

Christophe André

SERENIDAD

EN LA VIDA COTIDIANA

K_{airós}



Christophe André

Serenidad
en la vida cotidiana

Traducción del francés de Miguel Portillo

editorial **K**airós

Título original: SÉRÉNITÉ. *25 histoires d'équilibre intérieur*

© Odile Jacob, Septembre 2012

© de la edición en castellano:

2012 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia, 117-121.08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del francés: Miguel Portillo

Revisión: Beatriz Benítez

Composición:

Primera edición: Febrero 2013

Primera edición digital: Febrero 2013

ISBN papel: 978-84-9988-228-4

ISBN epub: 978-84-9988-252-9

ISBN kindle: 978-84-9988-253-6

ISBN Google: 978-84-9988-254-3

Depósito legal digital: B 5.787-2013

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Sumario

[Introducción a la serenidad a través de una mosca en la cocina](#)

- [1. Serenidad](#)
- [2. El alma y los estados de ánimo](#)
- [3. Estados de ánimo positivos](#)
- [4. Estados de ánimo negativos](#)
- [5. ¿Positivar? El equilibrio interior...](#)
- [6. Dejar de cavilar](#)
- [7. Querido diario](#)
- [8. Fragilidad](#)
- [9. Dolores y sufrimientos](#)
- [10. Aceptación](#)
- [11. Autocompasión](#)
- [12. Soltar](#)
- [13. Calma y energía](#)
- [14. Pon tu cuerpo de buen humor](#)
- [15. ¡Relajarse!](#)
- [16. Sonreír](#)
- [17. Materialismo](#)
- [18. El instante presente](#)
- [19. Vivir en plena consciencia](#)
- [20. Sabiduría](#)
- [21. Despertares](#)
- [22. Aceptar la felicidad como una experiencia efímera](#)
- [23. Vivir feliz, morir](#)
- [24. Disfrutar de los momentos felices](#)
- [25. Felicidades sutiles](#)

Epílogo: Esto se llama la aurora...

Apéndice: “Nuestros estados de ánimo son una puerta hacia el despertar”

Introducción a la serenidad a través de una mosca en la cocina

Bzzz, bzzz, bzzz...

Todo ha empezado con el sonido del vuelo de una mosca. Por lo general resulta irritante, pero en esta ocasión, no. Sosiega. No es más que la vida. Es como la nubecita que cruza el cielo. Como las migas en la mesa de la cocina vacía. En esta tarde de verano y vacaciones, algunos duermen la siesta y otros se han ido de paseo. Y tú, tú te has quedado aquí, a leer y no hacer nada. Acabas de entrar en la cocina, miras a tu alrededor, escuchas el silencio, ese silencio habitado: el tictac del reloj, el ronroneo del viejo frigorífico. Y la mosca.

El zumbido dura unos escasos segundos y luego desaparece. La criatura ha encontrado la salida. La estela de su vuelo deja un poco más de silencio. Y una impresión curiosa. ¿Cómo se llama, esta tranquilidad sin causa precisa, esta sensación de que todo está en su sitio y de que no necesitas nada más? ¿Es eso la serenidad?

Pues sí, eso es. Es infinitamente agradable. Un poco distinto de la felicidad: no está presente esa sensación de satisfacción o de realización. No se trata tampoco de alegría: no hay entusiasmo ni ganas de moverse, de cantar o de echarse en brazos de los demás. No, se trata simplemente de la percepción de una armonía entre el mundo y tú, que proviene, a la vez, de dentro y de fuera, que tiene que ver con el cuerpo y la mente. Al igual que en este extraño fragmento de *El libro del desasosiego* de Fernando Pessoa: «Una gran calma, suave como una inutilidad, desciende hasta el fondo de mi ser».

Necesidad de detenerse y saborear. Certidumbre tranquila y silenciosa. Abolición de las fronteras entre tú y el mundo: menos límites que vínculos. Son vínculos de

suavidad. Sin necesidad de nada, sin miedo de nada. No se necesita nada más, todo está aquí. Es como un estado de gracia.

Sientes que se trata de un momento especial. Te quedas un poco más, pegado todo lo que puedes al instante que se desvanece. Sentir, percibir, sin pensar, sin analizar. Sin moverse, claro está, sin hacer nada. Solo respirar y observar. No hay nada distinto, todo es como de costumbre. Tú también, tú también eres como de costumbre. Excepto que... Ha sucedido algo inexplicable. Un latido de eternidad, que probablemente no durará. Pero del que saboreas cada segundo.

Bzzz... Vaya, la mosca ha vuelto. Y se oyen unas voces que se acercan. Pasaremos a otra cosa. Probablemente será agradable pero distinto. Menos etéreo, menos celeste. Vas a regresar al mundo habitual (¡que también te gusta!). Christian Bobin, poeta compungido e inspirado, escribió: «A cada segundo entramos o salimos del paraíso». Eso es, exactamente: en algunos segundos, saldrás del paraíso. Sin pesar: ¡fue estupendo saborearlo!

Y además, sabes que regresarás...

1. Serenidad

Hay días en que tu alma está serena: te sientes tranquilamente bien. Todo está claro y tranquilo en tu interior. No te falta absolutamente nada. Está presente todo aquello que necesitas. Y lo que te fascina es que “todo lo que necesitas” se limita a prácticamente nada: sentirte respirar, sentirte existir. La sensación animal, tan simple, de estar vivo. Una sensación más vasta si cabe de pertenecer al mundo. Igual que un lago tranquilo, que una montaña inmóvil, que una brisa templada. Ni siquiera necesitas decirte que la vida es bella o buena. En ese instante lo es, y tú lo sientes profundamente, sin necesidad de palabras. Es un estado global de tu cuerpo y tu mente. No es algo que suceda a menudo, desde luego, pero te dices que si pudieras sentirlo con más frecuencia, sería la mar de interesante...

La serenidad es una tranquilidad actual, pero también una vivencia de paz con su pasado y una confianza en los instantes futuros. De ahí la intensa sensación de coherencia que desprende, de aceptación y de fuerza para afrontar lo que llegue. Por eso la serenidad es más que la calma, al igual que la felicidad es más que el bienestar.

Y se define por la ausencia de confusión interior, por la paz mental. Un cielo sereno es puro y tranquilo. ¿Pueden nuestras mentes ser “puras y tranquilas”? ¿Sin albergar pensamientos dolorosos o negativos? ¿Puede habitarlas la paz? Eso es algo que nos sucede de vez en cuando, por ejemplo cuando las condiciones ayudan. Una madrugada tranquila en verano, en la que el aire es templado, en la que el sol nos calienta suavemente sin quemarnos, en la que los únicos sonidos que oímos son los de la naturaleza. Sentimos que respiramos con tranquilidad, y nuestra mente también está serena, armonizada. Entonces, en medio de toda aquella lentitud y suavidad, nace una sensación apacible, que armoniza todo lo que sucede, sonidos, colores, movimientos de

la respiración, latidos del corazón y pensamientos que nos atraviesan: ese lento ascenso de un estado de ánimo sereno. No durará. Lo sabemos. Y no obstante, resulta tan agradable como intenso...

