasta ese momento había mantenido la calma, no era momento de perderla.

De repente oí a otra persona acercarse escalando. Estaba haciendo un esfuerzo descomunal y se adivinaba que se dejaba la piel en cada paso. Entonces le vi. Allí estaba mi segundo héroe: Chris Newton-Goverd.

Me llamó la atención que no vistiera uniforme de bombero y, al ver el gran esfuerzo que estaba haciendo, solo se me ocurrió decirle:

—Hola, ¿estás bien?

Sonrió y asintió. Luego supe que Chris no formaba parte del equipo de bomberos. Era un escalador experimentado que aquel día se encontraba en el peñón y que se ofreció voluntario para subir con José a rescatarme. Y me explicó que alucinó conmigo: yo, que estaba desde hacía horas colgada a ciento cincuenta metros de altura de un arnés unido a un trozo de tela, le había preguntado a él si estaba bien.

Ellos siguieron haciendo su trabajo y yo me sentía ya más contenta y tranquila. Pensaba que quedaba poco y que tenía que aguantar esos últimos momentos. De repente me di cuenta de que cuando fijaba la vista en la pared, me mareaba muchísimo y me daban vahídos. Tenía la impresión de que podía desmayarme en cualquier momento. Llamé a Antulio para contárselo y me pidió que siguiese hablando con él, que no cerrase los ojos. Y como a él se le estaba acabando la batería, me llamó luego Marco y estuvimos hablando un buen rato, hasta que me espabilé un poco.

Pero ¡de pronto empezó a soplar viento! (Cuando recuerdo la imagen del paracaídas hinchándose me dan escalofríos.) «¡No, no, no, n...!!» Mis rescatadores se hallaban a pocos metros de mí, pero si el paracaídas se hinchaba, se desprendería y yo caería. «¡No, no, no, no!», gemía.

Llamé a José y le dije que, por favor, se diesen prisa. Veía cómo el viento inflaba el paracaídas y la tela se separaba de la pared. «¡Noooo!» Angustiada, apretaba la tela contra la pared, intentando sacar el aire del paracaídas y sufriendo ante cada nueva racha de aire. Hasta que la fuerza del viento, poco a poco, fue disminuyendo. Suspiré aliviada pero permanecí alerta por si volvía a ocurrir.

Y al cabo de un ratito apareció José a mi lado. «¡Por fin!» Se acercó a mí y se aseguró en un punto de escalada que tenía a mi derecha, situándose en una pequeña repisa y me explicó que iban a bajarme en helicóptero. Le advertí que, para que el helicóptero pudiese acercarse con seguridad, teníamos que soltar el paracaídas. Me respondió que, en cuanto yo quedase asegurada al punto de escalada, podría cortar las bandas del paracaídas y soltarlo del arnés.

No me lo podía creer... Si todo iba bien, en unos minutos estaría por fin a salvo. Todo lo que había hecho, todo el esfuerzo, habría merecido la pena. José me aseguró al punto de escalada, explicándome en cada momento lo que estaba haciendo. Transmitía experiencia y me aportaba mucha tranquilidad. Antulio lo presenciaba todo desde arriba y me contó que en ese momento se derrumbó y se le llenaron los ojos de lágrimas.

El calvario había pasado.

Sin embargo, todavía no me sentía a salvo porque mis pies aún colgaban sobre el vacío. Mis temores eran fruto del desconocimiento sobre el material de escalada. José me preguntó cómo liberar el paracaídas y le indiqué que había que cortar las bandas con el cúter que llevan integrado los paracaídas. ¡Cuántas veces había visto el cúter en el paracaídas y había pensado que nunca lo utilizaría! Decidimos cortarlas despacio, una a una, para no generar oscilaciones e inercias. Cuando cortamos la última, y al liberarme en ese momento del paracaídas, caí sobre José, que me sujetó, y me trasladó a la repisa con suavidad. ¡Qué momento! De repente, por fin, y después de casi cuatro horas en vilo, puse los pies (o, más precisamente, el pie sano) en firme. Y aunque me sostenía en una repisa minúscula a ciento cincuenta metros sobre el suelo, para mí eso significaba que ya estaba cien por cien a salvo.

Vi la zona de aterrizaje atestada de gente. Vi las rocas al pie del peñón, que momentos antes me parecieron aterradoras. Y pensando en la suerte que había tenido, le dije a José:

—Ahora sí. Ahora ya puedo llorar... ¿Te puedo dar un abrazo?

Me derrumbé y me eché a llorar como pocas veces en mi vida, mientras abrazaba a José. Fue un momento increíble, emocionante, indescriptible, alucinante... las palabras se quedan muy cortas.

José dio instrucciones al jefe de bomberos, Salva, para que el helicóptero se aproximara. Y me explicó que Salva descendería con un cable hasta nosotros y, una vez asegurada,

José me soltaría y Salva y yo descenderíamos colgados del cable hasta el paseo marítimo. José me dijo:

—Me imagino que no tendrás miedo porque eso será una minucia para ti, ¿verdad?

Y asentí, sonriendo.

El helicóptero sobrevoló la cima del peñón. Aluciné porque estaba muy cerca de la roca, tanto que todos los cactus de la cima empezaron a caer como proyectiles. Tengo que reconocer que sentí miedo. Chris me contó luego que lo pasó fatal esquivando los cactus y que incluso temió por su seguridad.

Lo que sigue parece una película, pero es cierto. Salva descendió con el cable hasta nuestra altura y el piloto del helicóptero empezó a hacer péndulo para acercarle y que pudiese asir la cuerda que José le tendía. Enseguida lo consiguieron, gracias a la precisión asombrosa del piloto; me aseguraron a Salva y le dieron instrucciones al piloto para que iniciara el descenso.

De repente, mis pies se separaron de la repisa y, agarrada a Salva y colgando del cable del helicóptero, vi a José despidiéndose de mí desde la repisa y le mandé besos. Y poco a poco el suelo fue acercándose y vi a la gente que se había congregado en el paseo marítimo, una ambulancia, los coches de la Guardia Civil... «¡Madre mía! ¡Cuánta gente!»

En cuanto me tendieron en una camilla, se abalanzó sobre mí una vorágine de personas preguntándome y comprobando mi estado. Sentía un dolor terrible en el pie, como si me lo cortaran con un cuchillo, pero no me importaba. Estaba tumbada y el sol me daba en la cara. No me encontraba en un jardín, pero era suficiente. Y cerré los ojos.

Estaba VIVA.

Al final la muerte no da tanto miedo

Preferiría no hablar sobre ello

Mi familia y yo pasábamos las vacaciones de verano en Marruecos, en casa de mis abuelos. Esos tres meses se me hacían cortos y a mi regreso a Madrid para empezar el cole les echaba mucho de menos. Una tarde, cuando debía de tener seis años, oí a alguien decir que llegaría un momento en el que, al volver a Marruecos, mis abuelos ya no estarían porque se habrían muerto. En ese momento tampoco sabía muy bien qué significaba eso, y el concepto me resultaba bastante confuso. Al parecer, al morir, iríamos al *yanna* (el cielo en el islam). Eso si habíamos sido buenos; de lo contrario, iríamos al *yahannam*, un lugar horrible de fuego perpetuo.

Suficiente motivación para ser buena persona, ¿eh?

Estuve haciéndome mil preguntas, y un año después logré intuir qué era de verdad eso de morir: consistía en que mis abuelos dejarían de existir, como si fuesen engullidos por el vacío. Ya nunca volvería a verles.

Intenté asimilarlo durante varios días, y cuando por fin comprendí que mis padres también se morirían («¡Oh, no! ¡Y yo también!»), una angustia me recorrió todo el cuerpo.

Y digo «comprender» por decir algo porque, a pesar de que iban pasando los años, aún no conseguía entenderlo: «¿Para qué vivimos si luego tenemos que morir? ¿Cuál es el sentido de todo esto?». Me parecía una tragedia épica, una injusticia intolerable; tanto que, en cuanto llegaba un pensamiento relacionado con la muerte, me distraía de inmediato con otra cosa: era demasiado fuerte para poder procesarlo.

Fui creciendo y nunca lo comenté. Tampoco nadie me habló nunca sobre su miedo a la muerte. Era un tema tabú, turbio y ambiguo.

Porque la muerte es incómoda, y da mucho miedo.

Eso les pasa a otros

¿Y qué pasa cuando decides no hablar sobre algo importante e inaplazable? Que no te preparas, y cuando, por ejemplo, la muerte te da un aviso de los serios, te llevas las manos a la cabeza: «¡Oh, no! ¿Por qué a mí? ¿Por qué?».

La muerte nos sorprende porque, en realidad (y a un nivel profundo e inconsciente), pensamos que no nos vamos a morir... y además hacemos lo posible por creerlo. Prueba de ello son esas historias tan viejas como la humanidad, a las que nos agarramos desesperados, como el elixir de la inmortalidad, la resurrección o que nuestra alma vivirá por siempre jamás.

En el fondo, nos lo tragamos.

De hecho, numerosos estudios empíricos demuestran que cuando una persona toma consciencia real de que algún día va a morir está dispuesta a creerse cualquier cosa que le haga sentir que puede escapar a ello.

Y desde el inconsciente emerge un planteamiento que utilizamos para abordar nuestra propia muerte: eso es algo que les pasa a otros, no a mí.

Esto explica por qué yo seguía practicando salto base, a pesar de haber visto cómo mi amigo Stefan se mataba ante mis propios ojos en un salto, por qué circulas en moto a 170 km/h por una carretera comarcal o por qué te fumas un paquete y medio de cigarrillos al día sin despeinarte.

Como si no fuese contigo.

Es curioso que creamos que podemos escapar de la muerte, cuando en realidad es la única certeza que tenemos.

A los seres vivos nos encanta estar vivos

1992. La canción *Forever Young* de Alphaville suena en mi Walkman. Miro al horizonte y empiezo a llorar: «No quiero morir, no quiero morir».

Pero ¿de verdad es tan malo morir? Vamos a profundizar un poco.

La muerte es algo que genera sensaciones negativas inmediatas. No nos gusta morir y tampoco que mueran las personas, y menos si las queremos.

En este último caso está claro el porqué: cuando muere un ser querido, deja un vacío y sabemos que le echaremos de menos; pero en el caso de tu propia muerte, y como decía Epicuro: «La muerte no es de temer ... Cuando nosotros somos, la muerte no está presente. Y cuando lo está, es porque hemos dejado de ser».

Es decir, cuando estás vivo, la muerte no existe, así que no debería preocuparte. Y cuando te llega la muerte, el que deja de existir eres tú. «¿Cómo puede ser algo malo para ti cuando ya no existes?», se pregunta el profesor Shelly Kagan, de la Universidad de Yale.

Un dolor de cabeza puede llegar a ser horrible, pero solo mientras existes. Cuando no existes, ese dolor de cabeza ya no puede ser malo para ti. Pero claro, no se puede comparar tener un dolor de cabeza con morirte porque, por mucho que Epicuro tenga razón, eso de irse al otro barrio no solo no suele gustarnos, sino que nos da mucho miedo.

Saber que el mundo va a seguir dando vueltas sin nosotros, que somos así de insignificantes, que nuestra vida es tan irrelevante, resulta... terrorífico.

Y quizá este adjetivo te parezca exagerado, pero no lo es. La muerte nos aterra, y de hecho existe toda una teoría al respecto: la TGT o Teoría de la gestión del terror, propuesta por los psicólogos Solomon, Pyszczynski y Greenberg, derivada del trabajo del antropólogo y psiquiatra Ernest Becker, y que concluye que el conocimiento y la certeza de que vamos a morir nos produce un terror subyacente, que condiciona nuestro comportamiento, es decir, todo lo que hacemos y pensamos.

Para entender esta teoría, Solomon, Pyszczynski y Greenberg nos proponen dos premisas y las siguientes reflexiones:

1. *A los seres vivos nos gusta estar vivos.*

Según la teoría de la evolución de Darwin, los seres vivos queremos vivir y esto es fácil de demostrar: estamos programados para sobrevivir, a través de la preservación (nuestro cuerpo funciona como un auténtico radar a la hora de identificar y evitar peligros que pongan en riesgo nuestra vida) y la reproducción; esto es algo que compartimos con el resto de animales y plantas.

Lo que no compartimos con otros seres vivos es nuestra exclusiva capacidad de

pensar de forma abstracta y simbólica, y esto nos lleva a la siguiente premisa.

2. *Los seres humanos somos conscientes de nuestra propia existencia.*

El filósofo Søren Kierkegaard exponía que los seres humanos, a diferencia de los animales y las plantas, somos lo bastante inteligentes como para darnos cuenta de que existimos; es decir, no solo somos conscientes de que estamos vivos, además, sabemos que estamos vivos y podemos pensar sobre ello.

Un manzano existe pero no sabe que existe. Un elefante existe pero no sabe que existe. Sin embargo, ahora mismo tú estás leyendo este libro, pero además sabes que lo estás leyendo, y puedes pensar en que estás leyendo este libro.

Esta capacidad, sin embargo, también tiene su parte oscura porque si somos conscientes de que existimos, también somos conscientes de que esa existencia es limitada.

Así pues, en función de esas premisas, nos decimos: «¡Dios mío! ¡Qué maravilloso es estar vivo! ¡El sol, esas flores, la brisa! ¡Pura vida!». O bien: «¡Vaya bajón! Esto se va a acabar algún día... Y lo peor de todo es no saber cuándo. Podría ser hoy mismo...».

Aterrador.

Y si estuviéramos todo el día pensando en esa segunda opción, el miedo y la ansiedad nos volverían locos. Sin embargo, los seres humanos hemos encontrado una forma de superar esta tragedia: para levantarnos por la mañana e ir a trabajar, sin que el terror existencial nos paralice, necesitamos pensar y sentir que la vida tiene sentido y que somos personas valiosas. Fácil, ¿no?

Cómo morirse a gusto

La variable del dolor físico no queda incluida en esta reflexión, está claro que preferiría morirme mientras estoy dormida o sedada que despedazada entre las fauces de una manada de hienas.

Tampoco incluyo aquí el dolor emocional que produce la muerte de alguien a quien queremos, porque esta sería una reflexión distinta que abordaremos más adelante en el libro. Ahora estamos hablando de tu propia muerte y nos preguntamos si existe la

posibilidad de morir a gusto.

Yo creo que sí. A través de tres elementos.

1. Aporta valor

Para sentir que nuestra vida ha tenido sentido y que somos personas de valor, parece claro que primero tenemos que dejar una bonita huella en el mundo, algo que nos permita trascender la inevitabilidad de nuestra propia muerte.

Es decir, tenemos la certeza de que no vamos a estar aquí siempre, pero resulta alentador saber que parte de nuestra existencia permanecerá en el tiempo. Por eso tenemos hijos, nos dedicamos al voluntariado, escribimos libros, componemos música y pintamos cuadros. En cualquier caso, se trata de aportar valor y de que algo nuestro siga presente después de irnos.

Si te ofrecieran estas dos opciones, ¿cuál elegirías?

Huella 1: Hacer que la gente sonría al subir al autobús (como la conductora del capítulo 4).

Huella 2: Realizar un descubrimiento científico revolucionario que salve millones de vidas.

Casi todos nosotros elegiríamos la huella 2... porque todos queremos hacer algo grandioso con nuestra vida y porque la huella 1 parece insignificante, trivial. Pero recuerda que se trata de aportar valor, sin mirarte al ombligo y conectando con algo más grande que tu ego, que quizá esté delante de ti y a lo que ni siquiera le des importancia.

Y, como hemos visto en el capítulo anterior, eso está en tus manos, en tu capacidad de decidir cada día.

2. Normaliza

Afirmó Spinoza que el hombre libre no piensa en la muerte. Y añadiría: vale, el hombre

libre no piensa en la muerte, pero una vez que ya la ha pensado, repensado, reflexionado, proyectado, visualizado y aceptado. En cuanto haces todo eso, la normalizas y, entonces, creo que te conviertes en una persona libre.

Claire Wineland es una *youtuber* de veinte años con fibrosis quística, una enfermedad crónica degenerativa y potencialmente mortal. En sus vídeos, Claire, que no sabe cuánto le queda de vida, le quita un poco de hierro al hecho de morir y da algunas recomendaciones para afrontar la muerte. Y la primera es aceptarla. Parece una perogrullada, pero ya hemos visto que no es tarea fácil.

En segundo lugar, hablar sobre ella, sacarla a la luz, visualizar esos momentos en los que tu vida expira. Cuanto más la visualizas y la tienes presente, menos ansiedad y miedo sientes.

Así que quizá Camus tenga razón: «Acepta tu muerte. A partir de ahí todo es posible».

Y si todo es posible, entonces...

3. *Inténtalo*

Existen numerosos estudios a partir de entrevistas a personas mayores para conocer de qué se arrepentían o qué harían de forma diferente si pudiesen volver atrás en el tiempo. Las respuestas, a menudo, reflejaban esta idea: «Si pudiese volver a vivir de nuevo, me arriesgaría más. Sobre todo en el trabajo y en las relaciones».

Aquel día, colgada de mi paracaídas en el peñón de Ifach, comenzó mi relación formal con la muerte. La vi, le hablé, la acaricié y le di la bienvenida a mi vida, si es que ese era el día en que nos íbamos a fusionar. Y a partir de ahí nada ha vuelto a ser lo mismo.

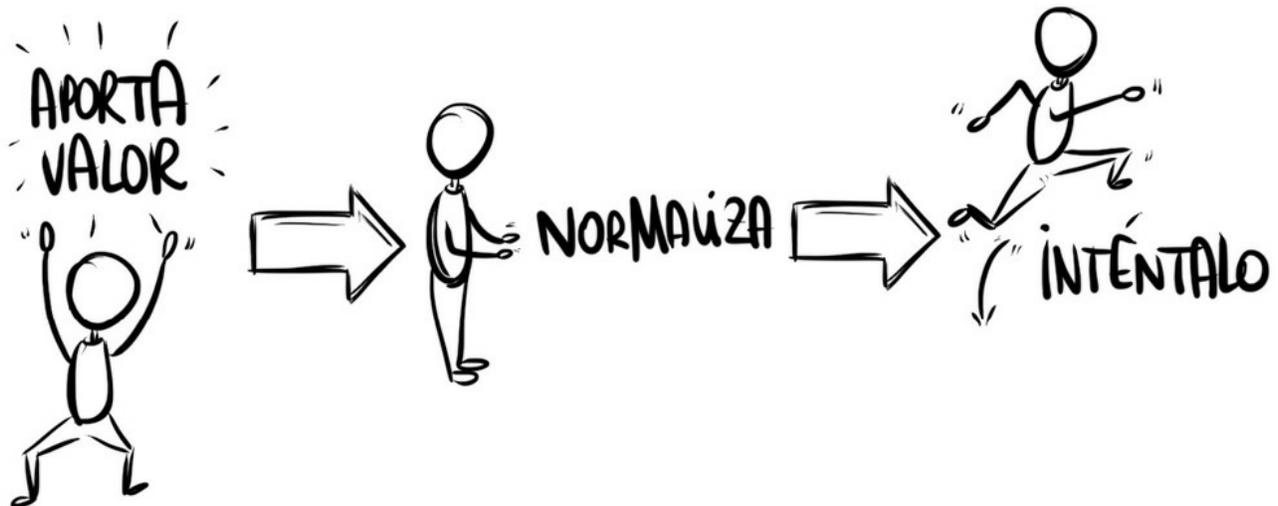
Y es curioso porque en aquellos primeros minutos suspendida en el vacío lo primero que pensé fue: «Me voy a morir, y ahora, cuando vuelva la vista atrás, me fustigaré sin piedad, arrepintiéndome de todo lo que podría haber hecho y no hice en mi vida...».

Pero no sucedió eso. La realidad es que me sentía tranquila y preparada, y mientras sonreía pensé: «He sido buena persona. He hecho lo que he podido. Lo he intentado».

«Lo he intentado», me repetía una y otra vez, y recordaba todas las veces que me arriesgué y salió mal, y también aquellas que habían salido bien.

«Lo he intentado.» Y creo que en ese momento me lo perdoné todo y me dispuse a irme en paz. En ese momento la muerte se me apareció como lo que era: algo natural, impredecible y que le da sentido a todo lo que hacemos, si somos capaces de abrazarla.

CÓMO MORIRSE A GUSTO



Dijo Steve Jobs:

Recordar que estaré muerto pronto es la herramienta más importante que he encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones en la vida. Porque casi todo, todas las expectativas externas, todo el orgullo, todo temor a hacer el ridículo o al fracaso, todas estas cosas desaparecen al enfrentar la muerte, dejando solo lo que importa de verdad. Recordar que uno va a morir es la mejor manera que conozco para evitar la trampa de pensar que tenemos algo que perder. Ya estás desnudo. No hay razón alguna para no seguir lo que te dice tu corazón.

Y una última reflexión: mi principal aprendizaje de esta experiencia trascendental es que la muerte no da tanto miedo pero, sobre todo, que la vida no da tanto miedo.

A qué me refiero cuando hablo
de echarle un par de ** a la vida

Y si no tienes miedo a morir, ¿a qué le tienes miedo?

Durante un año de mi vida fui la única mujer en España que practicaba salto base, uno de los deportes más peligrosos del mundo y en el que me inicié porque creí que si conseguía enfrentarme al miedo de esa forma me volvería imparable.

Pero no fue así. El salto base no solucionó mis problemas, más bien me los lanzó todos a la cara.

Ahí estoy, al borde de un precipicio de cuatrocientos metros de altura con un paracaídas a la espalda. Respiro con lentitud y mi respiración choca contra una bola de nervios controlada dentro de mi tripa. Repaso mentalmente la única regla que me he impuesto mientras estoy ahí arriba: si me tiemblan las piernas, no salto. No me tiemblan las piernas. Bien. Repaso mi vuelo y la zona de aterrizaje. Reviso el equipo. No hay viento. Me siento poderosa. Salto al vacío.

Aterrizo. Subidón. Euforia. Poderío.

Miro hacia arriba, localizo el punto desde donde acabo de saltar. «Vaya par de ovarios, chata.»

Lástima que esa sensación dure tan poco.

En cuanto llegaba al albergue, y veía a otras *base-jumpers* más altas, más atléticas, con mejores habilidades y más experiencia que yo, me sentía pequeña, insegura... como si fuese una impostora.

«—¿Bucle mental, preparado?

»—¡¡Señor, sí, señor!!

»—¿Emociones negativas, listas?

»—¡Señor, sí, señor!

»—Tres, dos, uno, ¡toda tuya, tirana!

»Pero ¿a quién intentas engañar, Hana? ¿Te crees que molas porque haces salto-base? ¿O que eres muy valiente? ¡Pero si eres un paquete! ¡Ni siquiera sabes derivar en velocidad subterminal! ¿Y sabes lo peor? ¡Que los demás se dan cuenta! Se ríen de ti, ¿no lo ves? Te dan mil vueltas, eres patética.»

Esto se extrapolaba a otros ámbitos de mi vida en los que me veía muy limitada y se traducían en que era capaz de saltar a un precipicio y, sin embargo, me resultaba imposible mantener una conversación incómoda y no conseguía avanzar en mi sueño de dedicarme al coaching.

Así que llegué a la conclusión de que hacer salto base no era echarle un par de ovarios (o huevos, como prefieras) a la vida. Entonces ¿a qué le tenía miedo? ¿A qué le tenemos miedo?

A todo: a hablar en público, a comunicarnos de forma asertiva, a perseguir nuestro sueño, a tener éxito, a fracasar, al rechazo, a los principios, a los finales, a vivir, a morir, a...

Vamos a descubrirlo. Relee los objetivos de «Un día en la vida que quieres», en el capítulo 3, que hacen que tu corazón empiece a latir más fuerte. Cuando piensas en ellos, ¿qué miedos surgen? Haz este ejercicio con honestidad y minuciosidad, ya que es importante que rasques y profundices en qué es lo que te da miedo de verdad. Escribe tus miedos y no te detengas hasta que te hayas vaciado.