Esos instantes de serenidad dan sentido y profundidad a nuestra vida. Nos apaciguan y regeneran. Nos recargamos de fuerza y serenidad de cara a las acciones venideras. Y nos acordaremos de ellos en la adversidad para pacificarnos, para relativizar, para esperar. Todo acabará, es cierto, pero también es cierto que todo volverá.

No obstante, ¿es posible aprender a sentir más a menudo esta serenidad?

2. El alma y los estados de ánimo

Desde hace un tiempo –¿es eso madurar, crecer, envejecer?–, te da la impresión de que tu alma existe y que respira más fuerte. La verdad es que no sabes muy qué es eso de “tu alma”, pero de alguna manera sientes que “eso” existe. Y también sabes que tu vida puede ser sensible y serena al mismo tiempo. De niño ya eras sensible. Había detalles que te emocionaban y te estremecían o maravillaban: un gesto, una palabra, un rostro triste, el paso de una nube o el sonido del viento... Esos movimientos del alma hace tiempo que te perturban. Preferirías menos sensibilidad y más serenidad. Así que intentaste protegerte del mundo. Te pareció que la serenidad era el retiro perfecto.

Poco a poco, has ido aprendiendo a aceptar esos movimientos que nos estremecen y despiertan. Y también a aceptar todos los estados de ánimos, felices o dolorosos, que nacen a partir de su contacto, que viven en su estela. Nuestros estados de ánimo son lo que queda en nosotros una vez que el tren de la vida ha pasado. Hoy, por fin, lo has comprendido y aceptado: nuestros estados de ánimo son el latido palpitante de nuestro vínculo con el mundo.

Interesarse en los estados de ánimo no es únicamente un viaje egocéntrico. El alma se define como “lo que anima a los seres sensibles”, es decir, vivos. El alma nos permite ir más allá de nuestra inteligencia, o al menos intentarlo en otra dirección. Nuestra mente, la inteligencia, nos ayudan a pensar el mundo; y el alma nos ayuda a sentirlo y vivirlo plenamente.

De hecho, nuestros estados de ánimo incrementan nuestra inteligencia vital: son el resultado de nuestra *recepción del mundo*, incluso en los microsucesos (más adelante veremos que existe toda una ciencia que estudia el inicio de los estados de ánimo a partir de detalles minúsculos). Así pues, hay acontecimientos pequeños en la vida que no

provocan emociones intensas, pero que inducen estados de ánimo. Recordemos: tras haber asistido a unas escenas callejeras –un niño que lloraba, un mendigo que dormía la mona y su miseria, una pareja que discutía–, todo eso, si has prestado atención, ha podido desencadenar en ti melancolía, sin que esos sucesos tuvieran por otra parte un efecto en el curso de su jornada o existencia. Aparentemente, esos sucesos no han tenido un impacto tangible. Pero interiormente, no dejan de flotar en ti. ¿Quién sabe hacia dónde te conducirán?

Nuestros estados de ánimo son lo que suele hacernos únicos. Más incluso que las emociones. Por ejemplo, en el teatro o en el cine, la obra suscita reacciones intensas, cautivadoras, uniformes, puede decirse que casi iguales en todos los espectadores. Eso son las emociones. Luego, tras el espectáculo, cuando salimos a la calle, experimentamos pensamientos, sentimientos y recuerdos complejos, desencadenados por lo que hemos visto y vivido indirectamente. En esa tesitura, los espectadores ya no se parecen entre sí. Existen muchas diferencias individuales, y más imprecisión, suavidad y discreción: son los estados de ánimo. Más discretos, más complicados, más personales...

Carecer de estados de ánimo es comparable a poner la propia humanidad entre paréntesis. Desconfiemos de quienes declaran «carecer de estados de ánimo». Por otra parte, no es posible no tenerlos. Se pueden reprimir, disimular y negar. Pero entonces se estará negando la propia humanidad, y estaremos privándonos de lo mejor que esta puede aportarnos: la introspección. Esta dialéctica de “sentir” frente a “comprender”, del saber por experiencia frente al saber a través del conocimiento, debe pues conducirnos a aceptar, observar y amar nuestros estados de ánimo. No descuidemos ningún medio de conocimiento y acceso a ese mundo tan complicado...

3. Estados de ánimo positivos

Te gusta sentirte en paz con tus seres queridos; que haga un día estupendo; que la actualidad no traiga catástrofes, ni guerras, ni atentados; acordarte de que has ayudado a alguien; acordarte de que también te han favorecido a ti, y disfrutar de ello y vivirlo como una suerte, no como una deuda. En esos momentos te sientes más curioso, más benevolente, más paciente, más inteligente. Te sientes fuerte y seguro. Y por ello más capaz de amar, pensar, dar y actuar. Eso es el buen humor: un motor de cosas estupendas. En esos momentos te dices que así es como te gusta estar. Y aún más: que es en esos momentos en los que te sientes tú mismo, y no en los instantes de lucha o de dolor, en los que te blindas tras tus defensas, en los que te bates contra la vida. Te gusta mucho estar de buen humor...

Buen humor, júbilo, serenidad, confianza, simpatía, estima, etcétera. Aparte de su dimensión agradable, ¿qué nos aportan nuestros estados de ánimo positivos?

Ante todo, los estados de ánimo positivos nos permiten mejorar el autocontrol. Es decir, nos ayudan a desarrollar comportamientos que necesitan de una contención inmediata a fin de obtener beneficios diferidos, como por ejemplo, esforzarnos hoy (régimen, ejercicio) de cara a la salud del futuro. En parte esa es la razón por la que las tendencias depresivas suelen estar asociadas a “comportamientos de salud” defectuosos (consumo exagerado de alcohol, tabaco y menos ejercicio físico). Y también la razón por la que las personas que siguen un régimen dietético, o consumen demasiado alcohol o tabaco, son tan vulnerables a las oscilaciones de sus estados de ánimo: muchas recaídas están vinculadas a los ataques de melancolía.

Los estados de ánimo positivos también proporcionan más discernimiento con vistas a las metas que hay que marcarse para triunfar. Si se está bien mentalmente, se

obtendrán las cosas con más facilidad porque nos cuidaremos (inconscientemente) de utilizar sobre todo enfoques que impliquen unas opciones de éxito razonables. “Mientras, los sujetos en estados de ánimo más dolorosos se arriesgan a realizar elecciones por encima de sus fuerzas o capacidades (eso cuando no son víctimas de renunciaciones prematuras).” En este segundo caso, como también tendrán tendencia a ser menos flexibles mentalmente, persistirán demasiado.

Por otra parte, **estar de buen humor no nos vuelve ciegos y sordos frente a lo que no funciona o podría mejorarse, y no nos impide evolucionar, sino todo lo contrario**. Así pues, se ha demostrado que existe una mejor disposición a escuchar críticas cuando se dirigen a personas que disfrutan de un humor positivo.

Los estados de ánimo positivos también nos tornan más persuasivos, y nos ayudan a memorizar mejor lo que nos es de utilidad. Eso explicaría por qué es importante crear un ambiente afectivo positivo en el trabajo, o en la enseñanza, si se pretende que nuestros consejos sean mejor escuchados y retenidos. Los estados de ánimo positivos aumentan incluso la creatividad. El sufrimiento no provoca un incremento de la creatividad (ya conocemos los estudios que demuestran que los artistas suelen ser seres atormentados...) más que cuando se supera y se recupera la aptitud para amar la vida, aunque sea de manera imperfecta y torpe...

Entonces, ¿hay que intentar estar siempre de buen humor? Este ideal, tan comprensible, de los estados de ánimo positivos permanentes no es realista ni deseable. No es realista porque la vida se encarga siempre de aportar su parte de acontecimientos dolorosos y penosos, grandes y pequeñas adversidades y los estados de ánimo que obligatoriamente los acompañan. Tampoco es deseable, pues las sombras son necesarias para dar profundidad a la luz. Las sombras embellecen el día, y esa es la razón por la que las luces del atardecer y de la mañana son más bellas y sutiles que las del mediodía. Lo mismo sucede con los estados de ánimo.

4. Estados de ánimo negativos

Hoy toca espesura en la cabeza. Melancolía, mal humor. Todo te irrita, incluso tú mismo. Pues te sientes vagamente culpable de estar así. Los problemas a los que te enfrentas no son un aumento de las preocupaciones ordinarias. Nada peor que de costumbre. Y no obstante, todo parece feo, desagradable, demasiado. Eso es: demasiadas cositas desagradables atacándote. No te gusta sentirte así, no te gusta esa sopa de estados de ánimo negativos, tan indigesta. Lo único que quieres es que se pase. Y pensar que hay gente que chapotea todo el día ahí dentro... incluso toda la vida. Gruñones, negativistas, misántropos, refunfuñones... ¿Cómo pueden seguir viviendo en el mundo con esos estados de ánimo? ¿Cómo pueden soportar esa visión insoportable y deformada de la existencia? Hay que sentir compasión por ellos. De repente eso te alegra, te alivia. Recuerdas físicamente –qué extraño– la existencia del buen humor. Levantas la cabeza y observas el cielo. Incluso llegas a sonreír, a reírte de ti mismo y de tu maldito mal humor. Ya pasará. En el fondo de ti mismo sabes muy bien que pasará...

Nos resulta más fácil abandonarnos a los estados de ánimo negativos (inquietudes, resentimientos, abatimientos y desesperanzas) que a los positivos. Por eso, en todas las lenguas existen más palabras para describir los estados de ánimo negativos que los positivos.

Pero debemos vivir con este desequilibrio vinculado al funcionamiento del cerebro. Hace milenios que fue esculpido por la evolución para ayudarnos a sobrevivir concentrándonos en lo negativo, en lo que no funciona, en lo que nos amenaza o pudiera llegar a amenazarnos. Por eso se gime y se sufre cuando la vida es dura, pero no se canta, o al menos no en voz alta, ¡cuando es tierna!

Los sucesos de la vida y las situaciones desfavorables inducen sobre todo más

estados de ánimo negativos que los positivos que inducen sus homólogos favorables. Nos irritamos cuando el calentador del agua se estropea, pero no nos regocijamos por tener agua caliente todas las mañanas. Hacerlo representa un ejercicio de lucidez y bienestar mental. Pero no cabe duda de que sea un esfuerzo...

Los estados de ánimo negativos llevan a concentrarse en detalles, a ahogarse en un vaso de agua o a desvivirse por nimiedades. Por ello, favorecen los comportamientos de control excesivo, sobre todo en personas ya predispuestas, minuciosas u obsesivas. Inducen también una tendencia a la ralentización: uno de mis pacientes me contaba que a menudo se sentía “ralentriste” en sus malos momentos. Los estados de ánimo negativos llevan, contrariamente a lo que suele creerse, a ocuparse menos de uno mismo y de su salud. Se cavila sobre todo dándole vueltas al miedo a la enfermedad, pero a fin de cuentas uno acaba preocupándose menos de la propia salud que la gente más alegre.

La inducción de estados de ánimo de tristeza incita, si a continuación uno se enfrenta a estímulos tentadores, a abandonarse a ellos: comprar cosas inútiles, consumir alimentos o sustancias que nos prometen un bienestar inmediato, como azúcares, alcohol, café, tabaco... Otro peligro de los estados de ánimo negativos: aunque la dimensión de autorreparación es fundamental en nuestros equilibrios internos, estos nos empujan más bien al autocastigo y a la irritación contra nosotros mismos, cuando vamos mal. Tienden a encerrarnos en un círculo vicioso, al contrario que los estados de ánimo positivos, que pueden ayudarnos a salir de ahí. Sobre todo, cuando estamos melancólicos, no hay que descuidar los pequeños placeres (paseos o encuentro con los amigos). Y aunque no consigan ponernos de buen humor instantáneamente, al menos ponen trabas a la generalización y cronificación de los estados de ánimo sombríos y dolorosos.

5. ¿Positivar?

El equilibrio interior...

El otro día –te quejabas de la vida y sus preocupaciones– una amiga te dijo que “positivases”. No te acabó de gustar. Dudaste entre suspirar o reírte de ella para ponerla en su sitio. Como la aprecias y te diste cuenta de que ella te quería ayudar, preferiste apartar la mirada y hablar de otra cosa, para no añadir un conflicto a tus problemas. Pero lo cierto es que eres alérgico a esa palabra, “positivar”. Igual que lo eres a “desafío”, “resultados”, “reto”... Todos esos términos que evocan marcar una postura. Te irrita, te parecen estúpidas y estresantes. Claro que es preferible positivar, pero en general cuando se le dice a alguien suele ser en momentos en que se es incapaz de escucharlo o de aceptarlo. Se le dice cuando está “negativizando” con toda su alma. ¿Cómo iba a funcionar? Pero entonces, ¿de dónde llegarán el sosiego y la pacificación? ¿De ti? ¿De tu interior? ¿Del mundo? ¿Del exterior? ¿Y cómo asumirlo?

Una única consigna: ¡no hay que positivar! En todo caso, no todo el tiempo ni a cualquier precio. Estoy obsesionado con la psicología de la felicidad. En tanto que psiquiatra me parece una interesante herramienta de prevención de recaídas para mis pacientes. En tanto que ser humano, me siento ciertamente mejor feliz y contento que desdichado, así que no tengo mucho donde elegir. Pero, en general, no me gustan mucho los eslóganes del tipo: «¡Sea positivo!». Nunca les digo a mis pacientes que han de ser positivos, al menos jamás de esa manera. Incluso aunque, en el fondo, piense yo que hay que serlo más o menos, y que en todo caso creo que quienes lo hacen tienen razón. Pero esas conminaciones a *positivar* dan paso a dos cuestiones: 1) si positivar es negar la existencia de los problemas y del sufrimiento, si es rechazar su existencia en nosotros,

entonces el remedio es peor que la enfermedad, y ya hemos hablado largo y tendido de ello; 2) tal vez resulte un tanto obsceno decirlo así: mientras que “intentar acercarse a la felicidad” me parece un esfuerzo digno y serio, compatible con el duelo y el sufrimiento, el “positivar” me parece en cambio una búsqueda desprovista de dignidad y realismo. Así que mejor no intentar ser positivo porque sí, a lo tonto y mecánicamente. Pero tampoco es cuestión de abandonarse a la miseria y aumentar nuestras penas al resignarnos.