Tengo miedo de:

.....
.....
.....
.....
.....

Échale un vistazo a tu lista, ¿ves todos esos miedos? Pues resulta que Susan Jeffers dice que casi todos los miedos que sentimos tienen la misma base: el miedo a no ser capaces de manejar lo que la vida nos traiga en forma de adversidad.

Y apúntate esto porque es una de las ideas clave de la tercera parte de este libro.

El miedo y el tirano

Todos sabemos que el miedo es una respuesta biológica que se genera en el cerebro cada vez que percibimos una amenaza. La clave y lo más importante es que a tu cerebro le da igual que esa amenaza ponga en peligro tu vida... o solo tu ego: el resultado es el mismo, sientes miedo.

Imagina que trabajas y te esfuerzas al máximo en tu empresa y crees que, objetivamente, mereces un aumento de sueldo o un puesto mejor. Sin embargo, no te atreves a hablar con tu jefe porque en el pasado lo intentaste y salió fatal. Entonces te sentiste muy mal, y ahora el miedo te paraliza y te impide dar ese paso que podría mejorar tu vida porque lo sientes como una amenaza.

Pero en realidad no son amenazas. Son retos. Y el problema es que cualquiera de estos retos detona en ti un montón de pensamientos y creencias limitadoras. Es decir, despierta al tirano.

Veamos la diferencia entre amenazas y retos.

Amenazas	Retos
<ul style="list-style-type: none">• Manada de hienas riendo y avanzando hacia ti (como las del capítulo 5).	<ul style="list-style-type: none">• Hacer una presentación en la nueva empresa bajo la atenta mirada del director general.
<ul style="list-style-type: none">• Un fuego que se inicia de forma repentina en tu cocina.	<ul style="list-style-type: none">• Llamar a ese hombre en el que no dejas de pensar y decirle que te gusta.
<ul style="list-style-type: none">• Cirugía de corazón abierto.	<ul style="list-style-type: none">• Grabar y publicar tu primer vídeo en YouTube.
<ul style="list-style-type: none">• Alguien te saca una navaja en una calle oscura.	<ul style="list-style-type: none">• Dejar ese trabajo que te mata poco a poco y buscar otra forma de ganarte la vida.
<ul style="list-style-type: none">• Presentarte a un casting.	<ul style="list-style-type: none">• Enviar un relato a un premio literario.

Por supuesto, el tirano va a intentar que no aceptes el reto, diciéndote que no vas a ser capaz de alcanzarlo, que va a salir mal, que vas a fracasar, que te van a juzgar... ¿Te suena?

La tranquilidad aniquilante

Nos enseñaron por la tele que había personas que no sentían miedo, gente intrépida y valiente que se comía la ansiedad con patatas y la vida a bocados; también vimos en las redes sociales a hombres y mujeres rebosantes de confianza que se sacudían la inseguridad como te sacudes las migas de pan del jersey. Ese era el objetivo: ser como ellos, vivir sin miedo.

Una falacia.

No podemos vivir sin miedo porque este surge siempre que quieres hacer algo nuevo, y si no lo sientes significa que has dejado de intentar avanzar en tu vida, que ya no te planteas retos, que estás muy bien instalado en esa zona de confort donde todo parece más cómodo y tranquilo, pero que de comfortable no tiene nada.

Más bien es una zona de tranquilidad aniquilante. Porque si no sientes miedo es que estás muerto en vida.

El miedo es mejor que la apatía. Mejor que vivir aborregado. El miedo es mejor que la indiferencia. Vivir con miedo es muchísimo mejor que vivir en ese limbo de la vida donde nunca pasa nada ni demasiado bueno ni demasiado malo.

Porque está demostrado que, cuando se enfrentan a una situación nueva y retadora, todas esas personas que parece que viven sin miedo, tan seguras y confiadas, tienen los mismos pensamientos negativos y críticos, y las mismas señales de ansiedad y adrenalina que tiene una persona insegura. La única diferencia es que ellas son capaces de afrontarlo y actuar a pesar de ello. Y la prueba es, por ejemplo, el actor Henry Fonda, que a los 75 años seguía vomitando la noche antes del estreno de una nueva obra de teatro.

Y no solo eso, el miedo también se puede convertir en un motor para tu vida, porque siempre aparece cuando lo que tienes delante es importante para ti. De esta forma, se convierte en una guía que te permite saber qué debes hacer en cada momento. Si lo sientes, es la señal de que vas por el camino correcto, y cuanto más miedo sientas, más seguro puedes estar de ello.

Ten en cuenta que las cosas que no te importan, solo te provocan indiferencia.

La verdadera valentía vital (VVV)

Y resulta que vivir la vida con valentía no significa hacer paracaidismo o nadar con

tiburones. Vivir con coraje es algo bastante más aburrido... en apariencia.

Te propongo tres pasos para unirte al club de las tres V.

1. Identificar

Se trata de que te levantes cada mañana con el firme propósito de identificar todas aquellas situaciones que evitas por miedo. Y quizá ahora estés pensando: «Pues a mí no me parece que tenga miedo en el día a día». Te entiendo. Cuando te preguntan: «¿Qué tal te ha ido hoy?», no respondes: «¡Uf, fatal, me he pasado el día muerto de miedo!».

El miedo es muy fácil de identificar cuando se trata de una amenaza real (el corazón se te sale del pecho, te sudan las manos...), pero cuando se trata de un reto, el miedo suele disfrazarse de otras cosas. Son mecanismos de defensa que te permiten echar balones fuera y no enfrentarte a aquello que te angustia.

Veamos algunos mecanismos de defensa:

Procrastinación. Se produce cuando evitas hacer algo una y otra vez; lo pospones porque crees que al hacerlo sentirás miedo, ansiedad, inseguridad... Pero también ocurre que muchas de las actividades que te hacen sentir miedo, además no te gustan.

Ejemplo: imagina que no haces deporte con asiduidad y te planteas apuntarte al gimnasio para ponerte en forma. Hacer ejercicio es una actividad que no te gusta pero, además, ir al gimnasio detona tu miedo e inseguridad porque también lo percibes como una amenaza: te vas a sentir muy torpe, crees que en el fondo nunca lo vas a conseguir, te imaginas que te van a criticar, etc.

Dejadedez o apatía. Es muy peligrosa porque te hace creer que esa situación u objetivo que te causa temor o ansiedad no te importa y, por lo tanto, no merece la pena pasar a la acción.

Ejemplo: imagina que tu sueño es trabajar por tu cuenta y no dejas de fantasear con ello, pero cuando llega el momento de hacer algo te dices que no es tan importante, que en realidad estás muy bien donde estás, etc. O imagina que hace años dejaste de hablar con tu mejor amiga y te encantaría retomar la relación, pero

volver a llamarla y tener una conversación con ella te hace sentir incómoda, por lo que, al final, te dices que no merece la pena y no haces nada al respecto.

Confusión y dudas. Se produce cuando tienes varias opciones y evitas tomar una decisión diciéndote que estás confundido y que no sabes cuál elegir. No te engañes, en realidad sí sabes lo que quieres. Lo que sucede es que una de las opciones, la que más te pone, te parece inalcanzable y crees que fracasarías: es el tirano diciéndote que eso que estás pensando es imposible y que mejor no te flipes. La confusión se convierte en una excusa para no avanzar.

Ejemplo: imagina que eres abogado y sientes que te has equivocado de carrera profesional. Quieres reinventarte y lo que te gusta es la cocina; cuando estás cocinando se te pasan las horas volando y además se te da muy bien. Pero a la hora de plantearte un cambio de rumbo te dices que estás confundido, cuando en realidad lo que te pasa es que no te permites creer que es posible dedicarte a la cocina, y te da miedo plantearte esa opción en serio.

2. *Estar*

Hemos visto que nos lo podemos llegar a montar muy bien para no sentir miedo e incomodidad, evitando aquellas situaciones que se encuentran en su origen; así que el siguiente paso es aprender a estar con el miedo o, dicho en el lenguaje de autoayuda, aprender a «ser» con el miedo.

Y consiste (a pesar de que estar con el miedo sea muy desagradable, una verdadera «putada»), en no intentar eliminarlo o suprimirlo, porque, como dice Andrew Schneider, todos los miedos irracionales que sentimos provienen de heridas que se produjeron cuando éramos pequeños, es decir, de situaciones que nos hicieron daño. Y cuando tienes una herida, ¿qué haces? ¿Echarle ácido sulfúrico? No. La cuidas para que sane.

Con el miedo pasa lo mismo. La mejor estrategia es tratarlo con cariño, y dejarle espacio. Al fin y al cabo, si aparece es porque tiene razones para hacerlo. Así que el siguiente paso es reconocer que sientes miedo, permitir que se exprese y, como cualquier otra emoción, dejar que se vaya. Es justo lo que hacen los otros animales: sienten miedo y luego siguen avanzando, pero las personas nos aferramos a él, lo acumulamos y

dejamos que controle nuestras vidas.

Y cuando hablo de estar con el miedo, me refiero a quedarte ahí y sentirlo de verdad, resistiendo tus impulsos de salir corriendo despavorido.

Esto es estar con el miedo. La experiencia de una de mis alumnas:

Cuando me enfrenté a mi miedo durante el proceso de coaching fue como vivir una de mis peores pesadillas. Y sentir ese miedo me agotó física, mental y emocionalmente.

Mi cuerpo sufrió una contractura, como si me hubiese machacado en el gimnasio y estuviera con agujetas, como resultado de la tensión que acumulé durante una tarde entera. Las náuseas y las ganas de vomitar fueron tan intensas que, si hubiese sido de vómito «fácil», con toda seguridad habría terminado yendo al baño. Mi estómago se había cerrado como si intuyera que así impediría el paso del miedo. Sentía que mis manos y mis brazos temblaban y no era capaz de escribir o de teclear, de coger nada. Me dolía la cabeza y no era capaz de pensar, de hacer nada. Mi mente solo estaba inundada por todas esas posibles situaciones que podrían darse cuando decidiera actuar a pesar del miedo. No podía pensar de forma racional, no era capaz ni tan siquiera de distraerme, no podía trabajar en otras cosas... era imposible. Todos esos pensamientos, uno tras otro, llenaban mi mente hasta que llegó un momento en que, cuando los posibles escenarios habían pasado por ella, cuando había verbalizado en mi cabeza todos los «y si», empezaron a bombardearme juntos a la vez. Y entonces empecé a llorar y a llorar, me bebía las lágrimas mientras temblaba porque mi mente estaba viviendo con intensidad algo que, sin ser real, mi cuerpo lo sentía como si lo fuera.

Brava.

3. Avanzar

Llegados a este punto, quizá se te habrán quitado las ganas de estar con tu miedo, pero la buena noticia es que cuando te permites estar con él, enseguida se debilita, y es en ese momento cuando tienes que tomar el control. Y lo haces pasando a la acción en todo aquello que has identificado en el paso 1, aunque te mueras de miedo.

Porque en cada una de esas situaciones reside una oportunidad de crecimiento brutal. No lo dudes, porque si eliges encontrarte con tu miedo, tu vida se transformará sí o sí, ya que el coraje no es la ausencia de miedo, sino la voluntad de actuar a pesar de él.

Y para ello es preciso convertir la gestión del miedo en un hábito en tu vida mediante un proceso gradual y continuo que te permita avanzar con pasitos muy pequeños que, aunque impliquen cierta incomodidad, puedas dar sin problemas a diario. Y a medida que des esos pasitos que a tus ojos parecen insignificantes, irás eliminando los bloqueos

y la resistencia, generarás confianza en ti mismo y se implantarán nuevas creencias y pensamientos positivos sobre ti.

Pero, claro, esos pasitos no resultan tan atractivos como un gran «momentazo», un «punto de inflexión» que te cambia la vida para siempre. Lo que queremos es una solución rápida a todos nuestros problemas, algo que llame mucho la atención y sea increíble, inaudito y se pueda colgar en Instagram. Y el caso es que, aunque este tipo de transformación instantánea puede suceder, no es lo normal. Lo habitual, y lo que siempre funciona, es no subestimar estos pequeños pasos que puedes dar cada día, que se acumulan y generan ese cambio que quieres ver.

Además, vas haciéndote con el control de tu vida y adquieres responsabilidad, dejas de ser una víctima de las circunstancias y generas la motivación diaria necesaria para avanzar.

VERDADERA VALENTÍA VITAL (VVV)



Recuerda que esos primeros pasos no te llevan adonde quieres ir, pero te sacan de donde estás.

La importancia de aprender a hacer el ridículo

Tilly

Tilly Smith tiene diez años y ha viajado a Tailandia con sus padres y su hermana a pasar las Navidades. Es un planazo. Su hotel está en la isla de Phuket, en la playa de Mai Khao, y todo parece transcurrir con la normalidad que se espera de unas vacaciones: adultos contentos, sol, playa, bufet para desayunar, actividades para niños...

Un día, se despiertan temprano para dar un paseo por la playa. De repente, Tilly mira la orilla y se detiene, aterrorizada. La marea ha bajado bruscamente y el mar se ve muy lejos. En el agua hay una espuma densa, como de cerveza.

Justo dos semanas antes de su viaje a Tailandia, su profesor de geografía, Andrew Kerney, les proyectó en clase un vídeo de la costa de Hawái en 1948 (la que se considera la única filmación existente de la llegada de un tsunami), y lo que está presenciando en ese momento coincide al detalle con lo que vio en el vídeo.

Tilly se pone nerviosa. A gritos, les dice a sus padres que tienen que marcharse de inmediato porque está a punto de llegar un tsunami. La madre no la cree. Piensa que si nadie ha dado la voz de alarma es porque su hija está equivocada. No va a llegar ningún tsunami.

Tilly insiste, cada vez más nerviosa:

—¡¡Viene un tsunami!! ¡Hay burbujas en el agua! ¡Viene un tsunami, vámonos de aquí, vámonos!

El padre duda, no sabe qué hacer.

Si cree a su hija, tendrá que alertar a toda la playa, y sembrará el pánico. Observa a la gente que toma el sol, tranquila, sobre la arena, y piensa en que, si da la alarma y resulta que Tilly está equivocada, hará un ridículo espantoso.

La niña, obstinada, sigue gritando, cada vez más segura de que el tsunami está cerca. «¿Y si tiene razón?», se dice el padre.

Echa un vistazo a la playa y ve a los niños, a sus padres. Si su hija está en lo cierto y él no hace nada, todas esas personas morirían. Decide arriesgarse y habla con los guardias de seguridad del hotel, que a su vez avisan a los socorristas. La gente comienza a dirigirse hacia los hoteles y la playa se vacía.

Poco después llegó la primera de las tres olas gigantes que destrozaron la costa de Tailandia. Era el 26 de diciembre de 2004. El tsunami causó 250.000 muertos en el Sudeste Asiático.

En la playa donde se alojaba Tilly no murió nadie.

Porque Tilly todavía no era tan mayor como para tener miedo a hacer el ridículo y era lo bastante pequeña como para no mirar para otro lado. Tilly sabía que tenía razón y no consintió que la acallasen.

El padre de Tilly también aprendió ese día una lección: arrepentirse es mucho peor que hacer el ridículo.

Esta es una historia extraída del libro *One + One = Three*, de Dave Trott.

Pobres ideas

Ahora intenta recordar la última vez que hiciste el ridículo. Si tardas más de cinco minutos en acordarte de una situación en la que hayas deseado que te tragase la tierra es que vives la vida a medias, en la famosa tranquilidad aniquilante.

Aniquilante para tu curiosidad, tu entusiasmo, tus ganas de explorar, y para tus ideas... las pobres, que mueren antes incluso de que te hayas dado cuenta de que existen.

Y es una pena, nuestro planeta no solo está habitado por personas, animales y plantas. Como afirma Elizabeth Gilbert, también está habitado por miles de ideas, que viven, crecen y respiran a nuestro lado. Y todas ellas existen con la única razón de que alguien las descubra y les haga caso.

Un día, una de esas ideas aparece en tu vida y ya no te suelta.

Surge por todas partes, y no puedes dejar de pensar en ella.

Según Gilbert, esa es la señal de que la idea es buena, de que tienes que aceptarla y, sobre todo, ponerte a trabajar en ella. De lo contrario, la idea se cansará de ti y se irá

flotando a buscar a otra persona que la haga realidad.

Como le ocurrió a ella. En un momento de su vida, la autora de *Come, reza, ama* tuvo la idea de escribir una novela ambientada en la jungla amazónica, inspirada por su marido brasileño. Por unas cosas o por otras, la fue posponiendo, hasta que al final abandonó el proyecto de la novela.

Más adelante, conoció a la novelista Ann Patchett, que había empezado a escribir una novela ambientada en la jungla amazónica y con una historia casi idéntica a la que se le había ocurrido a ella.

Ambas coinciden en que la idea se alejó de Gilbert y se fue a la deriva hasta encontrar a alguien que le diese vida.

Bonito, ¿verdad?

Pues ahora, si no quieres que tus ideas se vayan con otro, lo primero que debes hacer es reconocer cuándo una idea llama a tu puerta. Cuando es buena no solemos poner ningún obstáculo, enseguida nos atrapa. El problema surge cuando la idea parece estúpida o extravagante. En ese caso, y por mucho que la idea nos ronde, casi siempre la desechamos. Porque no tenemos la edad de Tilly.

De nuevo, una pena. Porque las ideas que parecen estúpidas pueden esconder un tesoro. Que se lo digan al inventor de las Doggles (sí, unas gafas para perros, por absurdo que parezca), empresa que factura 3 millones de dólares al año.

O que me lo digan a mí, en aquella noche de *brainstorming* a finales de 2012. Unos días antes había decidido utilizar mi nombre y mi primer apellido para bautizar mi proyecto. Ya tenía el nombre «Hana Kanjaa», y me faltaba completar mi marca personal con un buen *claim* o descripción de mis habilidades, experiencia, etc.

La primera idea que tuve era muy formal: «Hana Kanjaa. Coach Certificado. Experta en la gestión del miedo y del cambio». De inmediato la descarté. Me sonaba aburrido, plano, más de lo mismo. Y sobre todo, no sentía que esa descripción representase mi esencia como profesional. Después de unas horas concentrada en generar y conectar ideas, surgió de repente el circo, como una perfecta analogía de la vida: en el circo, como en la vida, casi siempre hay que pasarlas canutas para crear algo bonito y que merezca la pena.

A partir de ahí seguí conectando conceptos, palabras, más ideas, imágenes y pensamientos. Y en un momento que recuerdo como si fuera ayer, apareció, claro y nítido, lo que estaba buscando:

HANA KANJAA

MALABARISTA DEL CAMBIO | DOMADORA DEL MIEDO

Lo escribí. Varias veces. En grande, en pequeño, en cursiva. Primeros pensamientos: «Esta idea es una gilipollez. Se van a reír de ti. Vas a hacer el ridículo. Nadie te va a tomar en serio».

Solté papel y boli y me fui a dormir. A partir de ahí, y durante los siguientes días, esa idea no me dejó sola ni un minuto y cuanto más la miraba, más le iba abriendo la puerta. A los dos días la acepté por completo y decidí desarrollar el *storytelling* de mi proyecto alrededor del circo.

El resultado es que, gracias a esta idea «estúpida» he logrado crear una marca personal sólida, fuerte y muy reconocible, que expresa con claridad los valores de mi proyecto, y que me ha permitido posicionarme en un mercado saturado.

Contra la resistencia, experimenta

Quizá quieras escribir una novela o grabar vídeos, o ser fotógrafo, o dedicarte a la cocina o a la música, o a hablar en público...

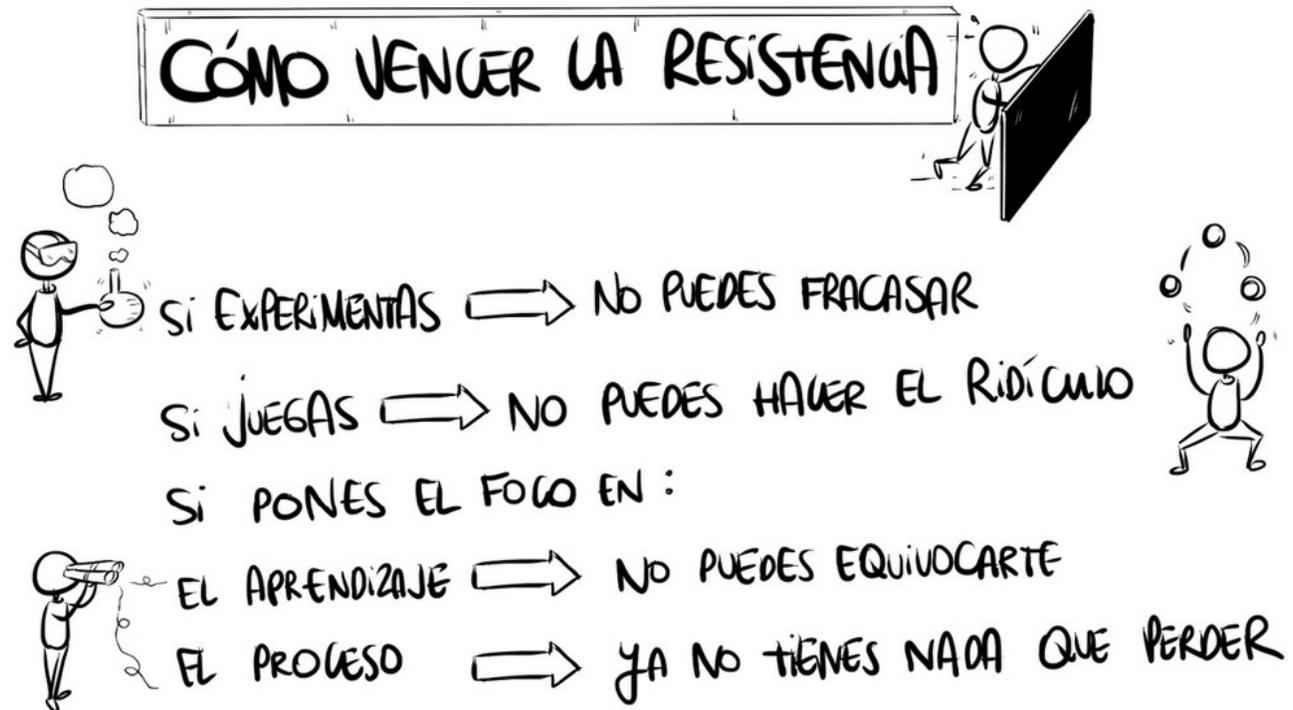
Y en cuanto te pones en marcha, te ves superado por el miedo a hacer el ridículo... O por el miedo al rechazo, a que te critiquen o juzguen, por el miedo al fracaso, a equivocarte, etc. Da igual el miedo del que se trate, lo importante es que es el enemigo número uno de tu capacidad creativa y de aquello que te pone. Aparece en forma de resistencia que, según Steven Pressfield, es la fuerza que siempre intentará echarte atrás, sujetarte y bloquearte cada vez que quieras dar un paso adelante, cada vez que te plantees hacer algo nuevo. O como yo digo, la resistencia es el tirano que aprieta.

¿Por qué aparece la resistencia? Porque nos quiere proteger de la posibilidad de hacer el ridículo. Y ahí sentimos que, si decidimos seguir adelante, tenemos mucho que perder.

Y para debilitar la resistencia, la mejor estrategia es abordar cada proyecto desde la perspectiva de Tilly, es decir, la de un niño. La clave es experimentar, jugar, y poner tu atención en el proceso y en el aprendizaje.

Porque si estás experimentando, nunca puedes fracasar. Si estás jugando, nunca

puedes hacer el ridículo. Si pones tu atención en el aprendizaje, no puedes equivocarte. Si lo pones en el proceso, sucede algo mágico: ya no tienes nada que perder.