Finalmente, equilibrar nuestros estados de ánimo no es desear una climatización mental o un buen humor permanente que sería artificial, sino simplemente aspirar a clarificar (lo que está confuso), pacificar (lo que está demasiado agitado) y reorientar (lo que ha tomado una mala dirección). Se tratará, en dos palabras, de limitar nuestros estados de ánimo negativos (pero no solo limitarlos; tampoco hay que tener miedo de darles el lugar que se merecen), de desarrollar, saborear y reevocar estados de ánimo positivos (pero sin querer eternizarlos: comprender que no pueden ser constantes). **Investigadores y terapeutas consideran que en materia de equilibrio emocional la mejor proporción se sitúa en alrededor de dos tercios de los estados de ánimo positivos por un tercio de negativos. Esta proporción combina la energía de los estados de ánimo positivos con la vigilancia de los negativos.** Ya hemos mencionado la utilidad de los estados de ánimo negativos: la inquietud que nos abre los ojos, la cólera que nos impele a actuar, la tristeza que nos obliga a reflexionar, la desesperación que nos recuerda el sentido de la vida. Y también la de los estados de ánimo mixtos: la culpabilidad nos hace reevaluar los comportamientos, la nostalgia nos empuja a apreciar el pasado y a no malgastar los buenos momentos que están por llegar. Si estos estados de ánimo negativos o mixtos no dominan nuestro paisaje emocional, sino que se incluyen e integran en una mayoría de estados de ánimo positivos, entonces nuestra vida interior será más fecunda que en caso de un dominio sin reparto de uno de los polos negativo o positivo.

6. Dejar de cavilar

En este momento acostumbras a estar en la luna. Ausente. En otra parte. Tu cuerpo está presente, y por poco que sonrías y asientas con la cabeza de vez en cuando, los demás piensan que tu mente también está aquí. Pero no, está en otra parte, en tus pensamientos y ensoñaciones. Y sobre todo, fíjate, en tus cavilaciones: le das vueltas a tus preocupaciones, tormentos y a todas las “naderías” que te ocupan la cabeza. Entonces tu coche se dirige por sí mismo hacia donde tiene por costumbre, y tú ni siquiera te acuerdas de haber conducido. Luego, al regresar a casa, depositas las llaves y tus cosas en algún sitio, pero así, de pronto, no sabes dónde. Normal. No estabas presente. Lees un cuento a tu hijo, pero tu mente se evade y se marcha, atraída por «todas las cosas que tienes que hacer...». Pareces un zombi. ¿Cuándo vuelves a la vida?

Cavilar, rumiar, es concentrarse, de manera repetida, circular y estéril, en las causas, los significados y las consecuencias de nuestros problemas, de nuestra situación, de nuestro estado. En inglés se utiliza el término *brooding*, “empollar, incubar”. En efecto, en las cavilaciones se permanece inactivo, clavado en los propios problemas, que se mantienen “calentitos”, incubándolos, haciendo que crezcan...

Nuestras cavilaciones pasan a menudo desapercibidas incluso para nuestra propia mirada, pues creemos estar reflexionando. Pero rumiar no es una verdadera reflexión y resulta estéril. Se ha demostrado que, en las cavilaciones, la persona se concentra en el problema y sus consecuencias, y no en las posibles soluciones que pudiera imaginar o poner en marcha. Eso es apuntar a la diana equivocada, no es ir por el buen camino. Cavilando y rumiando se pierde un tiempo infinito dándole vueltas a las causas de la enfermedad en lugar de buscar remedios. **Las cavilaciones engendran sufrimiento, pero no aportan soluciones.**

Por definición, la cavilación despliega en el tiempo las preocupaciones y los sucesos desgraciados, como si ya no fuesen lo suficientemente fastidiosos por sí mismos. Los dilata, los amplía a lo largo de toda nuestra vida, en el pasado («Me sucede esto porque no he hecho lo que debería haber hecho...»), y en el futuro («Esto va a entrañar aquello y lo otro...»), lo que contamina por completo la evaluación que debería hacerse del problema en el presente. Cuando se cavila es como si se escuchase un viejo disco rayado, que machacase una y otra vez el mismo fragmento, pero con la particularidad de que nunca se pudiera llegar a apagar el aparato, ni a cortar el sonido, ni al salir de la habitación.

En estos sombríos razonamientos cerrados está también presente la creencia de que, para resolver un problema, es necesario reflexionar largamente sobre él. Y que cuanto más se reflexiona, más opciones se tienen de encontrar la solución. Pero no siempre es así. Existe otro problema: en la cavilación está presente una dimensión, casi una obsesión, de juicio de valor, una tendencia a emitir un juicio sobre las cosas (bueno o malo) y a buscar culpables o responsables (uno mismo o los demás), a percibir los problemas como faltas o carencias (¿qué he hecho mal?). Un empeño a menudo inútil y peligroso.

La cavilación suele por ello ir asociada a la melancolía y a una sensación de impotencia. Como es una actividad penosa intentamos apartarnos, tratando de pensar en otra cosa, u ocupándonos en algo, pero los estados de ánimo negativos siguen ahí, en segundo plano. De repente, no hacemos nada correctamente: ni la actividad en curso, ni la reflexión sobre el problema. La lucidez y la eficacia radicarían más bien en elegir hacia qué nos orientamos y hacerlo a conciencia. Pero ya sabemos que no es tan fácil, y tal vez más valdría irse a pasear, nadar, pedalear, dedicarse a la jardinería o al bricolaje. Eso nos pesaría menos que continuar cavilando, permitiéndonos pequeños estados de ánimo positivos, y acercándonos tal vez a una posible solución. Moverse, correr, escribir, hablar: hacer algo puede ayudarnos a detener las cavilaciones y de ese modo poner en práctica una reflexión verdadera. Y sí, debajo de nuestro cerebro hay un cuerpo, que también tiene algo que decir.

7. Querido diario

De adolescente llevabas un diario. Empezaste a mantener un diario de manera regular. En general, eso te ocurría tras la lectura de libros más o menos autobiográficos. Recuerdas haber sentido la necesidad de escribir después de leer las Memorias de ultratumba de Chateaubriand, o El niño, de Vallès, o El castillo de mi madre, de Pagnol.

Entonces utilizabas un cuaderno de colegial. Tras cada episodio de escritura, lo escondías en el fondo de un cajón, bajo el desorden de los libros y cuadernos de clase, disimulado bajo las copias y los borradores. Nunca terminaste ninguno de esos diarios, pero ello no te impidió escribirlos. Tenías muy claro que eran un espacio importante para ti, de sueño y clarificación de tus estados de ánimo, como un eco de tu vida, que concedía espacio al sentir, a la reflexión. Te encanta volverlos a leer: a veces te descubres exactamente igual que hoy; en otras ocasiones, gracias a ellos puedes comprobar hasta qué punto has cambiado, crecido. Y siempre sonríes al volver a sentir vibrar en ti esos movimientos sinceros de tu alma, así como sufrimientos o esperanzas.

De vez en cuando es posible utilizar el cerebro para otra cosa que no sea trabajar o divertirse. Si no permanecemos atentos, no haremos funcionar nuestro cerebro más que para *hacer* cosas, y nos olvidaremos de sentirnos *ser*, de observarnos mientras vivimos. De repente pasaremos de largo ante la mitad de nuestra vida. No pasa nada, dirán algunos, seguirá quedando la otra mitad: nuestras acciones y reacciones a las demandas del entorno. Pero al ignorar nuestros estados de ánimo, al no prestarles atención, nos convertiremos en simples “máquinas de vivir”, según la expresión de Paul Valéry. Y cuando dejemos de actuar y reaccionar tal vez nos invadirá una sensación de vacío inquietante o entristecedor.

Necesitamos introspección, tenemos necesidad de mirar dentro de nosotros mismos.

Es cierto que volcándonos demasiado en nuestro interior podemos desequilibrarnos y ahogarnos en nosotros. Sí, no basta con la introspección. También hay que vivir, y la acción y el encuentro nos enseñan y revelan mucho sobre nosotros mismos. Tal vez incluso nos dicen más cosas que la introspección acerca de *lo* que somos. Pero sin duda menos sobre *cómo* lo somos y sobre lo *que eso nos hace ser* ...

Son muchas las maneras de entregarse a la introspección: basta con dejar de hacer cosas y pasar a reflexionar y sentir; practicar una técnica de meditación o llevar un diario.

Numerosos estudios han demostrado que escribir sobre uno mismo es beneficioso para la salud, que ayuda a la pacificación emocional, en especial en los momentos difíciles de la vida. Escribirlos y recitarlos permite aumentar la coherencia de sucesos y estados de ánimo que sin ello tendría un gusto de insuficiencia. Los estudios que comparan el hecho de hablar, escribir o simplemente de reflexionar sobre experiencias vitales dolorosas demuestran claramente que la escritura y el debate sientan mucho mejor que la reflexión solitaria. ¿Por qué suele resultar tan poco útil la “mera” reflexión? ¡Porque deriva rápidamente hacia las cavilaciones! Es bastante más difícil ponerse a cavilar por escrito: lo absurdo y la toxicidad del mecanismo saltarían a la vista, mientras que las toleramos en nuestra mente...

En efecto, uno de los mecanismos curativos de la escritura pasa por la reorganización de la experiencia dolorosa, que sin ella reposa sobre estados de ánimo a menudo caóticos y complicados. Obligarse a transcribir estos estados de ánimo en forma de relato coherente tiene un efecto beneficioso.

Si estamos convencidos de que nuestros estados de ánimo tienen sentido –un poco al menos–, el diario íntimo es el puesto de observación perfecto. Thoreau, el escritor norteamericano, decía de su diario que era «el calendario de las mareas del alma». Y Jules Renard, cuando recordaba que la vocación de un diario es ser un vínculo de trabajo sobre uno mismo: «Nuestro diario no debe ser únicamente un simple parloteo, como muy a menudo sucede con los del Goncourt. Debe servirnos para formar nuestro carácter, para rectificarlo sin cesar, para enderezarlo».

¿Regresamos entonces a nuestros cuadernitos?

8. Fragilidad

Convives con esa impresión desagradable y a veces angustiosa de que tu vida no es más que una sucesión de esfuerzos. Perseverar, arreglar, tapar, construir, reconstruir. Esfuerzos para trabajar, para activarte, para ocuparte de los demás (mucho), de ti mismo (un poco), en suma, para “gestionar” todo (además, detestas esa palabra, la de “gestionar”, que transforma tu vida en una especie de comercio o de industria).

A menudo te sientes a punto de abandonar, de dejarlo todo. Por cansancio (te haría falta descansar), pero también por desgaste mental: ¿es que es esto la vida? ¿Hay que estar siempre forcejeando, agitándose, esforzándose? ¿Parar? Sería un desastre, todo se acumularía, todo el mundo murmuraría sobre ti, siempre tan activo. Para ser justos, lo cierto es que no sabes nada, que no sabes si realmente se organizaría un buen follón, pues nunca lo has probado, nunca te has permitido parar del todo. Lo imaginas. Bufff... Así pues, en esos momentos desearías dejarlo todo. Cerrar los ojos y dejar de estar ahí. Hallarte en un refugio, en un lugar tranquilo donde no se te exigiese nada y se te diese todo. ¿Tal vez eres un poco frágil? Hace unos años estuviste deprimido y el médico te recetó Prozac. Te hizo bien, te sentías menos sensible, menos frágil. Pero no te gustaba la idea de que se debiese a una molécula, que circulaba por tu cuerpo a fin de impedir y dispersar toda concentración emocional: «Circulen, ¡no hay nada que sentir!». Te alegras de que esos medicamentos pacificadores existan, en caso de necesidad. Pero te gustaría conseguirlo de otro modo.

¿Habrà un día en que desaparezca esa sensación de fragilidad?

Ser humano es ser frágil. Es ser vulnerable, frágil ante cualquier cosa, ante banalidades dolorosas. Sobre todo ante estas. En las grandes adversidades uno se moviliza, nuestro entorno acude en nuestra ayuda. Pero en las pequeñas... Tal y como señalara Montaigne:

«La turba de los males menores resulta a veces más opresiva que los grandes sufrimientos».

Pero por fortuna, esta fragilidad también conlleva ventajas.

En primer lugar, ser conscientes de nuestra fragilidad nos protege de los delirios de omnipotencia («no puede sucederme nada»). Por el contrario, a los frágiles y sensibles les puede ocurrir de todo, y siempre resultará complicado. Se enteran muy pronto: en el patio del recreo del parvulario.

Pero además, la fragilidad nos torna lúcidos, y para ello no hay más que abrir los ojos y observar cómo duerme un niño, cómo envejece un amigo y sentir el paso del tiempo. Y de repente, nos decimos, o más bien nos gritamos: «¡No puedo seguir actuando como si mi vida fuese ilimitada! ¡Ni como si pudiera disponer de otras existencias! Ni seguir viviendo como si fuese invulnerable y eterno». **Henos aquí empujados hacia la sabiduría a través de la lucidez y la fragilidad.**

Hay además otra ventaja en la fragilidad: nos abre al mundo. Primero lo hemos vigilado, a fin de asegurar nuestra supervivencia. Nos decíamos: ¿de dónde vendrá el próximo golpe, el próximo peligro? Después, ahora, hemos aprendido a observar sin vigilar, hemos mantenido el gusto de observar el mundo cuando el peligro deja de estar presente, incluso cuando se ha aprendido a hacerle frente. Entonces suele suceder un feliz “efecto de rebote”: la salida, tal vez transitoria, de la fragilidad y la angustia, que es como un alba tras una noche de miseria. Se saborea con más intensidad y mejor que quienes han dormido sin sufrir.