Lo bueno de hacer el ridículo a primera hora es que luego te despreocupas

Escribe una novela mediocre, que aburra tanto que nadie pueda llegar ni al tercer capítulo. Graba vídeos cutres en los que el ruido de fondo casi apague tu voz. Haz fotos, muchas fotos, en las que la luz sea terrible y el enfoque, mucho peor. Cocina *cupcakes* que den risa y pena verlos, y que sepan aún peor de lo que parece. Compón canciones con una melodía *déjà-vu* total y una letra soporífera. Sube a la tarima a dar una conferencia delante de doscientas personas y ponte a balbucear y a sudar como un pollo, consumido por los nervios.

La condición es que sientas que has hecho todo lo que has podido, que te has esforzado y has dado lo mejor de ti en ese proceso.

Y una vez que tu creación esté lista, es hora de compartirla con el mundo y aguantar el chaparrón. A veces serás objeto de escarnio y otras te llevarás una grata sorpresa en forma de «¡Uaaaau! ¿Lo has hecho tú? ¡Me encanta! ¡Qué callado te lo tenías!».

Sí, hazlo. Exponte y ponte en evidencia. Llévate a situaciones en las que lo único que te apetezca sea cavar un hoyo profundo y meterte dentro. Muchas veces. Tantas que al final, de tanto rascar, no te quede más remedio que darte de bruces con tu propia grandeza.

Hasta que le pierdas el miedo al ridículo. Solo entonces, si sigues adelante, esforzándote y dándolo todo, saldrá lo mejor de ti.

Porque cuando te quedas parado, evitando hacer un trabajo pobre (y por lo tanto impides también el juicio, la crítica y el rechazo), en realidad evitas también la oportunidad de aprender a hacer un trabajo brillante. Nunca un trabajo brillante surgió a la primera, ni a la segunda.

Y es que, cuando te permites aceptar esa parte de ti que es capaz de hacer mierdas pinchadas en un palo, te liberas de la arrogancia de pensar que en esta vida solo se pueden hacer cosas impecables, le das una oportunidad a todas esas ideas que parecen estúpidas y ridículas y te das permiso para ir perfeccionando, mejorando, aprendiendo y ajustando.

Crear y compartir mientras estás temblando de miedo es un proceso maravilloso y lleno de verdadera valentía vital. Porque en ese momento expandes tus propios límites.

Y hablando de experimentar y expandir tus límites, te voy a presentar a alguien...

El poderío de ti mismo

Te echaba de menos

Hola querida, hacía mucho que no te veía. Creo que te perdí la pista aquel año, después de la universidad, cuando empecé a desconectarme de mi mundo interior y la realidad empezó a darme guantazos con la mano abierta. Volvías de vez en cuando, pero enseguida te marchabas.

Me ayudaste a dar muchos pasos importantes en mi vida, y a aprovechar muchas oportunidades. Gracias a ti saqué buenas notas en el colegio, pedí aquella beca Erasmus, viajé por toda Europa, di la vuelta al mundo, me hice paracaidista y *base-jumper* y viví otras tantas experiencias irrepetibles. Porque de repente aparecías y me hacías creer que era capaz de todo. Y lo hacía.

La gente me decía que tenía estrella o suerte. Pero yo sabía que eso no era cierto. Era gracias a ti, que campabas a tus anchas en mi vida.

Pero también hubo una época en la que te mantuve anulada por completo. Dejé que te esfumaras y te debilitases y casi me olvidé de ti. Sé que te hartaste de verte recluida, porque tú querías salir a expresarte y descubrir y disfrutar... pero yo no sabía cómo traerte de vuelta.

Parece que el día del accidente en el peñón de Ifach diste un puñetazo encima de la mesa y decidiste regresar, esta vez para hacerte hueco y quedarte para siempre... y ayudarme a conseguir todos mis sueños salvajes, uno por uno.

Gracias por volver, corazón. Tengo que reconocer que se vive mucho mejor así.

¿Quién es?

Hay una parte de ti muy auténtica y poderosa, sin límites: tu titán particular. Una parte de ti que se mueve solo por las ganas, la curiosidad, la ilusión, el entusiasmo, el disfrute y la capacidad de soñar en grande. Emociones que te dotan de una fuerza mayúscula, capaz de avanzar a pesar de cualquier miedo.

La buena noticia es que no tienes que incorporar nada nuevo, el titán ya está dentro de ti y para que se haga hueco en tu vida solo tienes que dejarle más espacio que el que le dejas al tirano.

Y para ello es necesario que empieces a hacer las cosas de forma diferente.

Ahora vamos a hacer un ejercicio muy simple que tiene como objetivo que aprendas a liberar al titán que habita dentro de ti. Vuelve a coger el ejercicio del capítulo 3, «Un día en la vida que quiero». Se trata de que extraigas algo de ese día que cumpla las siguientes condiciones:

- Ha de ser algo que desees pero que todavía no está presente en tu vida, aunque podrías empezar a crearlo hoy mismo.
- Puede ser una cosa, una acción o incluso una emoción. Lo importante es que sea algo que te produzca entusiasmo (¡qué ganas tengo de hacer esto!), curiosidad (me pregunto cómo sería si...), placer (mmmhhh, cómo disfruto esto...). Cualquiera de ellas.

Revisa tus imprescindibles. Puede ser que desees tener más tiempo para ti, comer más sano, hacerte activista, aprender inglés...

Apúntalo aquí:

Imaginemos que lo que quieres es apuntarte a clases de swing. Hazte estas preguntas e intenta que tus respuestas sean brutalmente honestas.

- ¿Por qué no tengo esto ya en mi vida? (identifica obstáculos y barreras: no tengo tiempo, me sentiría ridículo, etc...)
- ¿Qué necesito hacer de forma diferente para conseguirlo? (liberar la tarde, echarle un par, etc.)

Y hazlo.

Son dos preguntas sencillas pero muy importantes, porque lo de «empiezo mañana»

nunca funciona. Has de saber qué te está frenando, de dónde viene esa resistencia, y comprometerte a empezar a cambiar las cosas.

Porque cuando lo hagas, y el titán empiece a aparecer todos los días, lo sabrás.

¿Cómo?

El titán

Cuando el titán lleva las riendas, sientes que tienes total control sobre tu vida, y te enfrentas con valentía a esa elección ineludible que tienes que tomar cada día: permanecer en lo que te resulta familiar y conocido, o dar un paso hacia el reto, hacia lo incómodo.

Y sabes que esto no es un proceso fácil ni bonito. Es confuso, agotador y a veces muy frustrante. Pero eso no te detiene, porque estás seguro de que algún día todo será más fácil, y que para llegar a ese punto solo tienes que seguir adelante.

Ya no generas interminables excusas, sino un fuerte compromiso con aquello que es importante para ti, y eso implica coger todas esas oportunidades y esos trenes que pasan. Sabes que a veces esos trenes llegan oxidados, pero has aprendido a confiar en algo más importante que el aspecto externo de las oportunidades: la chispa de tu curiosidad, o dicho de otra forma, lo que te tira. Porque sabes que la curiosidad no mató al gato, sino que le dio una vida llena de vida. Como le dijo Enriqueta al gato Fellini en aquella viñeta de Liniers.

Haces más de lo que te da la gana y a veces, incluso, eres capaz de abandonarte al disfrute porque sabes que eso alimenta tu fuerza y tu pasión. Y eso siempre vence al miedo.

Te atreves a soñar y a creer que ese sueño es posible; y aunque sabes que querer no siempre es poder, también sabes que vas a intentarlo y que vas a darlo todo en el proceso, porque te has desapegado del resultado.

Y el titán es tan grande y poderoso que no puede odiar ni rechazar al tirano, sino que le deja hablar y expresarse, y luego le abraza y le deja marchar.



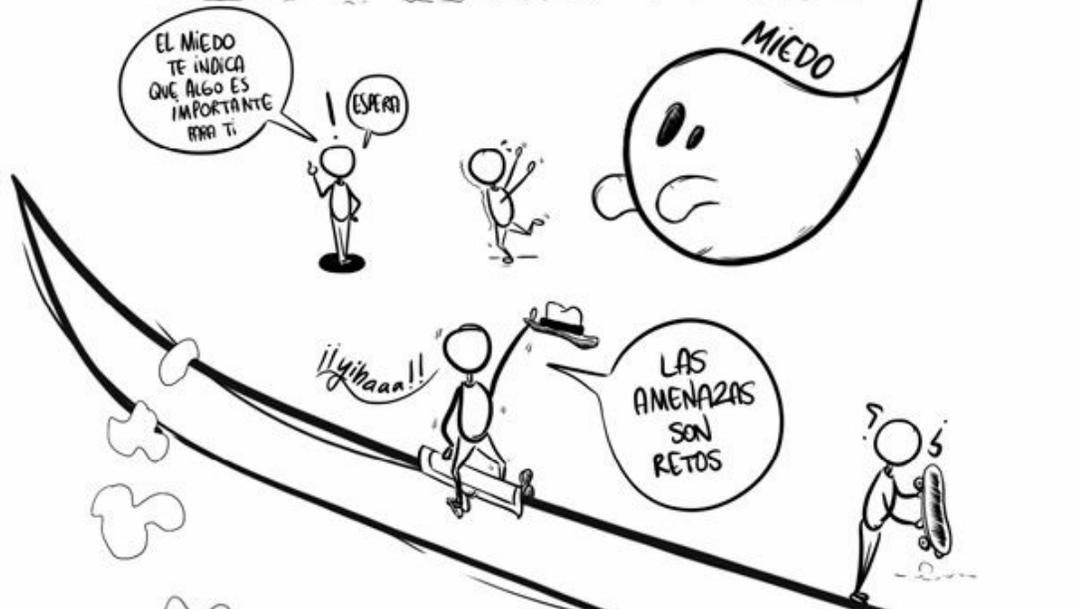
Gracias, tirana

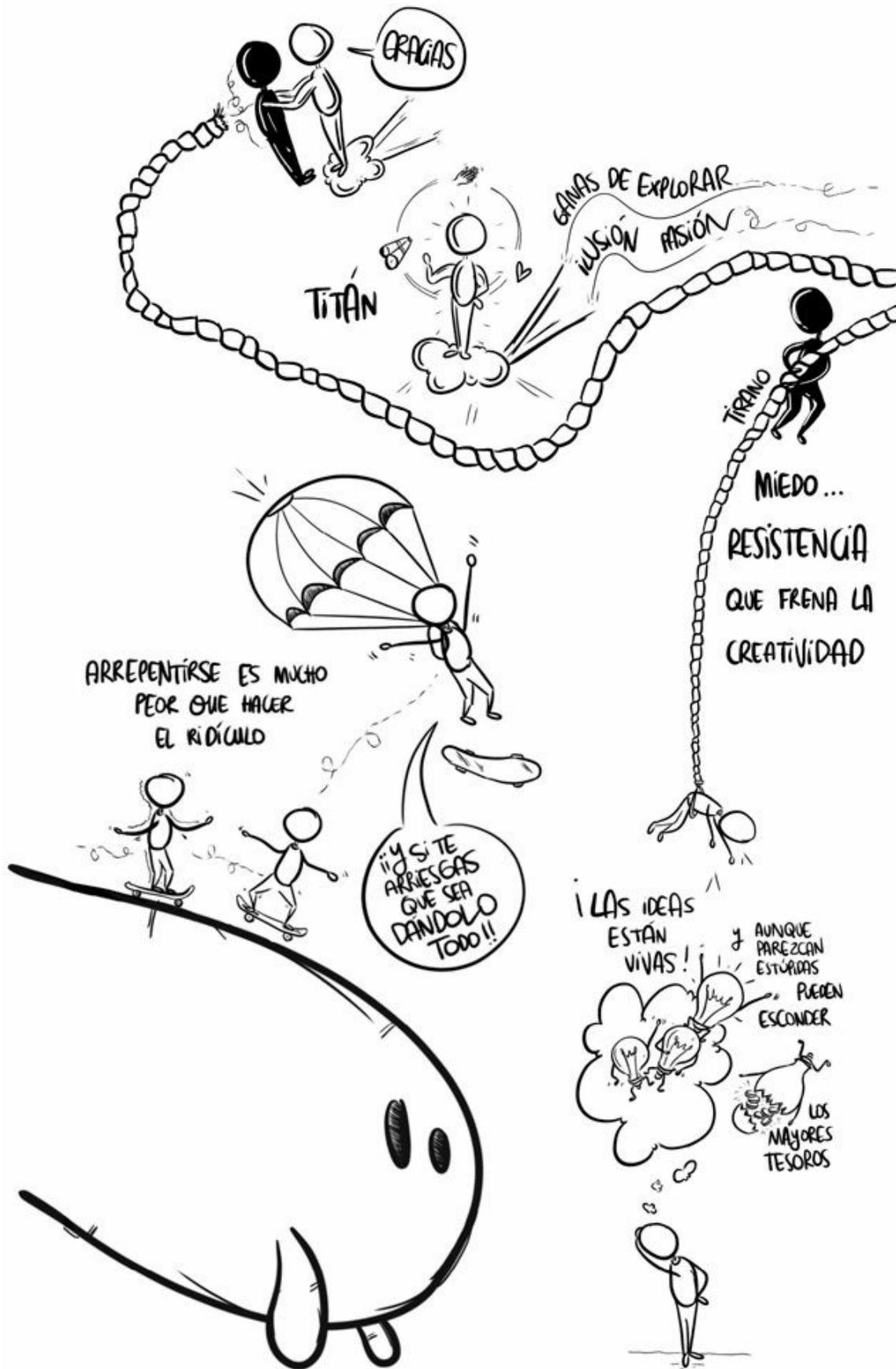
Gracias, tirana. Tienes pinta de ser fiera, la mala de esta peli, pero después de tantos años por fin he aprendido a mirarte a los ojos, no con odio, no con rabia ni con hartazgo, sino con la intención real y profunda de comprenderte.

Y he visto tus heridas, que son las mías, profundas, sangrantes, que llegan hasta donde

uno no cree que puedan llegar, y entonces te he entendido. Lo he comprendido todo. Te quiero por estar ahí, por querer cuidarme, por querer protegerme. Pero yo estoy aquí para decirte que las cosas son diferentes, que las heridas se curan, que también traen consigo muchas cosas buenas, y que la vida no es del negro que un día decidimos pintarla.

Sé que apareciste un día en mi vida cuando me hicieron daño, y ahora solo quieres evitarme ese daño, ese dolor, ese sufrimiento. Por todo ello, gracias, pero es el momento de dejar que sea la titán quien lleve la dirección de mi vida.





ARREPENTIRSE ES MUCHO PEOR QUE HACER EL RIDÍCULO

¡Y SI TE ARRIESGAS QUE SEA DÁNDOLO TODO!!

GANAS DE EXPLORAR
ILUSIÓN PASIÓN

TIRANO
MIEDO...
RESISTENCIA
QUE FRENA LA
CREATIVIDAD

¡LAS IDEAS ESTÁN VIVAS!
AUNQUE PAREZCAN ESTORPIDAS PUEDEN ESCONDER LOS MAYORES TESOROS

III

Lo que nadie nos contó
sobre la felicidad

Érase una vez una extraordinaria normalidad

Los primeros días después del accidente todo parecía distinto. Las calles. La luz. La gente. Al atravesar Madrid en coche, los edificios que había visto un millón de veces ya no eran iguales. Incluso mi casa parecía otra.

Eso me hacía pensar que aquella experiencia me cambiaría de forma instantánea, es decir, que un día me levantaría y, ¡pam!, ya no sería la misma... Todos mis problemas se solucionarían por arte de magia.

Qué ilusa.

Sin embargo, al cabo de un par de semanas, cuando todo empezó a perder ese barniz de novedad y singularidad, me vine abajo. Una crisis brutal.

Estuve llorando sin parar durante días. A veces me despertaba e incapaz de levantar la persiana, me quedaba a oscuras durante la mayor parte del día. Lo peor es que no sabía por qué. Acababa de sobrevivir de milagro a un accidente y no podía comprender por qué me estaba quebrando de esa forma. Hasta que dejé de intentar comprender y me abandoné a las lágrimas y a una profunda tristeza.

Pero un día la luz volvió a entrar en mi habitación. Era el momento de regresar, envuelta en dudas y certezas y con una pregunta que había estado evitando durante años: «¿Quiero ser madre?». La respuesta se presentó clara pero disfrazada de justificaciones triviales.

A las dos semanas me quedé embarazada. Fue un shock. No solo no había perdido mi vida hacía unas semanas, sino que ahora estaba creando una nueva dentro de mí.

2011 fue el año de la VIDA, sin duda.

Y decidí que había llegado el momento de hacer realidad mi sueño de vivir del coaching, la idea de crear un negocio propio que me permitiese pasar mucho tiempo con mi futuro hijo o hija.

Fue un embarazo especial. Por primera vez en mi vida me permití no hacer nada... me

sentía más cómoda que nunca en la incertidumbre de arriesgarme a vivir la vida que quería.

Una extraña sensación empezó a hacerse palpable. A pesar de que mi situación no era muy halagüeña (no tenía trabajo, ni prestación por desempleo ni por baja, estaba en silla de ruedas y, además, embarazada), en lugar de luchar contra esa situación o de vivirla con resistencia, la acepté. Tenía ahorros y podríamos apañarnos.

Quizá no fuera una sensación concreta, sino la ausencia de otras: no había preocupación, ni angustia. Tenía un poco de miedo pero era casi imperceptible.

Seguía pasando el tiempo y parecía claro que el accidente no me había transformado de forma evidente; solo era consciente de algunas cosas que hacía de forma diferente en mi día a día, pero nada más.

Vi la charla TED de Rick Elias en la que cuenta su experiencia a bordo del avión que tuvo que realizar un aterrizaje forzoso en el río Hudson. En ella explica cómo, después de sobrevivir al accidente, empezó a tomarse la vida de otra forma, tanto que en dos años ni siquiera había discutido con su mujer.

Y yo sentía que a mí no me había pasado eso. Seguía discutiendo con mi marido, seguía sintiendo envidia... Todo seguía siendo muy normal. A mí no me hacía efecto el *memento mori*.

¿O sí?

Durante el embarazo fui apuntando ideas para un posible negocio, sin desechar ninguna, por absurda que pareciese. Por otro lado, decidí no saber el sexo del niño hasta su nacimiento y dar a luz de la forma más natural posible, es decir, sin epidural y con dolor. Que lo hubo, y mucho.

Mi primera hija nació en un parto muy doloroso, intenso y transformador, y a los pocos meses también nació de forma oficial mi proyecto: un blog y un canal en YouTube de coaching y desarrollo personal con el que pretendía ganarme la vida. En este nuevo canal, y a diferencia de los otros espacios de YouTube que ya había lanzado, me arriesgué y me expuse más. En una palabra: empecé a permitirme ser más auténtica.

Gracias al canal y al blog empecé a conseguir los primeros clientes de coaching, aunque con cierta resistencia inicial. Me sentía bastante insegura como coach, pero no dejaba que esa inseguridad me paralizase.

Gracias a esa visibilidad, empezaron a surgir otras oportunidades: dar charlas (entre ellas, en el TEDx Cibeles), trabajo en empresas... todo iba rodando, despacio pero con

firmeza.

Por lo demás, había dejado de hacer paracaidismo, salto base, snowboard y buceo, y estaba todo el día en casa, trabajando delante del ordenador y cuidando de mi hija. Había pasado de ser excepcionalmente aventurera a rutinaria y predecible pero, por primera vez en diez años, me sentía muy bien: feliz.

Era como una especie de bienestar sereno, firme, sólido y desconcertante... Una paz interior. Como si hubiese conseguido silenciar mi mente y me diera cuenta de que todo estaba bien. Vivía el presente. El pasado no me pesaba y el futuro no me preocupaba.

Seguía teniendo pensamientos negativos pero por alguna razón ya no hacían ruido. Igual que venían, se iban.

Me sentía bien conmigo misma. Seguía con los mismos defectos y virtudes que antes, pero me veía perfecta en toda esa imperfección: el descubrimiento trascendental de que no necesitaba cambiar, hacer, ser o tener nada más para sentirme bien o ser feliz.

Pasó el tiempo y, en otro parto doloroso e intenso, llegó mi segunda hija y la constatación de que cada vez me iban mejor las cosas, con mucho esfuerzo, trabajo y lágrimas.

También empecé a generar consciencia sobre algo importante: estaba viviendo la vida que siempre había deseado pero esa vida no se parecía mucho a lo que había imaginado.

Porque si me permitía sufrir y llorar, luego me sentía más fuerte.

Y porque la aparente normalidad escondía una vida muy molona.

Y eso que llaman «cambio» empezó a suceder. Despacio, en silencio y sin fuegos artificiales.

No tienes la culpa de ser un cenizo

Esta es la razón por la que los libros de autoayuda no te ayudan

En este capítulo asistiremos a varios bajones sucesivos. No compartiré contigo citas inspiradoras ni historias que emocionan. Pero me resulta imprescindible empezar esta parte sobre la felicidad hablándote de un descubrimiento que me permitió comprender muchas cosas que pasaron en mi vida. Lo descubrí tarde porque no soy psicóloga, y tuve que tirar de curiosidad y ganas de averiguar por qué un tercio de las personas que vivimos en esta parte del mundo nos deprimiremos en algún momento de nuestra vida. Un tercio. ¡Es escalofriante!

Pillé un cabreo monumental. Las escuelas de coaching que forman a personas para trabajar con personas, ¿por qué no empiezan por aquí? Los gurús del desarrollo personal y la buena vida, ¿por qué no hablan sobre esto a todas horas?

En lugar de ello, lo único que vemos por todas partes es:

¡¡Todo el mundo puede ser feliz!!

¡¡Solo tienes que esforzarte y la felicidad llegará!!

¡¡Si no lo consigues, eres un pringao!!

Venga, hombre...

La realidad es que estamos programados para ser unos cenizos. Por mucho que nos esforcemos, nacemos con unos mecanismos activados por defecto que nos dificultan sobremanera llegar a eso que se denomina felicidad, optimismo y alegría de vivir. Tanto es así que hasta hace unos años no se llevaban a cabo estudios sobre psicología positiva, sino solo sobre la depresión, la ansiedad y los trastornos.

En uno de sus estudios sobre nuestra tendencia negativa, Rick Hanson, psicólogo especializado en neuroplasticidad, afirma que la evolución nos ha regalado un sesgo cognitivo pesimista que condiciona nuestra percepción sobre las cosas y, por lo tanto,

nuestra vida. La razón es que si hubieses vivido hace 10.000 años, habrías tenido casi un trece por ciento de posibilidades de morir de forma violenta, devorado por una pantera gigante con mucho apetito o por otro ser humano con ganas de apropiarse de tus recursos. Por ello, el hombre prehistórico tenía que estar en continua tensión, pendiente de cualquier amenaza, anticipándose a cualquier condición desfavorable. En aquella época, pasar tus días aterrorizado te salvaba la vida. Y nuestro cerebro no lo ha superado, así que, a pesar de que hoy en día nuestra esperanza de vida es la mayor de la historia de la humanidad, mantenemos esa tendencia a encontrar razones para angustiarnos y a centrarnos en todo lo que puede salir mal.

Por eso recordamos mejor las malas noticias que las buenas. Nos fijamos más en las caras enfadadas que en las sonrientes. Los halagos nos resbalan pero en cuanto recibimos una crítica nos quedamos atrapados ahí.

Nos pasa a todos.

Una perspectiva prometedora, ¿verdad? Lo bueno es que hay luz al final del túnel. Lo malo es que hay que revisar estos mecanismos para que sepas a qué atenerte.

Te voy a hablar de tres.

Más vale pájaro en mano

La teoría de la aversión a la pérdida, publicada por los psicólogos Kahneman y Tversky, establece que las personas estamos siempre mucho más centradas en lo que podemos perder (exagerando además el dolor que nos causará esa pérdida) que en lo que podemos ganar, y subestimamos el placer que nos causará esa ganancia. Es decir, nos gusta ganar pero aborrecemos perder; no podemos soportarlo.

Y lo demuestran con algo tan sencillo como un juego a cara o cruz.