Finalmente, la felicidad de vivir de los frágiles era siempre más profunda que la de los... ¿De los qué? ¿Qué es lo contrario de frágil? ¿Sólido? ¿Duro? ¿Fuerte? Bah... Lo más interesante es que ¿no es cierto que se trata, antes que del contrario, de la continuación de ser frágil? Lo más interesante es ver en qué se convierten las personas frágiles que han progresado, siempre que ese progreso no consista en suprimir su fragilidad (convertidas en “fuertes”) sino en acogerla, en aceptarla, sin sufrir ni demasiado, ni demasiado a menudo.

9. Dolores y sufrimientos

No te gustan demasiado los grandes discursos sobre el dolor y el sufrimiento. Las máximas como esta de Nietzsche: «Lo que no nos mata nos hace más fuertes» te dejan un tanto perplejo e irritado. Sabes que Nietzsche ha sufrido lo suficiente como para tener legitimidad cuando habla de todo eso, pero no obstante...

En primer lugar, ese rollo no siempre es así. A veces, lo que no nos mata nos deja cojos, abollados, traumatizados. Nada de más fuertes, sino lisiados, debilitados, con inquietud frente al próximo golpe del destino.

Además, te importa bastante poco ser más fuerte. No te interesa, no quieres para nada esa fuerza heroica, legítima y admirable de los que han regresado del infierno. No, tú te sabes parte de los que no regresan, de los que mueren rápido, si por desgracia se encuentran en los campos de concentración, los gulags y las prisiones. Demasiado frágiles, demasiado aterrorizados.

Sabes que eres frágil. Lo que querías, cuando el dolor te sorprende, es que no dure demasiado, que no te estropee demasiado. Te gustaría poder atravesarlo sin sufrir demasiado ni demasiadas secuelas. Y salir no más fuerte, sino casi intacto y listo para revivir momentos felices. ¿Será eso posible?

¿Es necesario hacer una distinción entre dolor y sufrimiento? Con dolor se indica el punto de partida, una sensación o una impresión penosa. La palabra “sufrimiento” se utiliza sobre todo para evocar el impacto subjetivo del dolor. Así pues, sufrir es padecer, soportar un dolor.

Están los dolores del cuerpo (conocidos por todos, al menos en un grado mínimo, como son el dolor de muelas o la lumbalgia) y los dolores del alma (pensemos en los duelos y en los males de amor).

Ya sé que me estás viendo venir. Mientras que el dolor procede de lesiones anatómicas y no resulta muy discutible, los sufrimientos tienen toda una parte (solo una parte) psicológica: los estados de ánimo tienen algo que decir al respecto. Sobre todo en el círculo vicioso del sufrimiento y el dolor. El dolor lleva de manera espontánea a separarse del mundo y a concentrarse en uno mismo, lo que amplía el espacio disponible en nuestra mente para la expansión del sufrimiento. Y el sufrimiento se va convirtiendo poco a poco en una cavilación del dolor, un incansable retorno a este.

El dolor siempre sobra. Y hay que intentar todo aquello que permita evitar el dolor, siempre que sea posible. Quitarse una piedra del zapato, tomar un analgésico para el dolor de muelas, morfina para las metástasis. El dolor no debe soportarse si puede solucionarse. Es necesario atenuarlo, o mejor aún, suprimirlo. El dolor no hace crecer, sino que degrada. No enriquece, sino que encoge y empobrece. Es una alienación del mundo que nos rodea, y nos encierra en nosotros mismos. Luchar contra el dolor consume todas nuestras energías. Seguro que podríamos emplearlas en algo mejor. El dolor destroza y debilita en lugar de reforzar.

El sufrimiento es otra cosa. Hay dos cosas que evidentemente son esenciales en nuestros sufrimientos: 1) sus causas, que no siempre son identificables o modificables; 2) la relación que mantenemos con ellas, que está en parte bajo nuestro control.

Algo importante para todos los seres humanos es comprender bien cómo nos organizamos para hacer frente a los sufrimientos de nuestras existencias. Cuando recibo a un paciente nuevo, examino con él durante largo tiempo lo que ha funcionado o no en sus anteriores tentativas de aligerar sus sufrimientos. ¿Medicamentos? ¿Esfuerzos personales? ¿Qué actitudes adopta frente al dolor? ¿Distraerse? ¿Lanzarse a la acción? ¿Apretar los dientes? También suelo preguntar acerca de qué parte del sufrimiento estaría dispuesto a aceptar en su vida, a fin de mostrar o sugerir que vamos a ir en esa dirección en lugar de hacia la supresión total y triunfal sobre el dolor. Pero cuidado: explico claramente que vamos a actuar frente al sufrimiento. No creo que el sufrimiento nos haga mejores, o al menos no tengo ninguna lección que ofrecer al respecto. Sobre todo he encontrado el sufrimiento que impide crecer, que endurece y empobrece. Mi discurso no puede ser: «¡Aguantar, soportar!», sino más bien «El dolor es algo inevitable en nuestras existencias, así como una parte de sufrimiento. Aceptémoslo así. Después pasemos a ver cómo podemos actuar sobre las causas del dolor y limitar la parte de sufrimiento». A eso lo denomino trabajar con la parte evitable de nuestros sufrimientos.

Esa parte es a veces limitada (si me duelen las muelas), pero a menudo importante (sobre todo en los sufrimientos morales). En nuestras dificultades hay una parte que nos instruye y otra que nos destruye. No nos olvidemos de la primera negándonos en redondo a sufrir, pero tampoco olvidemos la segunda.

10. Aceptación

Cuando tenías 16 o 17 años, tu novieta de aquella época te regaló un ejemplar de Cartas a un joven poeta, de Rainer Maria Rilke. Lo has guardado siempre, te gusta su tapa amarilla y su precioso papel antiguo. Sueles releerlo. El otro día te sentías triste y releíste los pasajes que tratan de la tristeza: «Si nos fuera posible ver más allá de lo que alcanza nuestro conocimiento y un poco por encima de la avanzadilla de nuestros presentimientos, quizás llegaríamos a soportar nuestras tristezas con mayor confianza que nuestras alegrías. [...] Pero, se lo ruego, reflexione usted si esas grandes tristezas no lo atravesaron más bien en su mismo centro. ¿Acaso no se han transformado muchas cosas en usted? ¿Acaso no ha cambiado usted en algún lugar de su ser mientras padecía la tristeza? [...] Así, pues, no tiene de qué asustarse, si ante usted se alza una tristeza tan grande como nunca la haya sentido».

No asustarse, aceptar... Con los años (y los esfuerzos) has aprendido a aceptar. Aprendido a conocer el sabor de la aceptación, de la verdadera aceptación. No el gusto amargo de la resignación, esa aceptación por obligación o por agotamiento. Ni el repugnante de la mentira y la falsa aceptación. No. El gusto suave y sosegador del “sí” sincero frente a la adversidad y las contrariedades. El “sí” a lo que hiere y hace sufrir. Este “sí” que no quiere decir “está bien”, sino «Es así, tanto si lloro como si pataleo o si me importa un rábano, es así. ¿Qué puedo hacer con ello?».

Y ahora sabes que cuando llegas a decir ese tipo de “sí” en tu cabeza, todo se torna posible...