En su clase, Kahneman les propuso a sus alumnos echar una moneda a cara o cruz. «Si sale cara, perdéis 10 dólares. ¿Cuánto tendríais que ganar si saliese cruz para aceptar la apuesta?», les preguntó.

Los alumnos respondieron que para entrar a jugar tendrían que ganar más de 20 dólares, lo que demuestra que estamos dispuestos a perder la oportunidad de ganar con tal de evitar la posibilidad de perder.

Recuerda la última vez que quisiste cambiar algo importante en tu vida por algo mejor

y ese cambio se quedó en agua de borrajas porque implicaba tomar decisiones. Como la toma de decisiones conllevaba la posibilidad de equivocarte y perder lo que tenías en ese momento (a pesar de que lo que tenías no te satisfacía y por eso te habías planteado la opción de cambiar) aparcaste ese cambio.

Este mecanismo está tan integrado en la forma en la que percibimos la realidad que incluso se refleja en varios refranes populares: «Más vale malo conocido que bueno por conocer» o «Más vale pájaro en mano que ciento volando». ¿Puede haber una prueba más rotunda de que nos aterroriza perder y, por lo tanto, arriesgar?

Bajón n.º 1.

Maldito ADN

¿Has leído treinta libros de autoayuda y no has obtenido resultados? ¿Llevas medio año trabajando con un coach y todo sigue igual?

Quizá tengas que agradecerse, además de a la evolución, a tus genes. Porque varios estudios que se hicieron en los años noventa con miles de gemelos y mellizos demostraron que en los gemelos (mismo cigoto dividido en dos, misma carga genética) su nivel de felicidad a lo largo de su vida era muy parecido, lo cual no sucedía con los mellizos (dos o más cigotos en el mismo saco, carga genética diferente).

Así que podemos decir que tu capacidad para ser más o menos feliz en la vida depende en gran parte de tus genes, y para entenderlo tenemos que irnos a la amígdala, que es esa parte del cerebro que se encarga, entre otras cosas, de procesar todas las emociones.

Pues bien, algunas personas nacen con lo que los científicos llaman una amígdala feliz y otras, la mayoría, con una amígdala triste.

Una amígdala feliz es capaz de estimular con intensidad el núcleo accumbens, formado por un grupito de neuronas que nos impulsan a centrarnos en las oportunidades en lugar de en las dificultades y a ser más optimistas. Por lo tanto, las personas con amígdalas felices tienen más capacidad de sentirse motivadas, de pasar a la acción, generando experiencias positivas que retroalimentan el circuito. ¿Te suena? Una amígdala feliz libera al titán, y el titán te impulsa hacia delante.

Una amígdala triste, por el contrario, impulsa reacciones y procesos mentales

enfocados en la negatividad y el miedo. Y recuerda que a una amígdala triste le da igual que lo que se acerque a ti sea una hiena o tu jefe, el resultado es el mismo: cortisol y adrenalina liberados a tope en tu flujo sanguíneo, que te dejan angustiados, tensos y fatales. ¿Te suena? Una amígdala triste libera al tirano, y el tirano te mantiene paralizado.

Tus genes, por lo tanto, establecen una base estable de relativa felicidad a la que siempre vuelves, con independencia de las circunstancias externas.

Si recibes una buena noticia, tu nivel de felicidad fluctuará hacia arriba y te sentirás muy bien.

Si recibes una mala noticia, tu nivel de felicidad fluctuará hacia abajo y te sentirás mal.

Pero al cabo del tiempo siempre volverás al mismo nivel de felicidad, tu nivel base, que dependerá de tu querida amígdala (más triste o más feliz) en un cincuenta por ciento.

Bajón n.º 2.

Pues no era para tanto (I)

Cierra los ojos un momento y piensa en algo que no tienes pero que si lo tuvieses te haría feliz: eso que le falta a tu vida y que solucionaría todos tus problemas.

Todos tenemos ese algo, y es el proceso mental que solemos seguir:

Seré feliz cuando tenga más dinero.

Seré feliz cuando tenga pareja.

Seré feliz cuando tenga hijos.

Seré feliz cuando cambie de trabajo.

Seré feliz cuando pese 47 kilos.

Seré feliz cuando.....

(inserta aquí tu objetivo).

Porque nos contaron que la felicidad se encontraba en cosas que había que conseguir, así que nos pusimos manos a la obra y nos dejamos la piel para obtener todo aquello que queríamos y que nos iba a hacer tan felices. Y cuando lo conseguimos nos sentimos muy bien, pero enseguida, y en cuanto lo integramos en la rutina cotidiana, esa sensación se

desvaneció y volvimos a sentirnos igual de felices o infelices que antes de conseguirlo. Y no entendimos nada.

Esto se llama «adaptación hedonista» y es la capacidad de adaptarnos emocionalmente a todo aquello que nos pasa, sea bueno o malo. Y como enseguida nos acostumbramos a todo, se ha establecido que nuestro nivel de felicidad solo depende de las circunstancias externas de nuestra vida (eres rico o pobre, tienes una casa enorme o diminuta, tienes pareja o estás soltero, etc.) en un diez por ciento.

De hecho, hay estudios que demuestran que un año después de ganar la lotería los ganadores no son más felices de lo que lo eran antes de ser premiados.

Es la adaptación hedonista en funcionamiento.

Yo no he ganado la lotería, pero fui consciente de este mecanismo cuando di una charla en el evento TEDx Cibeles de 2013. Me acuerdo del momento en que me confirmaron que había sido seleccionada, fue una noticia que me costó asimilar, no podía creérmelo.

Nunca he sido tan consciente de estar viviendo un sueño cumplido como aquel día de la charla; toneladas de la más absoluta y pura gratitud. El resultado fue que me sentí muy bien, muy orgullosa, muy feliz, pero a la semana siguiente pensé: pues no ha sido para tanto. Así que escribí un post que se titulaba «¿Qué pasa cuando consigues un sueño?» y en el que decía:

He de decir que no soy nueva en esto de conseguir sueños pero, últimamente, soy más consciente que nunca de todas las implicaciones que tiene un momento así. Y lo que he descubierto es que conseguir un sueño no es el final de un trayecto, sino una parada en el viaje, y que cuando llegas a una de las ansiadas paradas del viaje y la disfrutas, no puedes evitar empezar a caminar hacia la siguiente.

Es, según el psicólogo Michael Eysenck, como una cinta de correr hacia la felicidad. Por mucho que corres, nunca llegas a ninguna parte.

Bajón n.º 3.

Lo mejor de este capítulo: el cuarenta por ciento

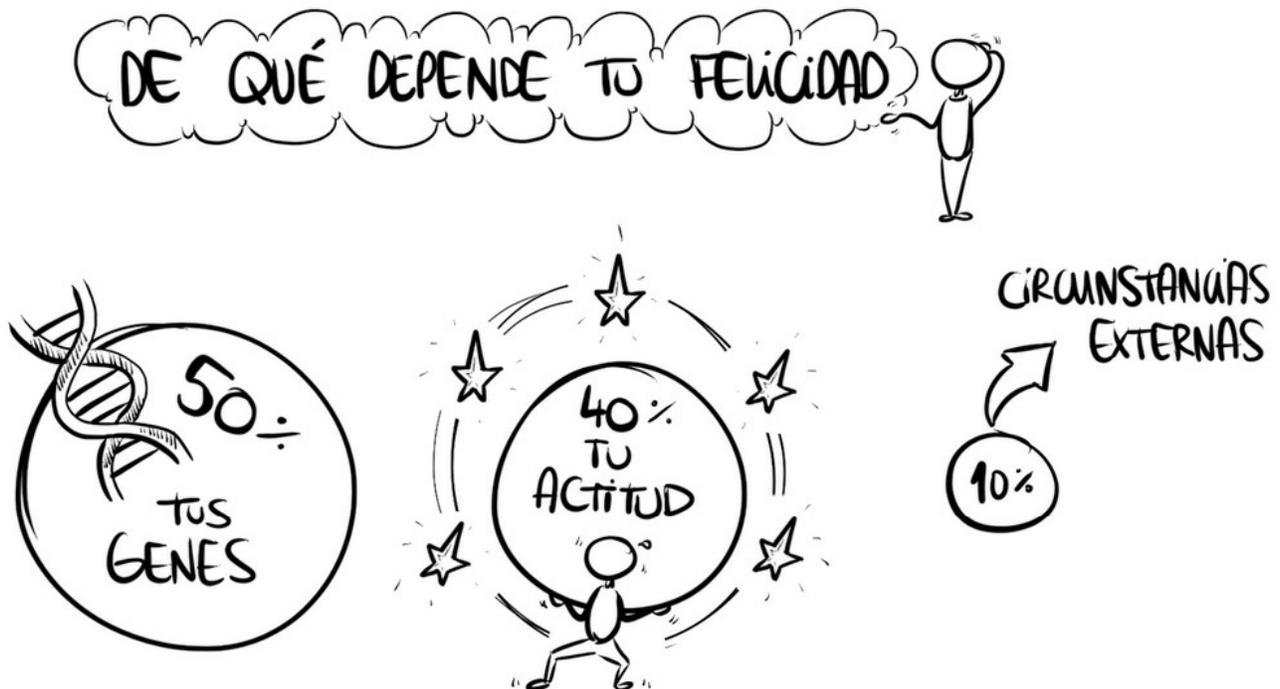
A estas alturas de capítulo, quizá:

1. Habrás entendido que no tienes la culpa de ser un cenizo, y que partimos de una base muy poco favorable.
2. Te estarás planteando para qué vas a apuntarte a ese curso de emprendimiento si cuando consigas montar tu propio negocio seguirás siendo un desgraciado.

Pero hay esperanza. Hasta ahora hemos visto que tu nivel de felicidad depende de:

- Tus genes en un cincuenta por ciento.
- Tus circunstancias externas solo en un diez por ciento.

Y nos falta un cuarenta por ciento, que depende de nuestra actitud. Es ahí, como afirma la doctora Sonja Lyubomirsky, donde reside todo nuestro poder para ser verdaderamente felices. Porque tú puedes haber nacido con más o menos suerte, con unos genes fantásticos o desastrosos, pero lo más determinante es el tipo de decisiones que tomas a lo largo de tu vida.



Así que, en las páginas que siguen, nos centraremos en ese cuarenta por ciento, porque... se pueden hacer verdaderas maravillas.

Unicornios y arcoíris de purpurina

Ultramega OK

Hubo una vez un hada prodigiosa que vivía en un mundo lleno de luz y de color, y tenía el poder de convertir en realidad todo aquello que deseaba a golpe de varita mágica.

Cuando la agitaba, todo se cubría de regueros de purpurina que reflejaban millones de destellos de sol y matices vibrantes, mientras sonaban notas musicales llenas de armonía.

Todo era impecable. La utopía hecha verdad.

Pero un día el hada se empezó a sentir un poco sola. Y antes de que esa sensación tan incómoda creciese, la fulminó rápidamente visualizando el tipo de compañía que quería: alguien que no generase conflictos ni tensión, con quien compartir su vida entre algodones. Alguien que la comprendiese y que la quisiese siempre. Agitó su varita y de repente apareció él en lo alto del arcoíris, caminando con suavidad hacia ella... El unicornio que siempre había deseado, tal y como lo había imaginado.

Corrieron para fundirse en un abrazo, llorando de alegría, mientras estrellitas chisporroteantes volaban a su alrededor presas de la emoción compartida.

Fundido en blanco.

¿Qué has sentido al leer esta historia? Quizá te haya dado un ataque hiperglucémico, pero la realidad es que esta imagen no está muy alejada de lo que, a nivel inconsciente, solemos pensar que es la felicidad...

Sí. La felicidad es vivir una vida ultramegaperfecta, y llegar ahí es muy fácil y muy sencillo, no vayamos a agotarnos. Y todo lo que no se aproxime a ese estándar utópico nos produce frustración, ansiedad y angustia vital.

Y si yo, que nací en los años setenta, he crecido con esa imagen, me pregunto qué pasará ahora con las redes sociales vomitándonos a todas horas imágenes de vidas filtradas e impolutas y con la invasión del pensamiento positivo. He ido a buscar la

respuesta y la he encontrado.

En un reciente estudio con milenials, en el que se les preguntó qué esperaban de la vida para ser felices, casi un ochenta por ciento contestó que uno de sus grandes objetivos era ganar dinero y ser rico. Y otro cincuenta por ciento contestó que quería fama.

¿Todavía estamos ahí? ¿En serio? ¿Después de cuarenta años todavía no nos hemos enterado de que los ricos también lloran?

Parece que Jim Carrey conocía este estudio cuando afirmó: «Me gustaría que todas las personas llegasen a ser ricas y famosas y consiguiesen todo lo que alguna vez soñaron... para que se diesen cuenta de que esa no es la respuesta». Y esto lo dice un tipo cuya fortuna se calcula que ronda los 215 millones de dólares, así que algo debe de saber del tema. Por lo tanto, no debería extrañarnos que muchos artistas famosos que supuestamente lo tienen todo se suiciden, adentrándose en lo superdesconocido.

¿Cuál es la respuesta entonces?

Empecemos por lo que no lo es.

Cantando bajo la lluvia

En el capítulo anterior hablábamos sobre el sesgo cognitivo pesimista que nos ha regalado la evolución. Pero también es importante saber que casi todos tenemos un sesgo cognitivo optimista que condiciona nuestra percepción sobre la realidad y que, según los doctores David Armor y Tali Sharot, nos hace sobrestimar la posibilidad de experimentar eventos positivos en nuestra vida, como un ascenso profesional, y subestimar la posibilidad de sufrir eventos negativos, como un accidente de coche.

Esto explica por qué cuando nos casamos pensamos que tenemos un cero por ciento de posibilidades de divorciarnos. O por qué las fotos horripilantes de los paquetes de tabaco o las campañas de la Dirección General de Tráfico no tienen el impacto que pretenden las autoridades. Nos resbala. ¿Esa chica tosiendo sangre? «Es imposible que me pase eso a mí.» Esto enlaza con el capítulo 5 y lo poco que nos gusta enfrentarnos a nuestra propia mortalidad.

Así somos las personas. Vamos por la calle, arregladitos y bien puestos, aparentando que lo tenemos todo atado y bien atado y que somos seres racionales perfectos, cuando

resulta que somos un gran sesgo con patas.

La doctora Tali Sharot nos explica cómo funciona este sesgo positivo volviendo otra vez a la amígdala, esa parte del cerebro que procesa las emociones.

Resulta que en esa parte del cerebro también tenemos un área llamada corteza rostral cingulada anterior que está conectada con la amígdala (y con el núcleo accumbens) y que tiene la capacidad de reducir las respuestas emocionales de miedo y estrés originadas en la amígdala.

Cuanto más firmemente estén conectadas la amígdala y la corteza rostral cingulada anterior, más capacidad tendrá tu cerebro para prestar atención a estímulos positivos y, por lo tanto, para ver el lado resplandeciente de la vida, como en aquella gloriosa canción de los Monty Python.

Cuando esta conexión es muy fuerte, somos capaces de visualizar con todo detalle ese planazo que tenemos el sábado con nuestros amigos: el sitio, los sonidos, las risas. Pero si piensas en que el domingo tienes que estudiar para el examen del martes, tu imaginación solo reproducirá imágenes vagas y ambiguas.

El sesgo optimista nos permite esquivar mental y emocionalmente aquello que no mola.

Que se lo digan a Stalin. El 22 de junio de 1941, el ejército nazi invadió la Unión Soviética con cuatro millones y medio de soldados, que pillaron al ejército soviético en bragas, a pesar de que los espías rusos habían estado avisando a Stalin durante semanas de que se planeaba esta invasión, e incluso advirtieron del día exacto en que tendría lugar.

El cerebro de Stalin reaccionó como casi todos los cerebros: ignorando las amenazas. Que se lo digan también a los consejeros de Kodak. O de Blockbuster.

Y cuando este sesgo optimista se pone en marcha suelen aparecer los famosos...

Disfraces de miserias

Hedonismo: el hedonismo mal entendido nos ha hecho mucho daño; y hablo en plural porque es un punto de vista muy popular y aceptado. Sobre todo, porque es muy tentador pensar que lo que te da la felicidad es vivir una vida llenita de placer y ausente de dolor, lo que te hará buscar de forma consciente el placer y evitar a toda costa (no sé si tan

conscientemente) el dolor. Vivir para y por el placer: endorfinas, serotonina, oxitocina, dopamina... todo la vez, *oh, yeah!*

Es fácil pensar que ahí, en esa sensación, encontraremos la felicidad, pero la realidad es que el hedonismo nos vuelve imbéciles. Y está demostrado. Cuando tuve a mi primera hija, y como suele pasar cuando te enteras de que vas a ser madre, me volví tarumba y me compré veinticinco libros sobre crianza y bebés. El que me sirvió más, porque estaba mejor explicado y contenía información relevante, fue *Brain Rules* de John Medina, un biólogo molecular experto en cerebritos de bebés que promete ayudarte a criar niños felices e inteligentes. ¿Cómo resistirse?

Pues bien, en este libro descubrí la teoría de la gratificación aplazada, que en pocas palabras dice que los niños que son capaces de controlar sus impulsos y, por lo tanto, resistir la tentación y aplazar las recompensas y el placer inmediato, terminan siendo adultos más listos y más felices.

El experimento lo hizo Walter Mischel, de la Universidad de Stanford, en la década de los sesenta, con niños de cinco años a los que, en una habitación vacía, se les sentaba frente a una mesa en la que solo había un plato con dos galletas que desprendían un apetitoso aroma a chocolate. Mischel les decía: «¿Ves estas dos galletas? Si quieres puedes comerte una ahora, pero si esperas a que vuelva dentro de cinco minutos podrás comerte las dos. Si te comes una mientras no estoy, no habrá trato y no te daré la otra».

Muchos de ellos sucumbieron y se zamparon una de las galletas en cuanto se fue el investigador. Sin embargo, los niños determinados a conseguir las dos galletas hicieron gala de una gran creatividad para resistir la tentación. Algunos se metieron debajo de la mesa, otros se tapaban la nariz o los ojos y otros intentaban distraerse del aroma. Y lo consiguieron.

A estos niños se les volvió a evaluar años después, de adolescentes y adultos, y se concluyó que aquellos que habían sido capaces de controlar sus impulsos y esperar los cinco minutos tenían mejores habilidades sociales, mayor autoestima y una puntuación más alta en los test de razonamiento de acceso a la universidad.



Pensamiento positivo: aporta muchos beneficios, pero una parte de esta teoría nos cuenta que podemos eliminar los pensamientos negativos a través de afirmaciones *happy flower*.

Yo también lo creí durante mucho tiempo y (ahora que no nos oye nadie) confieso incluso que en uno de mis cursos recomendaba la utilización de estas afirmaciones positivas como herramienta básica para debilitar al tirano. *Mea máxima culpa*. Pero es que internet y la autoayuda han sufrido una auténtica invasión de este tipo de teorías de la manifestación, y la realidad es que sonaba tan bien, tan fácil, que era imposible no dejarse seducir. Por suerte rectifiqué y descatalogué ese curso.

Estas teorías sostienen que tu cerebro se cree lo que tú le digas, y que si repites una afirmación positiva bastantes veces durante muchos días, tu creencia limitante se esfumará y será sustituida por esa nueva verdad representada por la afirmación positiva.

Imagina que una de tus principales creencias es que no tienes suficiente dinero. Algunas afirmaciones *happy flower* serían: «Tengo todo el dinero que necesito para hacer lo que deseo», «El dinero fluye hacia mí», «Soy un imán para el dinero» o «Me siento rico». Todo esto mientras compras marca blanca en el súper.

El problema es que si el tirano está muy presente en tu vida y tu cabecita está a

reventar de pensamientos negativos, estas afirmaciones positivas no solo no van a funcionar, sino que pueden resultar incluso contraproducentes. ¿Por qué? Pues porque no te las crees.

Aunque las repitas mil veces, si no haces nada más, el tirano te recordará todas las razones por las que en realidad no tienes un duro, aportando datos exactos y recordatorios actualizados.

También está demostrado. Vamos a hacer la prueba.

Te propongo un ejercicio que consiste en que te esfuerces y hagas lo posible por no pensar en un rinoceronte rosa.

Venga, inténtalo, intenta no pensar en un rinoceronte rosa...

¿Qué tal te ha ido? Es probable que acabes de confirmar la teoría del proceso irónico, que dice que cuando intentas suprimir ciertos pensamientos, estos se hacen más fuertes y persistentes.

Entonces, si lo negativo no funciona y lo positivo tampoco, ¿qué salida hay?

Te lo cuento en el siguiente capítulo.

Sufrimiento y gloria

Piensa en los dos capítulos anteriores, ¿ves algún patrón común? ¿Qué resultado tienen ambos sesgos, positivo y negativo, en nuestra vida?

La diferencia entre ambos (y esto me lo saco de mi chistera sin ningún tipo de investigación o datos contrastados, así que cógelo con pinzas), es que el sesgo optimista se activa cuando se trata de potenciales amenazas traumáticas: que desarrolles una enfermedad grave, que tengas un accidente, etc. El sesgo pesimista se activa cuando se trata de amenazas más ligeras, como hacer el ridículo, fracasar o verte rechazado, amenazas que (como veíamos en el capítulo 6) en la mayoría de los casos esconden simples retos.

Pero con independencia de mi teoría, parece claro que ambos tienen la misma motivación: actuar como mecanismo de defensa ante el sufrimiento y la incomodidad.

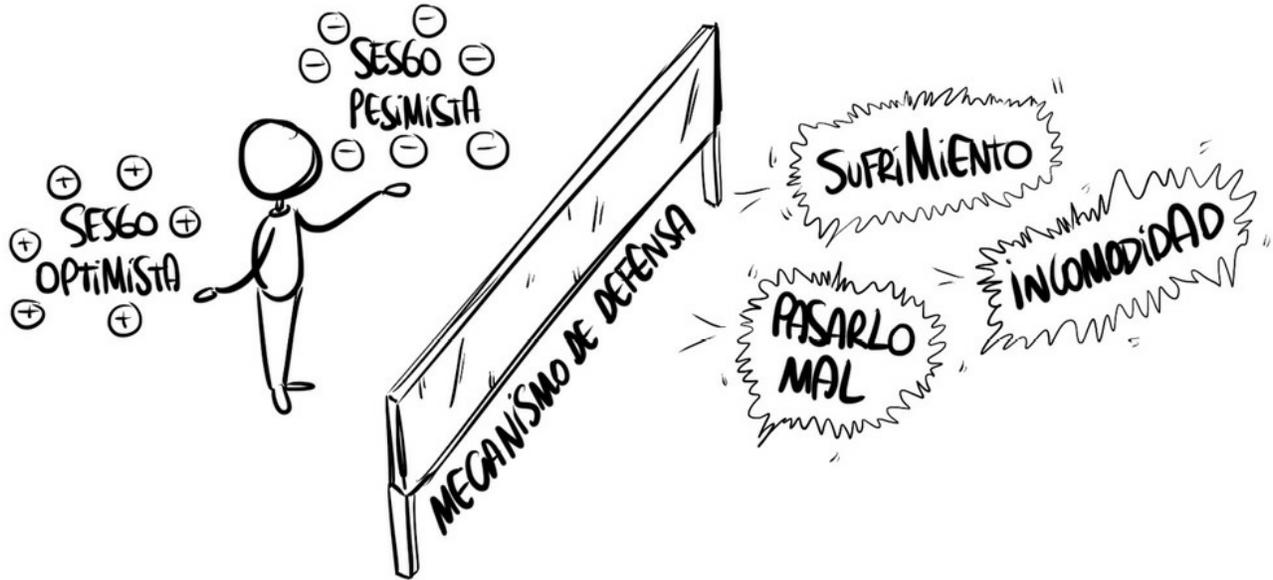
Gracias al sesgo pesimista y a esa tendencia a centrarnos en todo lo que puede salir mal, podemos quedarnos en la zona de confort y no arriesgar, porque arriesgar implica la posibilidad de fracasar, y si fracasamos lo pasamos mal. ¿Que te presentan en una fiesta al hombre con el que siempre has soñado y tienes la oportunidad de proponerle una cita? No pasa nada, pon en marcha tu sesgo pesimista, hazte caquita, elige creer que nunca se fijaría en ti, y quédate paralizada viendo cómo pasan las horas hasta que termina la fiesta.