Una primera metáfora para comprender la necesidad de la aceptación: no se puede uno marchar de un lugar al que nunca aceptó haber llegado. Si deseo dejar de sentir tristeza o cólera, en lugar de no querer sentir las cuando se manifiestan, me interesaría aceptar

sentirlas plenamente, “meterme en ellas” en lugar de rehuirlas, sufrirlas, examinarlas con atención, justo cuando se manifiesten. Para ello necesito hacer frente a una tendencia natural: aceptar lo agradable pero rechazar lo desagradable. Resulta tentador y lógico, pero no puede funcionar más que en situaciones puntuales y limitadas, aunque no en experiencias complejas de la vida. Claro está, aceptar los estados de ánimo dolorosos supone sentirse capaz de soportar toda la carga de sufrimiento que los acompaña. Pero lo que está en juego es importante: por una parte, en la aceptación existe la posibilidad de ver disminuir nuestros sufrimientos poco a poco y de manera duradera. Por otra, la posibilidad de que las experiencias nos enriquezcan, en lugar de atravesarlas sin querer sentirlas y salir igual.

Por ello a veces hay que dejar de querer rectificar las experiencias emocionales o corregir los estados de ánimo. Y más que querer únicamente cambiar los estados de ánimo, querer cambiar nuestra relación con ellos. Si aceptamos nuestros estados de ánimo negativos: 1) se tornan, paradójicamente, menos dolorosos; 2) nos informan sobre las situaciones y nuestras reacciones; 3) pueden enriquecer nuestra experiencia, pues corresponden a la vida real; 4) nos muestran que es posible sobrevivir a los problemas. Las actitudes de aceptación también nos incitan a hacer lo mejor que puede hacerse, sin quejas ni gruñidos. Se siente y se pasa a la acción, o no se hace nada, pero sin afligirse más por añadidura. Pues **la aceptación es una alternativa a la evitación, no a la acción.**

En efecto, a menudo, a esta noción de aceptación se le reprocha fomentar una especie de pasividad, de quietismo renovado. El quietismo (del latín *quies* : “quietud, tranquilidad”) fue un movimiento místico cristiano del siglo xvii que alentó la búsqueda de la pasividad completa, que permitiera al alma sumergirse en Dios y dejar así que Dios actuase en ella. ¿Aceptarlo todo para elevar el alma? No es seguro que ese sea el mensaje: estamos aquí en el mundo de la psicoterapia, cuya meta es el bienestar, no acercarse a Dios. Por otra parte, no es por azar el que estas terapias centradas en la aceptación hayan visto la luz en el seno de la corriente de las terapias conductistas, que animan a sus pacientes a emprender acciones. Simplemente, la idea es favorecer acciones lo más lúcidas y claras posibles, sin descuidar las valiosas informaciones proporcionadas por los estados de ánimo. Para evitar tales malentendidos deberíamos tal vez elegir para nuestro trabajo psicoterapéutico el término “acoger los sufrimientos”, más que “aceptarlos”, demasiado relacionado en nuestro inconsciente con la noción de

sumisión, dando a entender que hay que aceptarlo todo. Mientras que la palabra “acoger” recuerda que seguimos activos y discriminando al mismo tiempo que acogemos. Y esa es la meta.

Otra metáfora: la del nadador. ¿Qué hacer si nos vemos atrapados en una corriente que se nos lleva? No hay que dejarse llevar por los nervios, ni intentar alcanzar la orilla por la fuerza, pues se corre el riesgo de agotarse y ahogarse. Simplemente hay que continuar nadando, no para ir a ninguna parte, sino para mantenerse a flote, aceptando que la corriente es más fuerte que nosotros. La aceptación no es dejarse hundir, sino nadar en la corriente. La corriente se detendrá al cabo de un momento: nos depositará en la orilla a algunos kilómetros de donde estábamos. La aceptación activa suele ser la única solución en ciertos momentos de nuestra vida. Hay que saber disponer de otras actitudes, más enérgicas, más combativas. A veces hay que negarse, pero la aceptación también debe formar parte de nuestro equipo de supervivencia psicológico.

11. Autocompasión

Hace unos años te rompiste la mano, tontamente. Sí, claro, siempre es una tontería romperse algo, pero en ese caso, fue todavía peor: era domingo por la noche, estabas en casa, subías por la escalera en calcetines, corriendo, llevando algo y pensando en otra cosa (en realidad, pensabas en el trabajo que te aguardaba al día siguiente). Resbalaste, sentiste crujir algo y que te dolía mucho. Y de repente te diste cuenta de que te habías roto la mano.

Recuerdas muy bien tu primer reflejo, que no fue ocuparte de ti, sino ponerte de vuelta y media. Y luego te angustiaste, al ver desfilar ante tu mente el torrente de fastidios que se aproximaban: todo lo que no podrías hacer por culpa de esa maldita fractura (además, era la mano derecha). «Con todo el trabajo que tengo en estos momentos, todas las cosas que están pendientes... ¿Cómo saldré de esta? Es un desastre. No podía suceder en peor momento...» Te angustiaste, te odiaste, te sentiste desgraciado y estúpido, triste y cabreado.

Has cargado durante varios días con esa perjudicial mezcla de estados de ánimo sensibles y hostiles para contigo mismo. Antes de comprender que desaparecerían, que sobrevivirías (¡claro que sí!) a todos los inconvenientes ligados a la fractura. Les has hecho frente. Y luego, todo ha pasado muy rápido. Recuerdas el día que te quitaron el yeso, recuerdas la alegría al poder utilizar de nuevo ambas manos.

Hoy te sientes algo tonto al pensar en la manera en que aceptaste (o más bien no aceptaste) la fractura. Toda esa cólera inútil, todo ese estúpido resentimiento contra ti mismo. Inútil. Inútil. Inútil. No haces más que repetir esas palabras, como para convencerte. Te vuelves a preguntar cómo pudiste infligir una dosis de sufrimiento doble: la fractura y la preocupación por esta. Te preguntas por qué cada vez que tienes problemas, tu primer movimiento es tomarla contigo mismo, echarte la bronca, perder

la calma. Antes de abrir los ojos y actuar. Y de darte cuenta de que no pasará nada, que lo superarás. Tendría que llegar un día en que comprendieses, tendría que llegar un día en que te quisieras un poco. Sobre todo cuando tienes problemas, y no solo cuando todo marcha como la seda...

La autocompasión consiste en estar atento a los propios sufrimientos (en lugar de ignorarlos), en querer aligerarlos (en lugar de querer castigarse o hundirse), en mostrarse amable y comprensivo con uno mismo (en lugar de tratarse con distancia, dureza, desprecio o violencia). Algunos pacientes se muestran inquietos cuando les hablamos de tener compasión por sí mismos: ¿no existen riesgos de resignación, de autocomplacencia y de autocompadecimiento? No, se trata de otra cosa.