Por otro lado, gracias al sesgo optimista podemos ir por la vida sin confrontar la realidad más dura (enfermedades, ruina, muerte, tragedias...), porque si realmente nos paramos a plantearnos esa posibilidad, lo pasamos mal. ¿Que te han dicho por activa y por pasiva que mirar el móvil mientras conduces aumenta tu posibilidad de sufrir un accidente? No pasa nada, pon en marcha tu sesgo optimista, siéntete tocado por la mano de Dios, elige creer que a ti nunca te va a pasar, y sigue mandando whatsapps al volante.

Sí. Ambos sesgos finalmente nos ayudan a evitar, como decía Shakespeare, «los

golpes y flechas del intolerable destino».

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LOS DOS SESGOS?



Y es curioso porque nos pasamos la vida huyendo del sufrimiento, cuando hubo personas que, mucho tiempo atrás, allá por el año 300 a.C., decían que precisamente ahí estaba la buena vida.

Disfruta de tu infierno

Semana Santa de 2014. Está siendo un año muy difícil para mí: estoy embarazada y a punto de lanzar mi primer curso (ese del que hablaba antes y que luego tuve que descatalogar). Trabajo muchas horas cada día en ese curso mientras gestiono el resto de mi negocio y cuido de mi hija mayor. Me siento aplastada por el cansancio, estresada y presionada. No puedo más.

Llegan las vacaciones escolares y nos planteamos ir al apartamento que tienen mis suegros en Valencia, aprovechando que ellos no van a ir. Estuvimos allí varias veces, así que mis expectativas no son muy altas.

Pero algo sucede esta vez. De repente, al llegar a ese apartamento en el que he estado

tantas veces, todo me parece más bonito. La decoración, la disposición del apartamento, las vistas... Todo es igual que siempre y, sin embargo, siento repentinos ataques de gratitud y felicidad por poder disfrutar de esas vacaciones.

Me doy cuenta de que, como estoy viviendo un momento de sufrimiento y escasez (de energía, tiempo y dinero...), ese apartamento y esas vacaciones, de repente, me parecen un planazo.

Esto es básicamente lo que, según William B. Irvine, nos propone el estoicismo, una escuela de filosofía helenística fundada en Atenas por Zenón de Citio y que se ha puesto muy de moda, con razón. Los estoicos aseguraban que la incomodidad nos puede hacer más felices porque aprendemos a apreciar aquello que tenemos, e incluso proponían que, como solemos ir de pusilánimes por la vida, buscásemos esa incomodidad de forma voluntaria para fortalecernos, curtirnos la piel, y sentirnos más felices.

Esto es, en pocas palabras, según William B. Irvine, lo que nos proponen los estoicos: la incomodidad nos puede hacer más felices porque aprendemos a apreciar aquello que tenemos. E incluso nos proponen que, como solemos ir de pusilánimes por la vida, busquemos esa incomodidad de forma voluntaria para fortalecernos y curtirnos la piel, y sentirnos más felices.

Potente, ¿eh? A ver quién es el listo que se atreve a sufrir a propósito, cuando evitarlo es nuestro objetivo número uno desde que nos levantamos por la mañana.

Según ellos, se trataría de:

Buscar la incomodidad

1. Por un lado, buscar la incomodidad evitando el placer, controlando nuestros impulsos como los niños del experimento, ejerciendo eso que nos gusta tan poco que se llama disciplina: renunciar a ese cruasán, levantarte del sofá e ir al gimnasio, dejar el café...
2. Por otro, buscándola directamente, haciendo cosas que jamás te plantearías hacer: como darte duchas con agua fría, salir a la calle en invierno con menos ropa de lo normal, deshacerte del microondas o de la televisión, estar sin móvil durante un día entero, sin internet durante una semana, no encender el aire acondicionado del coche en verano...
3. Y, por último, haciendo aquello que te da miedo y que evitas: tener esa conversación incómoda que llevas posponiendo meses, llamar a ese buen contacto y

presentarte, salir a la calle con esa ropa que llama tanto la atención, publicar ese primer post de tu blog, subir tu primer vídeo a YouTube, etc. (como hemos visto en el capítulo 6).

De esta forma, poco a poco te irías acostumbrando a la incomodidad y a sufrir un poquito cada día. Eso te fortalecería sobremanera y, además, aprenderías a apreciar mejor los momentos de vuelta al confort, porque ya no los darías por hechos y contrarrestarías así el mecanismo de la adaptación hedonista. Es una forma de abrazar la imperfección como forma de vida.

Yo lo experimenté hace poco en una de las primeras mañanas libres que tenía en mucho tiempo y en la que me fui a dar un paseo por un parque. Cuando llevaba un rato paseando, como hacía solecito, decidí tumbarme en la hierba. Me tumbé debajo de unos pinos, cerré los ojos, y al rato noté que las agujas de pino se me clavaban en la espalda. Mi primer impulso fue querer levantarme e irme a otro sitio porque la experiencia no se ajustaba al criterio de «momento perfecto» que estaba buscando. Pero aún con los ojos cerrados me acordé de los estoicos y decidí quedarme ahí y acostumbrarme a esa ligera incomodidad, que fue remitiendo.

Practicar la visualización negativa

Asimismo, los estoicos nos proponen un ejercicio que se llama visualización negativa, que contrarresta el mecanismo de la aversión a la pérdida. La idea es que cuando empieces a pensar que vas a perder algo, en lugar de quedarte atascado en la preocupación y el agobio, te pases a visualizar de forma muy vívida que lo pierdes de verdad. Y que lo peor que puede pasar, pasa. En este caso, el objetivo es que te permitas sentir el miedo y las emociones de sufrimiento, para que te acostumbres a ellas y les quites un poco de hierro y, de paso, valores también un poco más todo aquello que tienes.

Pero esta visualización negativa también te ayuda a poner a raya el sesgo optimista, que te hace pensar que nunca vas a sufrir una tragedia. Si le dedicas tiempo a visualizar esa tragedia, te enfrentarás de forma consciente a esa posibilidad y no te quedará más remedio que tomar mejores decisiones en tu vida, como no mirar el móvil mientras conduces. Es decir, la visualización negativa te ayuda a prepararte para lo peor.

Phillippe Petit, el famoso funambulista que cruzó un cable entre las Torres Gemelas

en 1974, corrobora las bondades de este ejercicio. «Si una pesadilla te da un toque en el hombro, no te vuelvas enseguida anticipando el miedo que sentirás. Párate y visualiza algo aún peor, exagéralo. Prepárate para sentir mucho miedo, para gritar de terror. Cuanto más delirio haya en tu previsión, más seguro te sentirías cuando veas que la realidad es mucho menos horrible de lo que habías visualizado. Ahora sí, date la vuelta. ¿Lo ves? No era tan malo... y ya estás sonriendo.»

Esto es lo que nos cuentan los estoicos sobre el sufrimiento voluntario. ¿Te convence? Vamos a combinar un poco...

Sufrimiento y gloria a partes iguales

Ahí creo que está la clave. Las experiencias que más feliz me han hecho en mi vida son las que tuvieron y tienen altas dosis de sufrimiento y gloria, y por lo tanto, a través de las cuales siento que he crecido más. Como el día de mi accidente en el peñón de Ifach. Como los dos partos de mis hijas. O levantar un micronegocio de la nada en plena crisis.

Considero que las mejores cosas de la vida (plenitud, felicidad, realización) solo pueden conseguirse pasando por las peores (sacrificio, dolor, incomodidad), porque cuando llegas ya no eres la misma persona. Eres mucho mejor.

Por eso me gusta tanto la metáfora del circo... un lugar donde se sufre lo indecible para crear belleza y magia.

Y lo que he aprendido durante todo este tiempo es que la vida a veces se pone bastante difícil y que abrazar esa misma dificultad es lo que me hace feliz de verdad.

No estoy loca. Un señor con apellido impronunciable del que soy muy fan, Mihály Csikszentmihalyi, profesor de psicología en la universidad de Claremont, demostró con una amplia investigación que los mejores momentos que experimentamos no son momentos pasivos o relajados, sino al contrario: aquello que nos hace felices tiene que ver con la actividad y, más aún, con lo que nos empuja al límite, cuando el cuerpo y la mente están en máxima tensión. Durante estos momentos, que él llama momentos de *flow*, nos perdemos completamente en lo que estamos haciendo y nos sentimos felices, conectados, plenos.

Una maravillosa sensación de *flow* que solo aparece en los momentos de reto y dificultad que nos obligan a sacar lo mejor de nosotros mismos. Y esto es justo lo que

necesitamos para avanzar y crecer. Porque si no mueves el cuerpo, los músculos se atrofian, y lo mismo le pasa a la mente: si evitas los retos importantes, se aborrega.

Me imagino que no te estoy descubriendo nada nuevo, ¿a que no? Nietzsche decía que lo que no te mata te hace más fuerte, y luego la cantante Kelly Clarkson lo convirtió en *mainstream*.

Yo no estoy del todo de acuerdo, porque a veces lo que no te mata te deja hecho trizas, devastado... De todo, menos fuerte. Sobre todo en el caso de que sufras un cáncer o una enfermedad degenerativa. Pero es cierto que en la mayoría de los casos la adversidad te curte... y te hace mejor persona. «Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades», escribió Elisabeth Kübler-Ross. «Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que las llena de compasión, humildad y una profunda inquietud por expresar amor. La gente bella no surge de la nada.»

Y entonces ¿por qué hacemos tantos esfuerzos por no sufrir?

Hace unos años, una de las páginas más importantes de mi web comenzaba con el siguiente rótulo:

LA VIDA ES JODIDA

Me cayó una buena. Perdí varias oportunidades profesionales y recibí decenas de correos electrónicos que cuestionaban que un blog de desarrollo personal lanzase este tipo de mensajes.

Así que me suelo preguntar si me estoy perdiendo algo, y siempre llego a la misma conclusión, que le he copiado a Bukowski: «*What matters most is how well you walk through the fire*» («Lo realmente importante es saber atravesar el fuego»).

La vida es jodida: trabajas diez horas al día. No tienes trabajo. Te rechazan por tu aspecto físico. Has perdido a tu madre. Tu vecino te hace la vida imposible. Sufres un trauma desde tu infancia. Tu hijo se mete en problemas. No puedes tener hijos. Te han diagnosticado cáncer de pulmón. Tu padre tiene alzhéimer. Te odias. Has perdido tu casa en una inundación. Tu marido se ha ido con otra. Te sientes muy solo. Tu negocio ha quebrado. Nunca consigues lo que quieres. Siempre consigues lo que no quieres.

La vida es jodida, y eso es compatible con que también sea, sobre todo, maravillosa.

La vida es jodida, pero también es un privilegio y merece la pena atravesar el fuego para saborearla hasta la última gota.

Cuando nos enfrentamos a la adversidad, siempre tenemos dos opciones: hacernos más pequeños, sufriendo sin necesidad por pensamientos y emociones que se pueden controlar (preocupación en bucle, arrepentimiento, culpabilidad, resentimiento, dudas...) o aprovechar el sufrimiento intrínseco que nos plantean siempre los retos significativos para crecer y avanzar. Lo importante es que elijas bien esos retos, que cada desafío merezca la pena porque te da la gana.

Igual que la langosta. La langosta es un animal blandito que vive dentro de un caparazón rígido que no se expande. Por lo tanto, cada vez que crece y aumenta de tamaño, se siente apesada e incómoda en su caparazón, y para poder crecer tiene que esconderse en un lugar seguro a salvo de los depredadores, desprenderse de su caparazón y generar uno nuevo que se adapte a su cuerpo más grande, momento en el que es muy vulnerable. Al cabo del tiempo tiene que repetir el mismo proceso porque el caparazón se le queda otra vez pequeño.

Podemos decir entonces que la motivación de la langosta para crecer es en realidad la incomodidad.

Y quizá ahora estés pensando: «Sí, esta fábula es muy inspiradora pero el oso panda vive comiendo bambú, echándose unas siestas épicas y tocándose la barriga, y no necesita ninguna incomodidad para crecer que da gusto».

Como tú digas, pero el oso panda está en peligro de extinción.

Confianza

Estamos al final del tercer capítulo de esta parte dedicada a la felicidad y entiendo que pienses que la perspectiva no está siendo muy edificante, pero te animo a que no cierres el libro aquí porque vamos a darle sentido a todo lo que hemos visto hasta ahora.

Reflexionemos juntos.

Acabo de compartir contigo que para mí la buena vida es aquella vida imperfecta y agri dulce que incluye sufrimiento y gloria a partes iguales. Pero este tipo de vida solo puede disfrutarse plenamente si se añade un tercer concepto a la ecuación, una palabra mágica: la confianza.

Si no hay confianza, este sistema no funciona.

¿Y en qué consiste?

En confiar en que las cosas te van a salir bien, pero que si salen mal, tienes los recursos que necesitas para reponerte de cualquier batacazo, crisis, dificultad, etc. Porque los tienes.

Es una combinación maravillosa de optimismo y resiliencia. El optimismo te ayuda a apuntar muy alto y avanzar hacia la gloria, y la resiliencia te ayuda a estar preparado para cualquier cosa que pueda salir mal, y esto, en última instancia, significa que ya no le tienes miedo al sufrimiento.

Esta es la clave, y si lo consigues, te aseguro que te convertirás en una de las personas más felices y fuertes de tu entorno.

Es vivir...

... esperando lo mejor pero preparándote para lo peor.

Yeah.

Más fuerte que el vinagre

Este capítulo va de fomentar el optimismo y la resiliencia, es decir, de hacerte más fuerte que el vinagre. Porque la gente fuerte no es la que no se ha caído nunca, sino la que se cae y se vuelve a levantar y aprende del proceso. Vamos a dedicar una parte del capítulo a la resiliencia y otro al optimismo, porque ambos conceptos están muy relacionados: el optimismo fomenta la resiliencia y al revés.

Pero antes procedo a compartir contigo un relato escrito por alguien que pasó por la peor tragedia que cabe imaginar. Es uno de los textos más sobrecogedores que he leído en mi vida y su autora es Alicia, una mujer que, aunque ha pasado por lo peor, espera lo mejor:

CUANDO LA PEOR TRAGEDIA TE HACE MEJOR PERSONA

La inesperada muerte de nuestra hija Olivia, apenas tres días después de su nacimiento, nos dejó suspendidos en el vacío, sin tierra alguna bajo nuestros pies. Un embarazo perfecto, tan deseado y cuidado, con un buen seguimiento, no podía tener ese final. Nos encontramos cara a cara con la muerte en el preciso momento en que esperábamos la vida.

Nadie está preparado para ese encuentro. La sociedad occidental está absolutamente desconectada de la muerte y cuando esta aparece, en especial si es prematura a nuestros ojos, el golpe es indescriptible. De pronto la muerte deja de ser una estadística, una cifra. Descubres que eres vulnerable a las desgracias.

Atravesamos un dolor inefable, mientras experimentábamos todas las emociones negativas posibles, la culpa, la ira, la desconfianza, el rencor, el miedo, la tristeza, la desesperanza, etc. Una etapa oscura de una intensidad brutal, en la que fuimos iniciando el trabajo de duelo. Hubiera sido muy fácil instalarnos en la sinrazón, perpetuarnos en el papel de víctimas, guardarle rencor a la vida por habernos arrebatado lo que más queríamos y quedarnos anclados en el sufrimiento, dándole la espalda al mundo.

Pero Olivia nos dio el mejor ejemplo posible de valentía y amor por la vida. Nosotros, sus padres, no podíamos desperdiciar un bien tan preciado por el que ella tanto luchó. Nuestra hija no puede vivir físicamente en este mundo, así que nuestra existencia ha de ser el mejor homenaje a ella. Ese deseo de que su muerte no fuese en vano, de que sirviese al menos para hacernos mejores personas, fue el punto de partida de

una transformación profundísima que seguimos llevando a cabo.

Apenas quedan trazas de nuestra antigua forma de pensar. Es increíble, pero tenemos más capacidad para ser felices ahora. Estamos más agradecidos a la vida hoy. No es «a pesar de la muerte física de nuestra primera hija», sino por conocer de forma tan profunda el dolor a través de ella, que valoramos cada minuto de paz y de gracia, disfrutamos cada minúsculo destello de belleza, cada risa, cada abrazo.

Cuando eres consciente de que puedes perder a quien más amas, o tu propia vida, en cualquier momento, solo queda espacio en tu corazón para el amor a todo cuanto te rodea, para el humor, para el goce auténtico y sereno de estar vivos.

ALICIA ACUÑA

RESILIENCIA

Pues no era para tanto (II)

Sufrimos más por lo que imaginamos que por lo que sucede en la realidad.

SÉNECA

La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse positivamente ante las tragedias, las amenazas o el estrés severo. Y, como ya hemos visto anteriormente, justo ese es nuestro mayor miedo: no creernos capaces de mostrar entereza en este tipo de situaciones.

Pero ¿y si te dijese que ya es hora de que le pierdas el miedo a sufrir y a pasarlo mal, porque estás sobradamente preparado para afrontar lo que te echen? Porque la buena noticia es que, si tenemos una especial habilidad para adaptarnos a las cosas buenas, afortunadamente también ocurre lo mismo con las malas. Nos acostumbramos con rapidez al sufrimiento y al dolor emocional, de forma que este remite con el tiempo.

Como describe Dan Gilbert, tenemos un mecanismo de defensa psicológica que se activa por defecto, una especie de sistema inmunológico de las emociones y pensamientos, que evita que nos vengamos abajo cuando sufrimos una experiencia traumática. Gracias a este mecanismo, alguien que ha perdido su casa en un incendio es probable que se recupere antes de lo que cree.

Lo curioso es que este mecanismo no se activa cuando se trata de experiencias un

poco desagradables, como que te hagan un mal corte de pelo en la peluquería, por el cual puedes estar semanas renegando y maldiciendo, sino solo cuando lo que sucede es devastador, es decir, cuando nos sentimos totalmente atrapados. En este caso, este sistema se activa para ayudarnos a cambiar nuestra percepción y sentirnos mejor sobre lo que ha pasado. Es como si sintetizáramos la felicidad, lo que hace que el sufrimiento asociado a traumas importantes no sea tan intenso y largo como imaginamos.

Hay estudios que demuestran incluso que, un año después de quedarse paraplégicas, las personas no eran mucho menos felices que antes de sus accidentes, y a veces habían sido capaces de subir su nivel base de felicidad.

Paz interior

Lo que hace sufrir a las personas no son las cosas, sino su percepción sobre esas cosas.

EPÍCTETO

Según la neurociencia (y Wikipedia), «se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos.»

Y esto me lleva de nuevo a los estoicos. Uno de sus principales objetivos es conseguir un estado de tranquilidad, sereno e imperturbable, que implica:

1. Una gran capacidad para separar todo aquello que está bajo y fuera de tu control.
2. Una gran capacidad de regulación y control emocional.

Desarrollemos estos dos criterios.

1. Hasta aquí puedo llegar

Cuando sabes identificar y separar entre aquello que depende de ti, y lo que no, pasa algo

muy bonito: empiezas a concentrar tu atención y tus esfuerzos en lo primero, y dejas de preocuparte y agobiarte por lo segundo.

El tiempo no depende de ti. Que te den un golpe en el coche tampoco.

¿Qué depende de ti? Tus emociones, tus pensamientos, tus palabras y tus acciones.

Por lo tanto, los eventos no son malos o buenos por sí mismos, sino que esta valoración depende de tu percepción de las cosas.

Imagina que aspirabas a un ascenso y no te lo han dado. Aunque hubieras podido influir en esa decisión, la realidad es que ese ascenso es algo sobre lo que no tienes control. Por lo tanto, si sabes que lo estás haciendo bien, no deberías tener motivo para sentirte decepcionado y si evitas esa innecesaria emoción de decepción, tendrás más energía y motivación para seguir centrándote en aquello que sí depende de ti, tu rendimiento.

¿Y cómo controlar esas emociones para desarrollar la resiliencia?

2. Desprendimientos peligrosos

Tu jefe te acosa y eso te provoca enfado. No haces nada para detener esa situación ni tampoco expresas ni reconoces ese enfado. De esta forma, el enfado empieza a intensificarse día tras día, hasta que llega un momento en el que explotas, mandas a tu jefe al carajo, te despiden y te pasas tres semanas dando cabezazos contra la pared y maldiciendo tu falta de control.

Mal.

Ya hemos dicho que no hay emociones buenas y malas, solo emociones agradables, desagradables y neutrales. Lo que sucede con las emociones desagradables es que, si no las gestionamos mínimamente, se intensifican hasta convertirse en una bomba de relojería. Si permites que estalle, te obliga a hacer cosas de las que luego te arrepientes... «Madre del amor hermoso... ¡¿en qué estaba pensando?!».

En ese momento, tus emociones te controlan a ti y te conviertes en un pelele a la deriva dominado por ellas.

Para entenderlo, imagínate en la cima de una ladera. Ves que se van desprendiendo algunas pequeñas piedras inofensivas. Poco a poco, el número y el tamaño de las piedras van aumentando hasta que llega la hecatombe, el derrumbamiento. El objetivo es que seas capaz de gestionar tus emociones para detener el desprendimiento a tiempo, antes

de que el enfado se convierta en ira, el miedo se transforme en ansiedad o la tristeza en depresión.

Cualquiera podría pensar que esto solo pasa con las emociones negativas, pero no es así: las emociones positivas, como la alegría o el orgullo, también nos ponen en aprietos si no sabemos gestionarlas bien. Como a aquel amigo que, cuando terminó de estudiar y consiguió el trabajo de su vida, no podía soportar el buen *feedback* que le daban y empezó a cometer errores de forma inconsciente para que le despidiesen.

Y aquí llega la pregunta: ¿de verdad podemos controlar nuestras emociones? Por ahora, te propongo el siguiente ejercicio, creado por Karen Koenig, para que lo compruebes.

La escalera emocional

Primero escoge una emoción que te resulte difícil identificar y sentir, relacionada con una situación que esté pasando en tu vida. Pueden ser celos, enfado, impotencia. Siéntate en una postura cómoda y cierra los ojos. Imagina que estás delante de una escalera y que la zona en la que te encuentras representa un lugar en el que la emoción se deja sentir un poco. La parte de arriba de la escalera es la zona en la que la emoción está en su intensidad máxima. Cuando hayas conectado con la emoción, visualízate subiendo la escalera y, a cada escalón que subes, vas intensificando tu emoción un poco más.

Sabrás que has llegado al punto máximo de intensidad cuando esta se manifieste en todas las células de tu cuerpo. Una vez ahí, baja las escaleras poco a poco y reduce la intensidad hasta que hayas llegado de nuevo a la base de la escalera y tu emoción sea una simple sensación.

Es difícil, lo sé, pero pruébalo con tres emociones distintas, y si lo practicas, verás cómo lo consigues.

.....
.....
.....

Sueños salvajes

Leyendo sobre la adaptación hedonista y los estoicos quizá te haya surgido la idea de que, para ser feliz y no sufrir decepciones, tienes que bajar tus expectativas y conformarte, pero en realidad es todo lo contrario. Porque, aunque a veces lo utilizarás para sesgar tu percepción sobre la realidad a tu conveniencia, lo cierto es que el optimismo mejora tu salud y tus relaciones con los demás, te llena de buenas sensaciones, te brinda felicidad y, además, libera al titán. Porque tener expectativas positivas (e incluso sueños salvajes) sobre tu futuro te motiva hacia el éxito, esto a su vez, te impulsa a esforzarte e intentarlo, y además te ayuda a aprender de tus errores.

El problema es que, aunque esperar lo mejor te empuja hacia adelante, no te permites ser optimista porque, como ya hemos visto, temes la caída más que nada en el mundo. Pero cuando eres resiliente, el optimismo es una auténtica catapulta porque, sencillamente, no tienes miedo de caerte con todo el equipo, y por lo tanto sabes que el resultado no te decepcionará más de la cuenta.

Y ahí te vuelves casi imparable.

Cambiar el foco

Para desarrollar una buena capacidad de resiliencia y ponerte más fuerte que el vinagre, además de regular las emociones negativas, tienes que cultivar las positivas.

Dicen que una persona resiliente y optimista siente tres emociones positivas por cada una negativa, ese sería el objetivo. Recuerda que nada que merezca la pena se consigue sin trabajo duro y disciplina. Inténtalo porque las personas optimistas viven mejor. Es así.

Lo sé porque mi actitud optimista (el cuarenta por ciento) me ha ayudado a encontrar alivio en situaciones adversas, me ha permitido centrarme y fomentar mis pensamientos y emociones positivas, y seguir adelante.

Como cuando era niña y me refugiaba en los libros cada vez que podía.

O cuando empecé a trabajar en aquel McDonald's de Niza con 23 años, en el que las

encargadas trataban de humillarme constantemente, pero yo siempre que tenía un descanso salía a la calle a escuchar música y llenarme de emociones positivas.

También cuando se me ocurrió ponerme a cantar en el peñón de Ifach para controlar el miedo.

O cuando escribiendo este libro de madrugada me metía en Google Earth y vagaba visualmente por ciudades del mundo imaginándome que estaba allí.

Pequeñas acciones de resiliencia, que debilitan al tirano y fortalecen al titán.

Acciones que solemos subestimar. Y es una pena porque tienen un gran impacto en nuestras vidas, ya que poseen el potencial de cambiar la forma en que nos sentimos con respecto a lo que nos pasa, y por lo tanto, nos ayudan a cambiar el foco de lo negativo a lo positivo.

Podrías leer un buen libro. O salir al campo. Hacer deporte...

Encuentra la tuya y ponla en práctica.

ABC

Te voy a proponer otra técnica para cambiar, debilitar al tirano, fortalecer al titán y ser más fuerte. Creada por el psicólogo Albert Ellis, se conoce como ABC y explica cómo a partir de un acontecimiento podemos generar pensamientos saludables o dañinos, según la interpretación que le demos.

Llamamos «A» a la adversidad (cualquier dificultad o situación negativa: una discusión con tu pareja, una multa o una colada con toda la ropa desteñida, por ejemplo). La «B» (del inglés *Belief*) representa las creencias o el punto de vista de la persona sobre «A» (cómo interpretas estas situaciones). La «C» se refiere a las consecuencias que surgen de valorar los resultados de A y B e identificar cómo te has sentido. Por ejemplo: ¿has llorado? ¿Estabas triste? ¿Has gritado y te has enfadado? ¿Te sentías avergonzada?

Veámoslo con un ejemplo:

(A): El chico que me gusta no me responde a los WhatsApp.

(B): No le gusto. Mis bromas no son graciosas. Soy fea.

(C): Me siento desmoralizada y me vengo abajo.

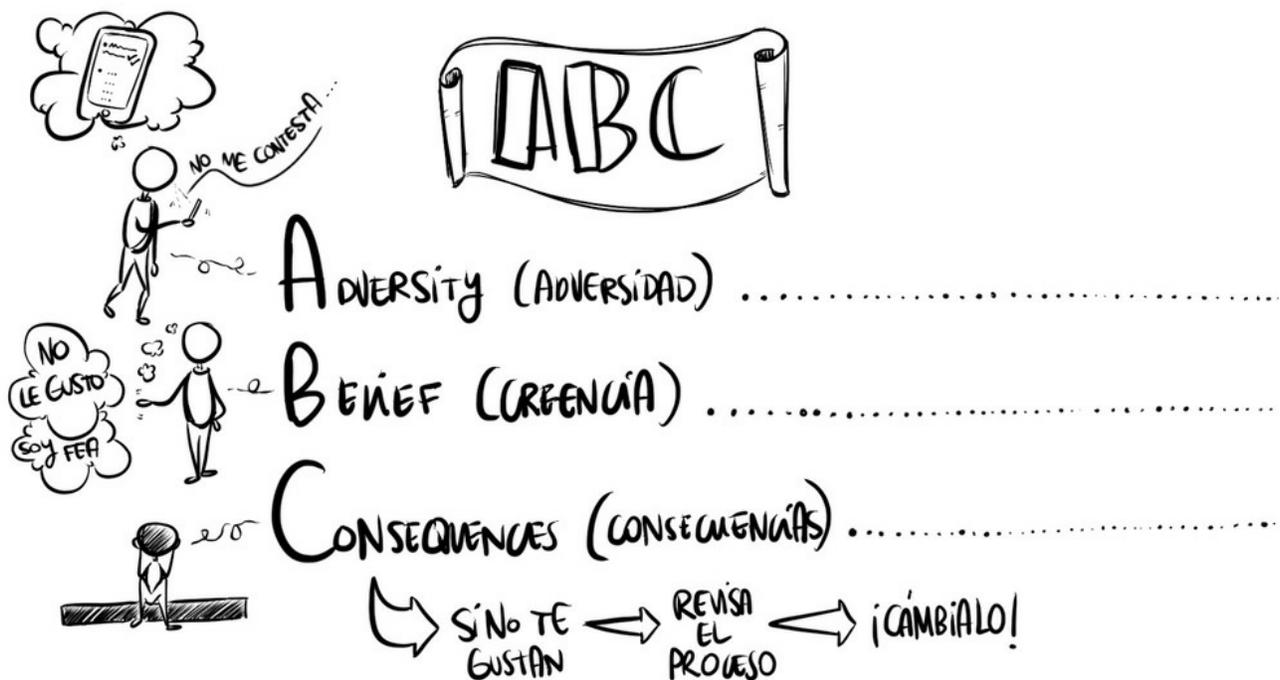
Una vez identificados algunos ABC de tu vida cotidiana es el momento de cambiarlos, siendo muy consciente de cómo tus creencias condicionan las consecuencias. Esta secuencia se lleva a cabo de forma inconsciente y no siempre es fácil reconocerla, pero tú ya has hecho parte del trabajo en los capítulos 1 y 2.

¡Anímate y pruébalo!

A

B

C



Las cosas pasan. Y luego pasan...

Abril de 2017. Estoy tomando un café en un bar del barrio de La Latina, en Madrid. Paso mucho tiempo trabajando en casa, así que, como hace muy buena tarde, he salido a respirar aire contaminado y a ver a la gente pasar. He estado en ese bar antes y sé que al lado hay un centro de servicios sociales para personas sin hogar.

Cuando llevo unos minutos observando los coches, aparece a mi lado una mujer

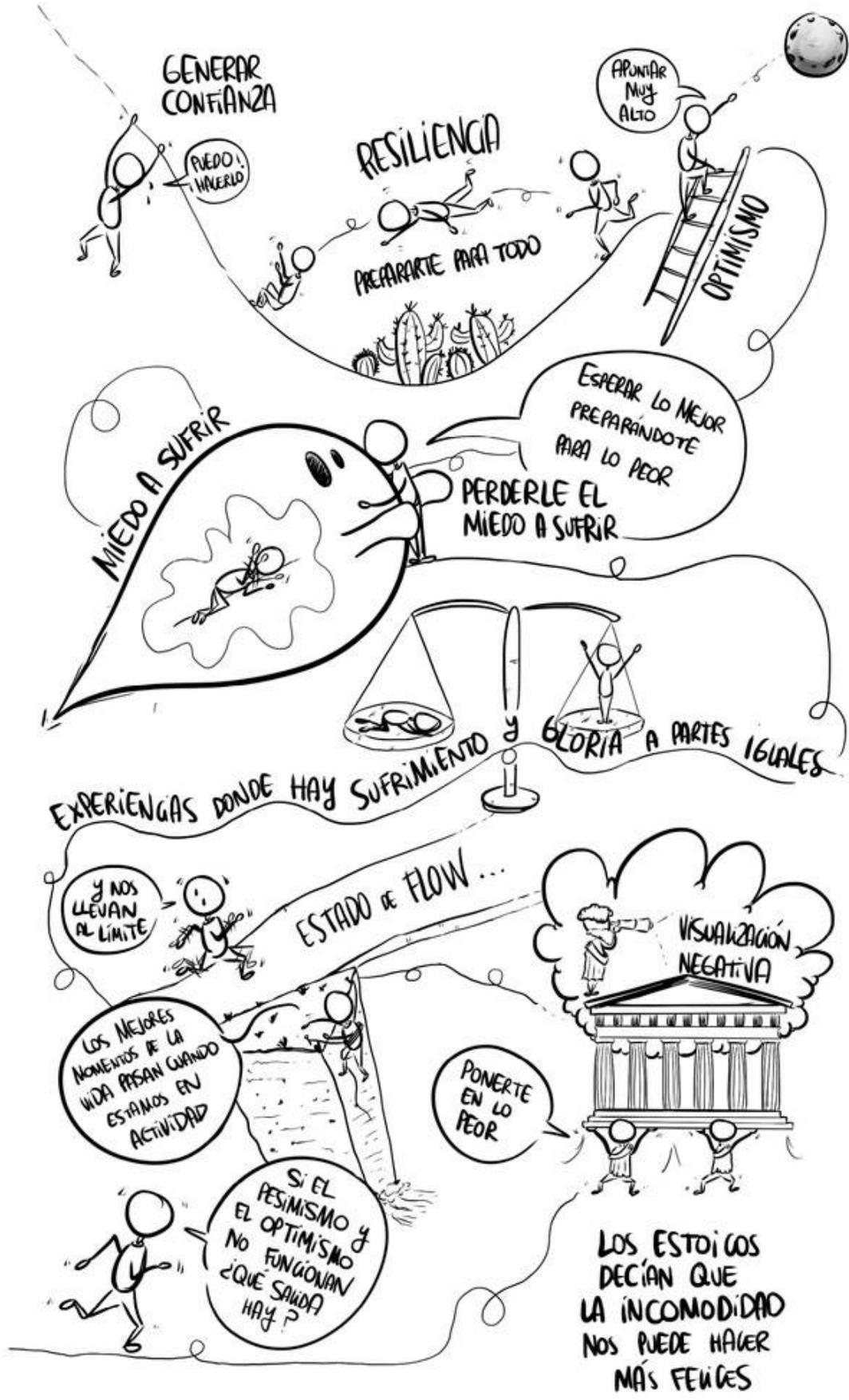
menuda y pizpireta y empieza a hablarme. Tiene unos 45 años, la piel oscura y todos los signos de un pasado yonqui y despiadado. Un ejemplo andante de exclusión social extrema. Me cuenta, con frases inconexas, que ha conseguido rehabilitarse y esa noche la enviarán a Galicia. Tomará un autobús. Le brillan los ojos. Le pregunto su nombre: Carmona.

—Te veo bien, Carmona.

—Sí, estoy mejor.

Y de repente me pone una mano en el hombro, me mira a los ojos y me dice:

—De todo se sale, hija. De todo.



IV

La libertad era esto...

Insurrección

Desobediencia consciente

Este capítulo va de rebelarse, de desobedecer. Podría decirte que se trata de montar una insurrección colectiva contra el *establishment* que nos quiere pequeños, inseguros, sumisos y aborregados para que sigamos comprando tíquets de sucedáneos de felicidad en forma de ropa, tecnología, estilo de vida y hábitos fatuos que nos distraen de lo que de verdad importa.

Podría. Pero no.

Porque es mucho más importante empezar por el primer paso, que es sublevarse contra... el tirano.

No se trata de fulminarle, porque nunca se va a ir y con esa estrategia solo conseguirías que se hiciese más grande y resistente. No queremos eso. Lo que deseamos es que sea el titán el que tome las riendas y recuperes tu poder de hacer lo que te dé la gana. Y para eso tienes que quitarle las cadenas e ir dejándole más espacio; un espacio de curiosidad, de ganas de explorar, de aprendizaje, de buenas sensaciones...

Cuando empieces a probar esta forma de vida, vista desde los ojos del titán, ya no habrá vuelta atrás.

¿Sabes cuál es la mejor forma de hacer que el tirano se vaya haciendo pequeñito e insignificante? Que te ames de forma incondicional. Y este concepto tan moñas, en realidad significa que te atrevas a ser tú misma y te aceptes en cada momento de tu vida: cuando brillas, pero también cuando estás hasta arriba de mierda. Que te aceptes en todo tu ser imperfecto, maravilloso... y, sobre todo, libre.

Porque cada vez que desobedeces al tirano y le das una oportunidad al titán, eso es lo que consigues: libertad.

Nada más y nada menos.

Libertad de la buena

Hace años creía que ser libre significaba tener la capacidad de hacer lo que quisiese en el momento en que me diera la gana. Así que durante mucho tiempo busqué esa libertad en experiencias externas que disfrutaba mucho y que me hacían sentir muy bien. Pero me di cuenta de que lo que me daban no era libertad, sino autonomía... que es uno de mis imprescindibles.

Más adelante, justo después de tener a mi hija y empezar con mi negocio, sucedió algo curioso: en ese momento tenía muchísimas restricciones para hacer lo que quería y sin embargo me sentía más libre que nunca.

Esto me planteó una incógnita descomunal. ¿De qué estaba hecha esta sensación de libertad? Descubrí que me sentía libre porque por primera vez en muchos años estaba muy a gusto en mi piel, empecé a quererme... sin fisuras. ¡Qué sensación impagable!

Y para ello:

1. Procuraba hablarme con cariño y amabilidad, utilizando herramientas que vimos en el capítulo 1 o el ABC de Albert Ellis. Cada vez que cometía un error o hacía algo que no encajaba con la perfección, y aparecía mi tirana intentando machacarme, me decía: «Lo estoy haciendo lo mejor que puedo». Y después me daba permiso para equivocarme:

Me doy permiso para no ser una madre perfecta, ni una compañera perfecta, ni una hija perfecta.

Me doy permiso para perder el control a veces.

Me doy permiso para equivocarme una y mil veces en mi proyecto.

Me doy permiso para no llevar una alimentación cien por cien saludable el cien por cien de los días.

Me doy permiso a mí misma para no llegar a todo.

Y qué efecto tan balsámico y liberador tenía ese pequeño gesto. Te animo a probarlo. Se trata de dejar de meterte caña por todo aquello que haces mal y utilizar esa energía para centrarte en hacerlo mejor. Es una estrategia ganadora.

¿En qué podrías darte tú permiso?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Me perdoné por todo aquello que había hecho mal en mi vida, y empecé a sacar a la luz cosas que me habían avergonzado muchísimo de mí misma. Por ejemplo, por primera vez empecé a hablar con naturalidad sobre la bulimia y lo mal que lo había pasado, y en lugar de castigarme por ello, prefería reflexionar sobre qué había aprendido de esa experiencia tan autodestructiva. Sorprendentemente, cada vez que lo hacía, me sentía más fuerte... más libre.

Y parece sencillo, pero en realidad es de lo más difícil que puedas hacer en tu vida.

De hecho, ¿crees que es fácil para mí hablar de mi historia personal en el primer capítulo del libro como lo he hecho? No, en absoluto. Recuerdo cuando llegó el momento de compartir el primer borrador de ese capítulo con los editores y la ilustradora, y justo después de darle al botón de enviar, sentí una especie de resaca de vulnerabilidad que no hizo más que intensificarse cuando me di cuenta de que cuando se publicase el libro una parte oscura de mi vida sería de dominio público. Trágame tierra.

Pero poco a poco fui sustituyendo esas sensaciones por otros pensamientos: «Esta experiencia ya no me avergüenza», «Compartirlo ha sido muy valiente», «Soy una luchadora y me siento orgullosa». Es como si abrazases tus partes rotas: de repente, sueltas lastre y eres un poco más libre.

También te animo a probarlo. Quizá haya alguna historia en tu vida a la que no te hayas enfrentado y a la que le vendría bien un poco de luz.

Nos da mucho miedo hablar sobre nuestras miserias, pero recuerda que todos sufrimos y que hablar de tu sufrimiento no te va a traer juicio, sino comprensión y, sobre todo, una conexión muy bonita con la persona que tienes delante, que quizá se sienta animada a hablar también del suyo.

Inténtalo y, sobre todo, ve poco a poco.

3. Dejé de importarme lo que los demás pensasen de mí, y eso implicaba aceptarme

por ser quien era y por cómo era, incluyendo mi aspecto físico. De nuevo, empecé a sentirme muy cómoda en la imperfección.

Esto es un proceso de aceptación: mirarme en el espejo en el año 2006, con 50 kilos de peso, y detestar lo que veía; mirarme en el espejo en el año 2014, meses después de dar a luz a mi hija, pesando 64 kilos, con la piel arrugada y el cuerpo flácido, y verme estupenda.

Fue como si me hubiesen cambiado las gafas con las que veía la realidad. Me había puesto las gafas de titán.

Y esto sí que era libertad de la buena.

Un tipo de libertad que nadie, absolutamente nadie, puede quitarme, y que no depende de factores externos sino de las decisiones que tomo cada día, del control que tengo de mis pensamientos y de mis emociones.



Brené Brown, de quien he aprendido mucho de lo que te he contado en este capítulo, no lo llama «verdadera libertad»: lo denomina «autenticidad». Y lo describe así: «La autenticidad es la práctica diaria de librarnos de lo que creemos que deberíamos ser y

abrazar en cambio lo que somos de verdad. Ser auténtico significa cultivar el coraje de ser imperfectos, establecer límites, y permitirnos ser vulnerables».

Y hablando de poner límites...

Cuándo decir «sí», y cuándo decir «no»

Parece obvio, ¿no? Hay que decir «sí» cuando quieres decir «sí», y «no» cuando quieres decir «no».

Y si es tan obvio, ¿por qué lo hacemos al revés? Porque el tirano nos confunde.

NO

Decir «NO» cuando es no es tan difícil porque implica poner límites a los demás, y esto a su vez casi siempre implica tener una conversación incómoda o un conflicto.

Juan, un compañero de la oficina, te pide que le traduzcas un documento de cinco páginas porque sabes inglés y no es mucho trabajo. En décimas de segundo piensas que preferirías arrancarte las pestañas de cuajo antes que ponerte a traducir esa información, y que ¡qué jeta tiene Juan!, que estás harto, y que ya está bien. Pero mientras lo piensas, lo que sale de tu boca es un rotundo: «Sí, no hay problema, Juan». Y cuando Juan te deja los folios en tu mesa y se va, te sientes como un felpudo.

Esta situación me resulta muy familiar porque me he pasado toda mi vida evitando el conflicto y las conversaciones incómodas. Hasta tal punto que ni siquiera era capaz de presenciarlas, aunque yo no participase en ellas. De hecho, cuando en el programa de televisión *Caiga Quien Caiga* llegaba la sección en la que se buscaba a políticos para hacerles preguntas incómodas y ponerles en un aprieto, tenía que cambiar de canal. Ni siquiera podía soportar la incomodidad en remoto y diferido.

Cuando queremos decir «NO» y no lo hacemos, solemos estar motivados por emociones como la culpa o el miedo: culpa por decepcionar o hacerle daño a alguien, o miedo a ser rechazado. Esto es normal porque nos han enseñado que para encajar en la sociedad tenemos que agradar a todo el mundo.

Y dar el paso no es nada sencillo, pero puedes hacer que sea más fácil utilizando una técnica que propone Rick Hanson (y sí, los estoicos también): centrarte en aquello sobre lo que tienes el control y no sobre lo que no depende de ti.

¿Y qué es responsabilidad tuya? La intención con la que haces las cosas.

Por otro lado: ¿qué es aquello que no depende de ti? La forma en la que los demás reciben tu mensaje.

Así que si tu intención es buena y lo que quieres con ese «NO» es ser coherente con lo que sientes, respetarte y cuidarte, entonces no hay ninguna razón para que no establezcas ese límite y digas «NO».

Centrarte en tu intención puede hacer que afrontes esa conversación incómoda con serenidad pero no te libra de la posibilidad de que acabe como el rosario de la aurora. Quién sabe, igual la persona a la que le vas a decir «NO» tiene un día de perros y lo paga contigo y te llama egoísta. Mala suerte.

Esto no debería frenarte. Recuerda que lo importante no es el resultado, así que si prevés que el conflicto va a ser intenso y vas a sufrir, solo tienes que revisar los capítulos anteriores. No tienes excusa.

En cuanto empieces a decir más a menudo «NO» cuando es no, quizá tengas más tiempo y energía para decir «SÍ» cuando quieres decir «sí».

SÍ

Amarte de forma incondicional también está relacionado con todo aquello que te gusta y que te hace sentirte pleno... porque te da la gana. Decir «SÍ» cuando es sí, es abrirle los brazos a las oportunidades que se te presentan y que dejas pasar por miedo. Ya sabes a cuáles me refiero, seguro que puedes pensar en un montón de ellas que se te escaparon cuando eras más joven. Seguro que puedes mirar atrás y rasgarte las vestiduras recordando todo aquello que dejaste pasar porque no tuviste el coraje de decir «SÍ».

Yo puedo acordarme de varias. ¿Recuerdas cuando te contaba que si algo te produce miedo es un síntoma inequívoco de que es algo importante para ti? Para mí eso tan importante es cantar.

Cuando estaba en la universidad, quedé una tarde con un amigo de la facultad que tocaba muy bien la guitarra y tenía una banda con la que daban conciertos en salas de

Madrid. Durante ese café que nos tomamos, me propuso ser la cantante de un nuevo grupo de música que se disponía a montar.

Teniendo en cuenta lo que me gustaba cantar, me pareció una oportunidad maravillosa y un honor que me lo propusiese... pero la realidad es que me vino grande. A pesar de que se me presentaba la oportunidad de hacer algo que me agradaba, en lugar de centrarme en todo lo que podría aprender y en que conocería a gente interesante o descubriría más cosas sobre mis habilidades... me dejé llevar por mi tirana: «¿Y si lo hago mal? ¿Y si se dan cuenta de que no canto tan bien? ¿Y si hago el ridículo?».

Me achanté y dije «no». Y el tren se fue. *Chu, chuuu...*

Años después se me presentó otra oportunidad para cantar, y esta vez dije «SÍ».

Era el año 2002, vivía en París, trabajaba de camarera en un restaurante y los participantes de la primera edición de *Operación Triunfo* estaban cosechando un éxito inaudito, lo estaban petando, vamos. Cuando se anunció el *casting* para la segunda edición, no me lo pensé dos veces.

Para no perder muchos días de trabajo, decidí viajar de noche en tren. Llegaría a Madrid por la mañana, visitaría a mi familia, iría al *casting* y volvería en otro tren nocturno. Era una paliza pero podía ser la oportunidad de lanzarme al estrellato. Tenía que hacer lo que fuera.

Llegué al pabellón donde se organizaba el *casting*. La cola era kilométrica, pero yo tenía muchas esperanzas. Aunque no había dado clases de canto en mi vida, eso no me iba a detener o amedrentar: estaba segura de que podría ir pasando algunas rondas.

Hasta el último momento estuve dudando entre dos canciones:

American Pie, versión Madonna y *Ironic*, de Alanis Morissette.

Elegí la segunda.

Llegó mi turno. Cogí el micrófono. Empecé a cantar. A los siete segundos me descartaron.

El resultado no es lo más importante. Aunque sangre.

No te doblegues

Quizá todavía no sepas para qué estás aquí, pero permíteme que te diga para qué no estás

aquí.

No estás aquí para hacerte pequeño. Ni para encajar. Ni para impresionar a nadie. Ni para agradar. Ni para callarte. Ni para pasar desapercibido.

No le haces ningún favor a nadie escondiéndote en la sombra.

No estás aquí para sacrificar siempre tus puntos de vista, tus sueños, tus ganas... para adaptarlos a lo que los demás esperan de ti.

Retoma el ejercicio «Un día en la vida que quieres» del capítulo 3. Léelo, emocionate. Estás aquí para hacer todo lo posible por acercarte a esa vida, que es tuya y es la que quieres.

Estás aquí para ser tú, le pese a quien le pese.

Así que, por favor...

No te doblegues.

No cedas en aquello que es importante para ti.

No busques siempre la aprobación de los demás antes de tomar una decisión o forjar tu visión sobre las cosas.

Deja de disculparte una y otra vez por ser quien eres.

No finjas que estás bien cuando no lo estás.

Muéstrate como eres. Siempre. Con tu sombra y con lo que no mola, con tus lágrimas y tus risas a carcajadas. Con tus errores e imperfecciones, con la mediocridad y con la excelencia también. Eres perfecto en este mismo momento, deja de malgastar tu vida en esa carrera hacia una utopía a la que nunca vas a llegar.

Mójate.

Abandona la equidistancia.

Mantente firme. Habla claro si alguien se está aprovechando de ti. Defiende tu punto de vista. Implicate en detener las injusticias que ves a tu alrededor.

No mires para otro lado. No te traiciones.

Y sí. Es probable que decepciones a tus amigos. Tu madre se enfadará. Y la liarás parda.

Quizá.

Pero será el triunfo del titán sobre el tirano.

Cómo vivir a tres palmos del suelo

Hace unos años empecé a tener una sensación extraña, de ligereza, de haber soltado lastre. Le contaba a la gente, sin ningún pudor, que sentía que vivía a tres palmos del suelo, que iba flotando por la vida.

Estamos ya casi al final de este libro, y lo que vas a encontrar en este capítulo son conceptos que, por ausencia o incorporación, han contribuido a generar esta sensación de flotabilidad, que se parece mucho a la libertad. Ninguno de ellos es novedoso o rompedor, pero tengo claro que me ayudan a trabajar con ese cuarenta por ciento de felicidad sobre el que tenemos control... y a ser aún más libre y feliz.

Culpa y perdón de vuelta

Puesta de sol en una playa casi desierta de la isla Pulau Perhentian, en Malasia. Todo es perfecto... la luz, los sonidos y los olores, esa arena fina y blanca entre mis dedos. El momento preciso es perfecto. Llevaba meses viajando por el mundo y me siento satisfecha y feliz de haber conseguido ese sueño después de tanto trabajo y esfuerzo.

Sin embargo, no disfruto con plenitud de aquella experiencia. No me siento del todo bien. Hay algo que no me deja estar totalmente presente en ese momento de felicidad.

Es una sensación conocida, no era la primera vez que me pasaba, pero esa tarde no había razón aparente para sentir insatisfacción: ¿qué era lo que no me dejaba estar bien?

Me llegó como un mazazo: la culpa.

Me sentía culpable porque en el fondo creía que no me lo merecía. Creía que ya era hora de volver a España para vivir una vida más «seria», porque el estilo de vida que llevaba no encajaba con lo que mis padres esperaban de mí.

Y la culpa no hacía más que recordármelo.

Esta emoción puede sentirse como una invasión de termitas que lo van carcomiendo todo poco a poco. O como una losa de veinte toneladas que te llevas a todas partes. O como chapapote pegajoso. En cualquiera de los casos, es un sentimiento muy desagradable.

Lo peor de esta emoción es que no te deja vivir en el presente. Cuando sientes culpa siempre estás en otra parte, dando vueltas en derredor, sintiéndote fatal.

¿Cómo he conseguido liberarme de esta losa de chapapote llamada culpa?

Partimos del hecho de que la culpa surge cuando sentimos que hemos hecho mal alguna cosa, nos hemos equivocado, hemos cometido un agravio... así que la solución se llama «perdón de vuelta», es decir, perdón de ti hacia ti, siguiendo estos pasos:

1. Lo primero es examinar bien la situación que te provoca esa culpa.
2. A continuación, se trata de que encuentres razones por las que podrías sentirte un poco menos culpable. Haz un esfuerzo, seguro que puedes encontrar varias. Escríbelas, revísalas, piénsalas y deja que vayan calando.
3. Una vez que se haya abierto una grieta en esa losa de culpa, es hora de que eches mano de lo que hemos aprendido en el capítulo anterior y seas capaz de perdonarte por aquello que crees que has hecho mal, te des permiso para no ser perfecto y te trates con mucha amabilidad y cariño.

Sé que es más fácil decirlo que hacerlo pero, de nuevo, se trata de que lo intentes y practiques con constancia, porque merece la pena. De hecho, a mí es lo único que me ha funcionado, e incluso me sigue funcionando en el reto mayúsculo de gestionar la famosa... culpa de las madres.

Nos sentimos culpables porque trabajamos mucho y no pasamos el tiempo suficiente con los niños, porque perdemos los nervios, porque somos demasiado blandas, porque les metemos prisa todo el día, porque les damos comida basura. Nos sentimos culpables porque no tenemos remordimientos cuando nos vamos un fin de semana con las amigas... Es una espiral agotadora.

Pero ¿es posible vivir una maternidad sin culpa? Yo creo que en gran parte sí, y también creo que es uno de los mayores retos a los que me he enfrentado. De nuevo, me centro en amarme de forma incondicional porque así puedo amar mejor a mis hijas y seguir aprendiendo, avanzando y mejorando en este camino tan difícil como es el de la

maternidad. Lo bueno de haber sentido tanta culpa es que ahora soy capaz de reconocer cuando estoy intentando producirla y, por lo tanto, parar el ciclo.

Hemos visto que uno de los componentes básicos para debilitar la culpa es tu capacidad para perdonarte por algo que has hecho mal, pero ¿qué pasa cuando son los otros quienes te han hecho algo malo a ti? Nos vamos a la otra cara de la moneda.

Resentimiento y perdón de ida

Hace tiempo leí una analogía muy clara de lo que pasa con el resentimiento:

Imagina que con treinta y cinco años te ha dado por ponerte unos patines por primera vez en tu vida. Cuando llevas dos horas patinando, tu sesgo optimista se pone en marcha, te vienes arriba y te diriges hacia una cuesta para bajarla porque parece una idea divertida. Se masca la tragedia. Como todos sabíamos, te la pegas. Resultado: tu orgullo malherido, alguna contusión y brazos y piernas llenos de rasponazos y sangre.

¿Qué haces entonces? De inmediato intentas curar esas heridas, para que dejen de doler y no se infecten. Sin embargo, cuando lo que nos duele es nuestro corazoncito porque alguien nos ha hecho mucho daño, ¿cómo nos gusta regodearnos en la amargura y revolcarnos en los lodos del rencor y el resentimiento, saborear con acritud todos los detalles de ese agravio que se ha cometido contra nosotros, imaginando mil formas de venganza para que el ofensor se sienta tan mal como nos sentimos nosotros! Y vamos arrastrando por la vida una losa invisible de victimismo y penitencia, en la que hemos escrito un mensaje dirigido a esa mala, malísima persona que nos ha hecho daño: mira, estoy dispuesto a sufrir todo lo que pueda para que te des cuenta de lo mucho que me has jodido.

Sin embargo, cuando se trata de algunos dolores emocionales, ¿cómo nos gusta regodearnos y revolcarnos en los lodos del rencor y el resentimiento, darle vueltas y saborear con acritud todos los detalles de ese agravio que se ha cometido contra nosotros, imaginando mil formas de venganza, para que el ofensor se sienta tan mal como nos sentimos nosotros! Si tuviésemos capacidad telepática, nos encantaría transmitirle a esa persona que nos ha hecho daño: mira, voy a sufrir todo lo que pueda para te des cuenta de lo mucho que me has jodido.

Agarrarte al resentimiento es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera.

MALACHY McCOURT

Pero hay otra forma, que no es nada popular y que cuesta horrores, que es el «perdón de ida», es decir, de ti hacia los demás.

Me costó mucho entender que perdonar tiene que ver más conmigo que con los demás, y que cuando elijo perdonar el beneficio es para mí, no para la otra persona.

Perdonar supone resistir esos primeros impulsos de vengarte o enfadarte e ignorar a la persona que te ha hecho daño por siempre jamás.

¿Cómo voy a perdonar la traición de ese [inserta palabrota]? ¿Cómo voy a perdonar a esa [inserta palabrota] que me ha robado mi dinero? ¿Quién se ha creído que es para utilizar ese tono/engañarme/hacerme daño/ignorar-me/...?

Cuando vivimos un conflicto de este tipo no solemos plantearnos perdonar porque sentimos que, si lo hacemos, vamos a renunciar a algo importante, nivel vida o muerte: nuestro ego.

Y el ego nunca querrá perdonar:

1. Porque eso le haría desaparecer.
2. Y porque lo interpreta como un signo claro de debilidad.

Sería ceder nuestro poder a la persona que nos ha agraviado, como si le permitiésemos que nos hiciese daño. El orgullo.

El problema es que cuando decidimos no perdonar, elegimos también este *pack* indivisible de emociones: culpa, rencor, resentimiento... Nos quedamos anclados en el pasado, enganchados en el conflicto, atrapados. Así pues, si no conseguimos perdonar, el agravio es doble: el que nos hacen y el que nos hacemos a nosotros mismos.

Pero es importante entender que según Fred Luskin:



Perdonar a los demás, no porque se merezcan ese perdón, sino porque tú te mereces estar en paz.

JONATHAN LOCKWOOD HULE

Los componentes básicos del perdón son:

1. Que te tomes la ofensa de forma menos personal. A pesar de que hay mucho canalla suelto, el mundo no está confabulado para hacerte la vida imposible, y, a veces, quien te ha hecho daño no tenía esa intención específica, y ni se ha enterado de lo que ha pasado. Otras veces, el hecho de que tú salgas perjudicado es una consecuencia colateral de otra situación más grande o compleja. Intenta valorarlo con perspectiva.

2. Que aceptes la responsabilidad por tu experiencia, tus sentimientos y emociones. De nuevo, se trata de poner nuestra atención en lo que podemos controlar. Cuando alguien me hace daño, tengo derecho a sentirme triste, decepcionada y enfadada, pero mi responsabilidad es controlar mis emociones y

evitar meterme en un pozo negro y oscuro de resentimiento que lo único que hace es perjudicarme.

3. Que optes por centrarte en la decisión de crecer y avanzar. Porque perdonar, elegir renunciar a tu ego y seguir adelante con tu vida es realmente una decisión heroica.

Todos somos víctimas de víctimas.

LOUISE HAY

A mí me ha ayudado tener muy presente en mi vida esta cita de Louise Hay, y aunque sé que esto no es justificación para todo, porque a veces la gente hace cosas imperdonables, sí que me ayuda a tener más perspectiva.

En última instancia, tienes que poner dos emociones en una balanza y elegir. En una parte está el perdón y la serenidad. En la otra, el resentimiento y el rencor.

Yo prefiero soltar mi ego, mi orgullo y vivir en paz. Prefiero sentirme bien a tener razón.

Perdonar es liberar a un prisionero y darte cuenta de que el prisionero eras tú.

LEWIS B. SMEDES

Libérate.

Gratitud

Estás vivo. Aquí. Ahora. Y eso es un milagro.

Algunas veces te das cuenta de ello. Te levantas por la mañana y, a pesar de que no ha pasado nada especial, sales a la calle y ves el sol, los árboles, la gente... puedes sentir como la vida entra en tus pulmones a golpe de respiración, y luego corre por tus venas y te dan ganas de gritar: ¡¡Sí!! ¡¡Estar vivo es maravilloso!! Pero no lo haces porque crees que parecerías un anuncio de cereales de desayuno.

En ocasiones solo necesitamos ser totalmente conscientes de este milagro para sentirnos agradecidos, pero no suele ser el caso.

Practicar la gratitud de forma consistente supone un atajo directo a la felicidad y, además, mejora tu calidad de vida, tu sensación de plenitud, tus relaciones, tu salud y tu capacidad de resiliencia.

Pero no estamos aquí para cuestionar los beneficios de la gratitud, sino para encontrar alguna forma que nos permita incorporar esta práctica en nuestra vida, más allá de escribir cada día una lista con cinco cosas que nos han hecho felices y por las que sentirnos agradecidos. Este ejercicio puede funcionar pero solo hasta cierto punto.

¿Por qué?

De nuevo, por la adaptación hedonista. Si todos los días escribes cinco cosas que te hacen feliz y te quedas ahí, enseguida empezarás a subir el listón de lo que necesitas para sentirte bien; y lo que es peor, terminarás dando por hecho todos esos elementos de la lista, que es lo que no queremos. Lo que deseamos es sentirnos agradecidos por todo eso que tenemos y a lo que no damos importancia.

La solución, de nuevo, la tienen los estoicos con su visualización negativa.

Se trata de hacer esta lista pero solo una vez a la semana. Apuntar todas esas cosas que están presentes en tu vida y por las que te sientes agradecido y luego repasarlas una a una e imaginar, de la forma más vívida y real posible, que las pierdes. Imaginar que pierdes la capacidad de respirar... y te mueres. O la capacidad de ver... y te quedas ciego. Imaginar que pierdes a tu familia, tu casa...

Si consigues visualizarlo de forma vívida, verás que cuando abras los ojos tu sensación de gratitud se habrá intensificado mucho. Y si lo practicas con constancia, llegará un momento en que ya no tendrás que hacerlo, ni forzarlo: te embargarán repentinos ataques de gratitud y felicidad, de esos que molan tanto y que te hacen elevarte unos palmos del suelo.

Fascinación

Esta es mi traducción libre del término anglosajón *awe* y que, en pocas palabras, designa esta capacidad que tenemos las personas de quedarnos flipadas, asombradas, inspiradas, sobrecogidas...

Sucede cuando de repente presencias un poderoso alarde de la naturaleza, como una cascada gigante o una tormenta eléctrica sobre el mar; o cuando te plantas frente a la inmensidad del universo y te das cuenta de lo insignificante que eres. El pionero en el estudio de este tipo de fascinación, el psicólogo Dacher Keltner, dice que supone una especie de momento de autotranscendencia, como si tus límites corporales se difuminasen y te sintieses conectado con algo más grande que tú. También, y después de muchos estudios, concluye que es uno de los métodos más poderosos de desarrollo y cambio para las personas.

La Universidad de Berkeley llevó a cabo un estudio en una arboleda de eucaliptos de Tasmania, algunos de los cuales alcanzaban los 60 metros de altura, así que un paseo entre ellos es una experiencia impresionante. A un grupo de personas se les dijo que observaran esta arboleda durante un minuto. A otro grupo se les puso a mirar una pared de un edificio cercano.

Transcurrido el minuto, y como parte del experimento, una persona pasaba junto a cada grupo, tropezaba y dejaba caer todos los bolis que llevaba en la mano, desparramándolos por el suelo. Los participantes que habían estado mirando la arboleda y que experimentaron la fascinación estaban mucho más dispuestos a ayudar a la persona que los que habían estado mirando la pared.

Las experiencias fascinantes son importantes porque amplían tu perspectiva, y aumentan tu capacidad de empatía, de generosidad, de amabilidad y, por lo tanto, mejoran tus relaciones.

Se trata de que busques experiencias que te pongan los pelos de punta porque te sacan en volandas del pasado y del futuro, y te colocan en el mismísimo presente (ese momento espaciotemporal que conocemos tan poco y que nos resulta tan esquivo). Entonces te das cuenta de un plumazo de que el que se te haya roto una uña, o que tu equipo de fútbol haya perdido, no es tan importante.

En un momento de *awe* no hay espacio para nada más. Eres tú y lo que tienes delante.

Yo lo sentí en el cañón del Colorado, presenciando un ritual de cortejo de ballenas australes en Sudáfrica, observando el amanecer en un vuelo entre Wellington y Melbourne; pero también cuando nacieron mis hijas, escuchando por primera vez *Arrival of the Birds* de The Cinematic Orchestra, o en la manifestación en Madrid contra la guerra de Irak en 2003.

Einstein también tuvo algo que decir sobre la magia de la fascinación en su libro

Living Philosophies:

Lo más hermoso que un hombre puede experimentar es lo misterioso, que es la fuente de todo el arte y la ciencia. Aquel a quien la emoción es extraña, que ya no puede detenerse a maravillarse y envolverse por completo en fascinación, está como muerto. Sus ojos están cerrados.

Prometo que he comprobado que esto lo dijo el gran Albert.

El curioso espacio donde combinan lo ñoño y lo radical

«**A**ma, ama, ama...», canta Robe Iniesta. La letra no es suya pero llama la atención oír a un grupo como Extremoduro decirnos que amar ensancha el alma.

Y así es.

Si hay algo que ha transformado mi vida por completo en los últimos años es... el amor. Pero no como lo vivía antes, cuando no tenía ni idea de lo que significaban estas cuatro letras. He descubierto una forma nueva de amar, y no me imagino una forma mejor de terminar este libro.

El principal hallazgo ha sido que cuanto más amor siento por mí misma, más amor puedo dar; y cuanto más doy, más recibo, pero ni siquiera lo espero.

Vale, no he descubierto la cura del cáncer, pero créeme que hasta hace poco no era capaz de comprender este concepto en toda su magnitud. Un concepto bastante radical, por cierto, que procedo a diseccionar.

Cuanto más amor siento por mí misma, más amor puedo dar...

En el capítulo 13 trabajamos sobre ese amor incondicional hacia ti misma y lo que supone. El caso es que nos han hecho creer que quererte mucho es sinónimo de egoísmo, narcisismo, soberbia, de yo, yo y luego yo. Y es justo lo contrario.

Siempre he sido bastante sociable, así que, exceptuando algunas situaciones en las que me han dado ataques de timidez, nunca he tenido demasiados problemas para entablar buenas relaciones sociales... siempre y cuando no apareciese alguien a quien yo considerase superior a mí, especialmente cuando se trataba de otras mujeres. Chicas más guapas, con un mejor cuerpo, más dinero, un mejor trabajo o más confianza y seguridad

que yo.

Cuando pasaba esto, me hacía pequeña y mi autoestima se veía amenazada. ¿Y qué pasa cuando te sientes amenazado? Que actúas y reaccionas desde el miedo. Lo que me salía hacia esas mujeres era rencor, desconfianza, resentimiento, envidia. A veces sentía que estaba en una competición constante.

Todo esto cambió cuando empecé a aceptarme y mi tirana se fue haciendo pequeña. Me sentía tan a gusto en mi piel que la sensación de amenaza se desvaneció: la competición se convirtió en colaboración, sororidad.

El miedo se convirtió en amor. Tal cual.

Cuando me quiero sin fisuras pasa algo curioso: siento que me sobra amor para dar y regalar y eso (si recuerdas lo que decía en el capítulo 4) es justo la misión de mi vida.

De repente, esta frase que circula por las redes sociales tiene todo el sentido del mundo: «Odiar es para los flojitos. La gente fuerte ama, ama un montón».

¿A quién? Al prójimo. De toda la vida.

Una de las expresiones más evidentes de ese amor hacia los demás es la amabilidad, que tiene que ver con otros conceptos como la empatía, la generosidad, la ternura, la compasión o la bondad.

Es decir, qué importante es no ser un cretino.

En el año 2016 me invitaron a un evento en el que las asistentes eran mujeres de 16 a 25 años en riesgo de exclusión social, bien por sus circunstancias familiares bien por discapacidades intelectuales o físicas. Puesto que yo tengo una historia de vida difícil y he conseguido salir adelante, mi labor era contarles un trocito de mi historia con el objetivo de enseñarles que se puede cambiar de vida.

El caso es que hablé con muchas mujeres cuyas historias me fueron dejando helada. Historias de vida durísimas, de las que parece que no hay salida. Y ahí, lo di todo para que se llevasen una idea, una palabra, una sensación que les ayudase a sentir esperanza.

Y también hablé con una chica de 18 años con síndrome de Down, Alicia. Me senté a su lado y, de forma inconsciente y automática, mi cerebro empezó a elaborar algunas creencias sobre ella, sobre su vida y sus dificultades; para empatizar, le hablé sobre mi juventud, sobre cómo yo fui siempre mi principal obstáculo, le hablé de mi inseguridad, de mis miedos, y de cómo no hice más que limitarme con mis propios pensamientos negativos... Y hablando sobre algunos momentos que viví yo, quise saber si ella había pasado por lo mismo, así que le hice estas preguntas: «Y tú, ¿alguna vez te has

enfrentado a una situación en la que has sentido que no eras lo suficientemente buena? ¿Alguna vez has querido algo y no lo has intentado porque pensabas que no ibas a ser capaz de conseguirlo? ¿Alguna vez te has dicho a ti misma “Esto seguro que no sale bien”?»

Y ella me contestó un rotundo y reluciente... «NO».

Me quedé perpleja, así que le pedí que me contase algo más. Me contó que quería ser bailarina y que lo iba a conseguir. Que ya se había movido mucho y que no iba a renunciar a su sueño. Me contó que había aparecido en varios medios de comunicación, que había conocido al papa Francisco, y que ella lo tenía muy claro: quería vivir del baile. Y si al final no podía ser, estudiaría periodismo, pero antes iba a quemar todos los cartuchos.

Zasca. Todas mis creencias sobre esa chica con síndrome de Down fulminadas en un segundo. Y cuando le pregunté qué es lo que le había permitido llegar hasta ahí, me respondió que había sido el amor y apoyo incondicional de su madre y de su padre. Ellos le habían ayudado a brillar. Sus padres podrían haber elegido abordar la condición de su hija desde el temor, siendo sobreprotectores y convirtiendo a Alicia en una incapacitada dependiente, pero eligieron otro camino, de nuevo, lejos del miedo y cerca del amor incondicional.

Y ahora no te voy a hablar del obvio papel que tienen las madres y los padres en la vida de sus hijos. Porque en realidad tú, tengas hijos o no, te pasas la vida rodeado de personas. Todos los días. A todas horas. Y el cómo decides relacionarte con esas personas que te rodean importa, y mucho.

Porque puedes elegir actuar en el mundo desde el amor, la amabilidad y la compasión, y ayudar a que tu entorno florezca y brille.

O puedes ser un cretino y dejar una huella de mierda en las personas que te rodean.

Es, de nuevo, una elección, que no es gratuita, que no es baladí, y que además tenemos que hacer todos los días.

La libertad también es esto. Y lo mejor de todo es que no se queda ahí...

... y cuanto más doy, más recibo...

La pregunta es qué recibo y cómo lo recibo.

Hay un proverbio chino que dice:

Si quieres ser feliz...

Durante una hora: échate una siesta.

Durante un día: haz senderismo.

Durante un mes: cástate.

Durante un año: hereda una fortuna.

Durante toda la vida: ayuda a alguien.

La doctora Lyubomirsky nos cuenta que este proverbio representa muy bien algunos de los conceptos que vimos sobre la felicidad. Porque las dos primeras opciones hablan de placeres momentáneos. Las dos siguientes describen el proceso de adaptación hedonista: cuando te casas o ganas la lotería, te sientes muy feliz al principio, pero poco a poco te vas adaptando y al final vuelves a tu nivel base de felicidad. Pero en el último caso, parece que es una idea generalizada que lo que recibimos cuando decidimos expresar ese amor por los demás en forma de amabilidad, generosidad, compasión o bondad es... felicidad.

Es como un bucle, pero de los buenos: la amabilidad te hace feliz, y la felicidad te hace amable.

Ser amable y generoso mejora tu actitud y tu estado de ánimo y te llena de sensaciones de bienestar. Esto produce en tu cuerpo un mayor flujo de endorfinas y serotonina, reduce los niveles de estrés y negatividad y fortalece el sistema inmunológico. Como dice el oncólogo Stefan Einhorn, «la amabilidad funciona como los antidepresivos, pero sin los efectos secundarios».

Además, cuando eres amable, aumenta tu sensación de aptitud y utilidad, por lo que te sientes bien y esto tiene un impacto positivo en tu autoestima.

Como ves, el amor hacia uno mismo y hacia los demás actúa como causa y efecto en las dos direcciones.

Ser amable no solo mejora tus relaciones sociales, sino que produce una auténtica cascada de efectos positivos en tu vida. Esto es muy importante, porque de todas las opciones que hemos visto hasta ahora para disfrutar de una buena vida y ser feliz, la que se lleva la palma es esta: tener buenas relaciones es el principal promotor de felicidad al que tenemos acceso, demostrado por decenas de estudios científicos de forma contundente.

Sí. Empatía, amabilidad, generosidad, ternura, compasión, bondad... es lo que necesitas para que tus relaciones sociales pasen a otro nivel y conozcas cotas de bienestar que ni te imaginas.

Cuando eres amable tienes posibilidad de hacer nuevos amigos, de recibir *feedback* positivo, de conectar de una forma más profunda con tu entorno y dejar una bonita huella en el mundo.

La amabilidad es contagiosa. Está demostrado que sus efectos positivos se producen no solo en quien realiza un acto generoso, sino en aquellos que lo presencian. Esto está generando una auténtica revolución en el mundo, un movimiento de personas que elegimos el amor y la ternura frente al miedo. Nos resistimos al odio, y se está muy bien en este lado.

Y antes de que me flipe más, veamos la última parte de la frase.

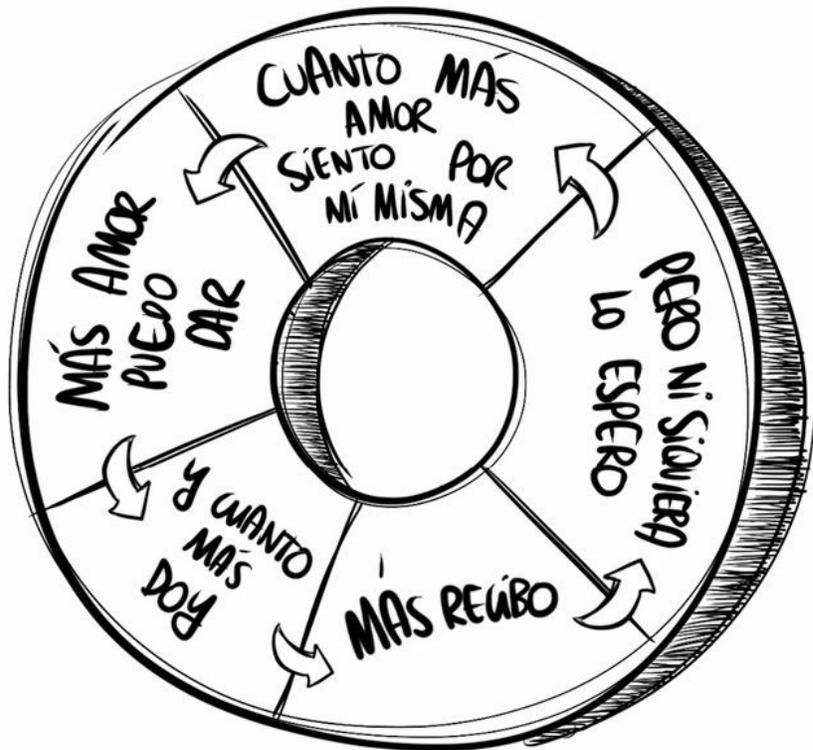
... pero ni siquiera lo espero

El problema es que cuando somos amables, solemos esperar algo a cambio... y tampoco funciona así. A veces recibes enseguida algo positivo de vuelta, otras veces no. Como siempre, eso no ha de condicionarte: has elegido ser amable porque sí, tienes que centrarte en tu intención y en lo que quieres conseguir, no en la reacción de los demás, porque no depende de ti.

De nuevo, cuanto más amor sientas por ti mismo, menos importancia le darás al resultado.

Y con esto volvemos al principio de la frase y se cierra el ciclo.

AMOR INCONDICIONAL



Ahora quizá pienses: «Ya, yo estoy harto de ir de bueno, no hago más que dar y dar todo el tiempo. ¿Y sabes qué pasa? Que cuando das la mano, te cogen el brazo. O sea, que te toman por gilipollas y se aprovechan de ti». Bueno, la realidad es que nadie se aprovecha de ti si tú no lo permites. ¿Recuerdas eso de poner límites? ¿De decir «NO»? Además, no es lo mismo dar que ceder. La diferencia es un matiz importante.

O quizá pienses: «Sí, bastante tengo yo con lo mío como para ir regalando amor por ahí, ¡no voy a tener suficiente!».

Ahora te contaré otra historia, esta sobre el amor del bueno.

Un subestimado superpoder

Esto suena muy cliché, pero cuando nació mi primera hija, Randa, descubrí un tipo de amor que no conocía hasta entonces. Fue la primera vez que sentí qué era eso que llaman amor incondicional, en este caso por quien acababa de llegar a mi vida. Como suele pasar en estos casos, el nivel de intensidad de esa emoción tan nueva superó con creces mis expectativas.

El día en que supe que estaba embarazada de mi segunda hija, una nueva inquietud comenzó a despertarse conmigo por las mañanas. Y se fue haciendo más y más grande a medida que avanzaba el embarazo, de modo que, al acercarse el momento del parto, empezó a oprimirme el corazón.

Esta inquietud surgía de las siguientes preguntas y tribulaciones: «¿Cómo voy a querer a mi segunda hija tanto como a la primera? ¿Voy a tener que dividir mi amor... o restarlo?».

Me planteaba estas preguntas en serio, era algo que se me escapaba. Y lo hacía desde la curiosidad pero, también, desde el más absoluto desconocimiento... y la desconfianza. Pero no.

¡Qué ilusa!

Porque, desde el momento en que tuve a Sirah en mis brazos y pude verla, olerla y tocarla, me di cuenta de algo estremecedor: el amor que sentía por aquella personita, a la que apenas conocía, era igual de inconmensurable que el que sentía por mi hija mayor, Randa. «¿Cómo puedo querer tanto? ¿Cómo es posible que mi amor llegue tan lejos?», me preguntaba atónita. Y poco a poco fui encontrando la respuesta.

Los primeros días de vida de Sirah fueron una lección constante sobre un gran superpoder al que no damos importancia.

El amor y la capacidad de amar.

Me di cuenta de que mi capacidad de amar no solo no se restó o dividió, sino que se multiplicó de forma exponencial.

Aprendí que mi capacidad de amar es ilimitada.

Y no estoy hablando de un tipo de amor maternal o filial, ni de amor romántico, ni altruista, ni de amistad. No.

Hablo del amor como la energía universal que corre por tus venas y las mías y nos conecta a un nivel profundo, auténtico y trascendental. Hablo de una energía todopoderosa y omnipresente.

Porque cuando compartimos ese amor y se transforma en emoción, lágrima, caricia o sonrisa, tenemos el superpoder de hacer del mundo un lugar más bello.

Y siempre, siempre, siempre podemos elegir amar, con independencia de nuestra situación o de las desgracias o infortunios que nos haya tocado vivir.

Como dijo la grandísima Maya Angelou, el amor libera. Así que siempre podemos elegir amar por encima de todo.

Otro concepto radical.

Porque es tu capacidad infinita y formidable de amar lo que da sentido a todo, y hace que tu vida sea única e irrepetible.

Pero, recuerda, ese amor ha de partir primero de ti... hacia ti.

Criatura extraordinaria.



¡EL AMOR LIBERA!

SIEMPRE PODEMOS ELEGIR EL AMOR



Querida incertidumbre

Estimada lectora, estimado lector:

Gracias por haber llegado hasta aquí y haber compartido conmigo un trocito de mi vida, de mis reflexiones y las de otros. Espero que hayas disfrutado de este viaje.

Ahora es cuando se supone que llega la apoteosis y te cuento que todo me va bien, que la vida me sonrío y que, después de tantos retos y dificultades, he conseguido triunfar y vivir la vida de mis sueños, poniendo el broche final a una perfecta historia de superación.

Pero no. Ya te contaba al principio que este libro no era una historia de esas.

Ahora mismo, mientras escribo estas palabras, puedo decir que este año está siendo uno de los más difíciles de mi vida. De nuevo. Otro tipo de problemas distintos de los que tenía antes, pero problemas al fin y al cabo. Me he visto retroceder a situaciones que pensaba que ya tenía totalmente superadas.

Este año he tomado algunas decisiones económicas poco previsoras que han hecho que mi micronegocio se descapitalice por completo, o dicho sin eufemismos: la bancarrota. Así que he tenido que pedir dinero a familiares, me he cargado de deudas, he tenido dificultades para llegar a fin de mes. Situaciones como esperar meses para ir al dentista porque no sabía si podría pagar el diagnóstico...

Este año he tenido la primera crisis importante con mi hija mayor, y he sufrido mucho; de ese dolor tan profundo que te parte en dos. Creo que nos hemos venido un poco arriba con lo de la gestión emocional, porque ha pillado muchos cabreos monumentales y me lo ha hecho saber. Y yo también.

Ha sido un año de tira y afloja muy intenso con mi tirana. A veces ha ganado ella y otras he ganado yo; y digo que he ganado yo porque mi titán y yo ya somos una. Pero ha sido agotador, porque además me ha plantado en la cara algunas creencias peleonas de las que todavía no me he deshecho y, por lo tanto, veo que todavía tengo asuntos sin

resolver y en los que he de ponerme a trabajar.

Este año también ha sido el año de muchos días de mierda, de la alopecia areata, de la trombocitosis, de engordar cinco kilos, de la gripe interminable, de la desconexión de mis amigos y de mi familia, de mi primer fracaso empresarial, de la soledad devastadora, de abandonar mi blog y mi canal de YouTube... con la sensación de haber prendido fuego al trabajo que llevaba años haciendo.

He llorado del miedo, me he sentido aterrorizada, y sobre todo ha sido, de nuevo, un año de incertidumbre.

¿Y qué he hecho para sobrellevar mejor este año? Lo primero es quitarle drama. Y después, mucho de lo que te cuento en este libro, ni más ni menos.

- Centrarme en aquello que puedo controlar: mis pensamientos, mis emociones y mi actitud. Y obviar todo aquello que no.
- Ser muy consciente de cuando aparecía mi tirana. Escucharla con cariño y luego invitarla a callarse, y seguir con lo mío.
- Permitirme sentir el miedo. Sentir la soledad. Permitirme llorar.
- Gestionar esas emociones para que no se intensificasen, y mantener el control sobre ellas.
- Darme permiso para equivocarme, y no castigarme por mis errores. Repetirme muchas veces: lo estoy haciendo lo mejor que puedo. Lo hago lo mejor que puedo.
- Practicar la gratitud.
- Permitirme cambiar de opinión, ser flexible.
- No esperar a sentirme motivada o inspirada para ponerme a trabajar. Ser disciplinada.
- Hacer pequeñas cosas solo porque me daba la gana hacerlas, esforzarme por encontrar esos detallitos que me hacen sentir mejor. Saborearlos.
- Tener confianza. Es decir, prepararme para lo peor, esperando lo mejor, pero centrándome en vivir en el presente, que es lo único que depende de mí.

Todo esto me permite abrazar la incertidumbre como estilo de vida. De hecho, quizá hayas visto que el hilo transversal en todos los capítulos sobre mi vida es eso... un buen manejo de la incertidumbre; como forma de avanzar a pesar de las tormentas y las crisis, sabiendo que puedo transitarlas porque no me hacen perder la serenidad, la paz y la

confianza.

Creo que es una buena estrategia teniendo en cuenta que la vida no es lineal, sino más bien un puñetero lío. Porque, aunque a veces la vida también son momentos en los que todo parece encajar, en los que podemos agarrarnos a pequeños reductos de calma y seguridad, el verdadero reto es aceptar lo que está pasando en cada momento, dentro y fuera de ti, incluso cuando lo que pasa es extremadamente difícil y no puedes aferrarte a nada... incluso cuando sientes que tu mundo se está viniendo abajo contigo dentro; porque la realidad es que siempre tienes algo a lo que agarrarte: el control sobre lo que pasa dentro de ti.

Así que yo elijo seguir pasando a la acción, y adentrarme en lo que no me resulta familiar, en lo incómodo, en lo incierto, a pesar del miedo que siento, porque he descubierto que es ahí donde están las oportunidades y la magia, caminando sobre la cuerda floja, donde no tengo ninguna certeza.

Oportunidades que a veces vienen envueltas en el lazo rosa y otras veces, disfrazadas de putada, por lo que me adentro abandonando la idea de que tiene que salir bien o de que merecerá la pena. De hecho, no lo sé y me encanta.

Como este libro. No tengo ni idea de cómo va a ir. Quizá cuando leas esto habré vendido un montón de libros o quizá sea un fracaso. Puede que reciba buenas críticas o que me despellejen los comentarios negativos. O las dos cosas. La realidad es que tampoco lo sé, y me encanta.

Yo solo sé que lo he dado todo y, aunque me gustaría que saliese bien, sé que a partir de ahora ya no depende de mí: estoy centrada en lo que vivo hoy y, sobre todo, en lo que aprendo hoy.

Ese momento en el que toda la preocupación, el miedo y la angustia que te provoca lo desconocido se esfuman y se convierten en ganas de aprender, de lo bueno y de lo malo que pueda venir. Ya lo dicen... cuando nada es seguro, todo es posible, y cuando todo es posible, me siento libre.

Querida incertidumbre, te lo debo todo.

*Elegí el amor.
Y hubo mil cosas que no elegí,
que me llegaron de pronto*

*y me transformaron la vida.
Cosas buenas y malas que no buscaba,
caminos por los que me perdí,
personas que vinieron y se fueron,
una vida que no esperaba.
Y elegí, al menos, cómo vivirla.
Elegí los sueños para decorarla,
la esperanza para sostenerla,
la valentía para afrontarla.
No quise vivir muriendo:
así que elegí la vida.
Así podré sonreír cuando llegue la muerte,
aunque no la elija...
... porque moriré viviendo.*

RUDYARD KIPLING

Agradecimientos

A mi madre y a mi padre, porque sois un ejemplo de dignidad, resiliencia y valentía demostrada en un contexto tan adverso como el que vivisteis al llegar como inmigrantes a España. Gracias por enseñarme algo esencial que me ha servido tanto a lo largo de mi vida: ser buena persona. También sé que he sido una hija impredecible, rebelde y obstinada, pero ¿veis? Lo he conseguido. Y este libro que le ofrezco ahora a la vida es una forma de agradecimiento que honra el inmenso regalo que me hicisteis trayéndome a ella. La he tomado a manos llenas, y en estas páginas la comparto con el mundo con la fascinación, el coraje y el hambre de vivirla que me imprimisteis en cada célula.

A mis hijas, en las que la vida se abre paso. Gracias por enseñarme tantas cosas cuando creí que ya lo sabía todo y por vuestra paciencia durante todos estos meses en los que he estado encerrada en el despacho escribiendo. También gracias por entrar tantas veces a interrumpirme, haciéndome reír durante horas, cargándome las pilas a tope y dándome razones silenciosas para seguir adelante. Estoy deseando ver vuestra carita cuando veáis la de vuestra madre en ese sitio donde compramos los cuentos.

A Antu. Me gustaría que todas las mujeres del mundo tuviesen la suerte de cruzarse con un hombre como tú. Gracias por tu infinita generosidad, entrega y paciencia, y por sostenerme y animarme tantas veces. No hemos hecho apuestas fáciles pero nunca te has achantado, así que gracias por plantarle cara al miedo y por saltar al vacío tantas veces conmigo, literal y figuradamente. Sé que vivir conmigo te habrá quitado algún año de vida, pero diría que está mereciendo la pena.

Gracias a mis hermanas Lubna y Umaima, y a mi hermano Reda, por todo el apoyo que me habéis brindado en este proceso, y por toda una vida de cabreos, risas interminables y lágrimas. Me siento orgullosa y feliz de la buena piña que hacemos.

Gracias a Teresa y Antulio, porque siempre estáis dispuestos a ofrecer vuestra ayuda, y el proceso de escribir este libro no ha sido diferente. Sois unos suegros maravillosos, y

me siento afortunada de poder contar con vosotros.

A mis alumnas, alumnos y clientes de coaching, mis verdaderas maestras. Gracias por confiar en mi trabajo y por enseñarme lo que de verdad necesitaba saber para convertirme en la profesional que soy hoy. Las aulas de formación y los cursos están muy bien, pero vosotras me habéis permitido aprender y crecer desde la trinchera, y eso es impagable.

Gracias en especial a Alicia Acuña (<http://www.aliciacuna.com>) por mostrarnos la cara más bella del dolor inenarrable, y a Esperanza de la Torre (www.esperanzadelatorre.com) por escribir conmigo las cartas a la tirana e imprimirles una emoción tan auténtica. Gracias a ambas también por haber aceptado y recogido aquellos órdagos que os lancé llenitos de cosas que no queríais oír.

A Edu Cabrera, el *fucking master*. Nunca podré agradecerte todo lo bueno que aportas a mi vida, tu amistad y tu apoyo incondicional. Recuerdo aquel primer email providencial que me enviaste hace años porque habías visto de rebote uno de mis vídeos en YouTube y en el que me decías: «Me imagino que tienes éxito, pero vas a tener más». Pues bien, gracias porque te debo mucho de este éxito, y porque sigues siendo el espejo en el que miro para saber dónde quiero llegar.

Gracias, Alex Valero, por las ganas y la profesionalidad que le has puesto a este proyecto. No podría haberme imaginado un perfil más propicio que el tuyo, psicólogo e ilustrador, para traducir a pensamiento visual, y de forma tan genuina y creativa, las principales ideas de este libro. Ha sido un auténtico placer trabajar contigo.

A las demás personas que componen Izada (www.izada.es), por inspirarme tanto con vuestro talento, por vuestro apoyo constante y por ser una red profesional y personal imprescindible para mí. Sois uno de mis lugares favoritos del mundo.

Gracias, José Miguel Almansa, porque algunos de tus giros, chispas y metáforas se quedan a vivir para siempre en estas páginas.

A mi editor, Joan Riambau, por comprender tan bien cuál es mi aportación de valor al mundo y por no permitir que mi modestia quitase brillo a los textos. A la editorial Penguin Random House por confiar en mi talento y darme la oportunidad de compartirlo en un formato totalmente nuevo para mí.

Y, por último, gracias a todas y cada una de las personas que han leído alguna vez mi blog, que han visto mis vídeos, que han compartido mi contenido por las redes, que han recomendado mi trabajo, que me han enviado un email o han comentado algún post...

Gracias. Sin vosotros este libro no existiría.

**Combinando el relato conmovedor con el humor y una
lúcida capacidad de reflexión, Hana Kanjaa te
acompañará en un viaje trepidante que no te dejará
indiferente.**

¡Tres, dos, uno... vamos!

Caída libre.

En ese momento vi cómo el suelo se acercaba a una velocidad trepidante...

Cuatro segundos después, al abrir el paracaídas, un golpe de viento hizo que la autora de este libro se estrellara contra la pared del Peñón de Ifach, a ciento cincuenta metros de altura, donde resistió varias horas con la vida pendiendo de un hilo... Una experiencia trascendental que cambiaría la manera de entender la vida de esta hija de inmigrantes marroquíes.



Solo hay algo peor que sentirse mal: sentirse mal y fingir que todo está bien.

Y es que cada vez nos lo ponen más difícil. Las redes sociales y los medios de comunicación nos bombardean constantemente con estándares imposibles de alcanzar y nos lanzan el mensaje de que solo lo perfecto es aceptable. Y como esa perfección nunca llega, la vida se convierte en una rueda de hámster de insatisfacción y angustia permanentes. Salir de esa rueda y disfrutar de la vida es posible, pero para eso tendrás que atreverte a explorar otros caminos, menos transitados, que incluyen todo aquello que solemos evitar: los cambios, la incertidumbre, la incomodidad, el dolor...

Con planteamientos prácticos y sencillos, en *Querida incertidumbre* descubrirás:

- Cómo convertir el miedo en un elemento imprescindible del bienestar.
- Por qué la felicidad está siempre donde menos la esperas y dónde encontrarla.
- Cómo aprovechar el pensamiento negativo para sentirte mejor que nunca.

**Un libro de contagiosa energía que invita a estrenar una nueva vida...
extraordinariamente normal.**

Hana Kanjaa es licenciada en Publicidad y Relaciones Públicas, master en Comercio Exterior, y está certificada en *Coaching* personal y ejecutivo. Es paracaidista, submarinista y durante un tiempo fue la única mujer en España que practicaba salto base. Como ella misma confiesa, «cualquiera pensaría que en ese momento me sentía la reina del mambo, pero no era así..., y es que los caminos de la inseguridad y el miedo son inescrutables. Ahora he descubierto que la verdadera libertad reside en las pequeñas decisiones que tomamos cada día. Y eso está al alcance de todos».

En la actualidad trabaja como facilitadora de procesos, *coach*, consultora organizacional y *speaker*. En el tono desenfadado que la caracteriza, esta singular malabarista del cambio, domadora del miedo y creadora de uno de los videoblogs más originales de las redes, desmonta en *Querida incertidumbre: te lo debo todo* algunas de las principales ideas y mitos que nos han contado sobre la vida, el miedo y la felicidad, y nos propone una alternativa fresca y cercana.

Si quieres saber más, visita su página web hanakanjaa.com.

Los libros de Conecta están disponibles para promociones y compras por parte de empresas, en condiciones especiales para grandes cantidades.

Existe también la posibilidad de crear ediciones especiales, incluidas ediciones con cubierta personalizada y logotipos corporativos para determinadas ocasiones.

Para más información, póngase en contacto con:

edicionesespeciales@penguinrandomhouse.com

Edición en formato digital: octubre de 2017

© 2017, Hana Kanjaa

© 2017, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2017, Alex Valero, por las ilustraciones, www.izada.es

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Ruxandra Duru

Fotografía de portada: © Frank Díaz

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-16883-11-0

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Querida incertidumbre: te lo debo todo

Introducción

I. Lo que nadie nos contó sobre la vida

Érase una vez una niña pobre que soñaba con ser yuppie

1. La tiranía de ti mismo
2. Esa cosa que empieza por «E»
3. Porque te da la gana
4. Dar tumbos está subestimado

II. Lo que nadie nos contó sobre el miedo

Érase una vez una experiencia trascendental de las que salen en la tele

5. Al final la muerte no da tanto miedo
6. A qué me refiero cuando hablo de echarle un par de ** a la vida
7. La importancia de aprender a hacer el ridículo
8. El poderío de ti mismo

III. Lo que nadie nos contó sobre la felicidad

Érase una vez una extraordinaria normalidad

9. No tienes la culpa de ser un cenizo
10. Unicornios y arcoíris de purpurina
11. Sufrimiento y gloria
12. Más fuerte que el vinagre

IV. La libertad era esto...

13. Insurrección

14. Cómo vivir a tres palmos del suelo

15. El curioso espacio donde combinan lo ñoño y lo radical

Querida incertidumbre

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre Hana Kanjaa

Créditos

Índice

Querida incertidumbre: te lo debo todo	3
Introducción	6
I. Lo que nadie nos contó sobre la vida	9
Érase una vez una niña pobre que soñaba con ser yuppie	10
1. La tiranía de ti mismo	17
2. Esa cosa que empieza por «E»	25
3. Porque te da la gana	35
4. Dar tumbos está subestimado	43
II. Lo que nadie nos contó sobre el miedo	54
Érase una vez una experiencia trascendental de las que salen en la tele	55
5. Al final la muerte no da tanto miedo	68
6. A qué me refiero cuando hablo de echarle un par de ** a la vida	75
7. La importancia de aprender a hacer el ridículo	83
8. El poderío de ti mismo	89
III. Lo que nadie nos contó sobre la felicidad	96
Érase una vez una extraordinaria normalidad	97
9. No tienes la culpa de ser un cenizo	100
10. Unicornios y arcoíris de purpurina	106
11. Sufrimiento y gloria	112
12. Más fuerte que el vinagre	120
IV. La libertad era esto...	131
13. Insurrección	132
14. Cómo vivir a tres palmos del suelo	140
15. El curioso espacio donde combinan lo ñoño y lo radical	149
Querida incertidumbre	159
Agradecimientos	163
Sobre este libro	166
Sobre Hana Kanjaa	168
Créditos	169