Pues cuando se estudian los mecanismos de la autocompasión se descubre lo siguiente: 1) que reposa sobre una actitud de aceptación frente a los propios fracasos y dificultades; no se los considera como desastres o catástrofes, ni como pruebas de nuestras incompetencias o vete a saber qué; sino como sucesos de la vida normales, ante los que simplemente hay que saber poner buena cara. En este sentido, la autocompasión es diferente del autocompadecimiento, donde uno se ve abocado a una visión de yo mísero agobiado por pruebas injustas; 2) a causa de ello, también subyace (y es facilitada por) un intenso vínculo con los demás. Ayuda a convertir el propio sufrimiento en una experiencia común a todos los seres humanos. «Lo que me sucede ya le ha sucedido y le sucederá a muchos otros». Así habría que pensar, no para amortiguar mi desamparo, sino para colectivizarlo, compartirlo, orientarlo hacia la dulzura, el consuelo, y más adelante, de cara a la búsqueda de una solución.

La autocompasión empuja a buscar ayuda o consuelo en lugar de quejarse y castigarse. Esa es la razón por la que es un elemento fundamental en nuestro equilibrio interior. Numerosos estudios demuestran que **la benevolencia para con uno mismo es por lo general muy favorable al bienestar psicológico y sobre todo para nuestras capacidades de resiliencia**. A largo plazo, es decir, en la vida, y no solamente en los laboratorios de psicología, es un elemento decisivo: la autocompasión permite simplemente la posibilidad de autorreparaciones regulares frente a la adversidad, pues es nuestra aliada y amiga en vez de ser una enemiga y fiscal.

Se ha descubierto que en numerosos estados depresivos, así como en la bulimia y en muchas formas de sufrimientos físicos, las capacidades de autocompasión estaban

ausentes. Y que en esas circunstancias, los encuentros con terapeutas empáticos y dispuestos, o con otros pacientes (como en las terapias grupales) eran muy beneficiosos, sobre todo a la hora de restaurar o permitir la manifestación de esas capacidades de autocompasión. Los pacientes pueden entonces decirse: «No soy culpable de lo que sufro; no soy el único que sufre; no tengo que gemir ni castigarme por ello». En lugar de ello pueden decirse: «Autocompacúdate...».

12. Soltar

El otro día te pusiste enfermo, muy enfermo. Una especie de gripe fulminante que te obligó a permanecer en la cama durante 48 horas, lo que no suele ser muy habitual en tu caso. Durante esas largas horas guardando cama, durante esas horas tranquilas en que todo el mundo está en el trabajo o en el colegio, tú soñaste viejos recuerdos.

De niño, te gustaban esos momentos en que estabas enfermo, con fiebre y con ese torpor que te invadía. Te encantaban, claro está, porque eso te permitía no ir al colegio y te proporcionaban mimos. Y también te gustaban por el estado psicológico inusual en el que te sumergían esos afectos. Recuerdas que entonces dirigías una mirada muy particular sobre el mundo, presente y desapegada a la vez, como anestesiada, sin capacidad de reaccionar ante lo que sucedía, y sin deseo de intervenir: una especie de apatía serena. Instalado en el sofá del salón familiar observabas las idas y venidas de unos y otros, escuchabas las conversaciones, asistías a todas las acciones a las que no se te invitaba a participar: poner la mesa, ordenar el desorden, tomar parte en las conversaciones... Estabas presente pero como desconectado; asistías a la cotidianidad familiar, pero sin implicarte, como un fantasma. Y lo curioso es que no resultaba ni doloroso ni molesto. ¡Era incluso interesante!

Ahora, cuando sufres, empiezas reaccionando como un adulto: tienes sobre todo tendencia a considerar tu enfermedad como un obstáculo que te impide vivir normalmente, que te priva de algo, que te vuelve inútil. Has perdido las capacidades de aceptación de la infancia, que te permitían habitar esos instantes de apatía y de soltar sin juzgarlos negativamente. Pero recordar todos esos recuerdos te ha gustado, te ha hecho sonreír. Luego ha llegado la reflexión. De repente, te has esforzado por vivir esas horas de estar en la cama con curiosidad y aceptación. Has intentado recuperar la sabiduría y la paz de tus apatías febriles de la infancia, su sabor dulce y sosegador. Has

pensado en tu dificultad para soltar, para relajarte sin hacer nada. Hoy es la enfermedad la que te obliga a hacerlo. Sabías que era un error, pero en este instante, lo sientes en tu cuerpo: debes aprender a soltar incluso cuando no tengas 39 de fiebre...

Nos solemos agotar queriendo controlar el curso de nuestras vidas, hasta el absurdo. En los estados de ánimo ansiosos, se suele tener la ilusión de que el control es una solución eficaz, una respuesta a los avatares de la existencia. Pero el deseo de controlarlo todo tiene como consecuencia una sensación agotadora de no poder finalizar jamás lo que hay que hacer. Uno se condena a estar siempre desbordado. Tal y como lo contaba un paciente: «Un día comprendí que no iba a poder salir de ahí. Que no iba a poder continuar más haciendo frente a todo. Entonces tomé la única decisión posible: dejar de intentar –precisamente– poder con todo. Decidí que debía aprender a vivir en medio de cosas sin hacer, y a aceptar que no las haría nunca. Al principio es difícil: estar sentado en el sofá escuchando música y ver todos los pequeños arreglos que necesita el cuarto, o pensar por asociación en todas las tareas pendientes de la casa, o decirme en ese momento que no había ayudado lo suficiente a mis hijos a comprender mejor sus deberes de matemáticas. Todo ello me generaba deseos de levantarme, de decirme que no tenía derecho a seguir sentado mientras no acabase todo eso. Es decir, jamás... Pero me obligué a ello: me dije que tenía derecho a descansar un poco. Así que permanecí sentado a la fuerza en el sofá, escuchando música. Me fui relajando poco a poco. Y seguí tratando de la misma forma una infinidad de pequeños detalles. Contrariamente a mis anteriores predicciones, soltando presa de vez en cuando, no me he convertido en un vago ni en un dejado. Sólo soy un poco más *cool* ...».

¡Ah, las innumerables “misiones” del pensamiento ansioso! Cuando nos sentimos ansiosos, el mundo no está compuesto más que de “misiones por completar”. De golpe, vivir, simplemente, se convierte en una preocupación... Y descansar o no hacer nada es pecado. Si razonamos así: «Te tomarás el tiempo necesario para descansar, para sentirte bien, para relajarte, solo cuando hayas acabado todo lo que debes hacer», entonces transformaremos nuestra vida en un infierno, o más bien en un trabajo forzado.

No hay más solución que aceptar que el mundo se nos escapa. Y trabajar incansablemente. Eso no significa que haya que abandonarse al caos. A menudo, los ansiosos a quien se sugiere algo aceptarán dichos consejos para llevarlos al extremo a fin de demostrarnos que no solo no son aplicables, sino incluso peligrosos: «¿Soltar presa?

¿Quieres que me dé todo igual? ¿Quieres que todo el mundo me explote? Vale, pero verás el resultado...». Pero no, no se trata de pasar de un extremo al otro: debemos hallar un punto medio entre la exageración y la minucia. Comprender que no somos omnipotentes. Que el desorden y la incertidumbre son inherentes al mundo vivo y móvil al que pertenecemos. Que si no se aprende a tolerarlos se va a vivir una existencia agotadora.

También hemos de aceptar que hay muchas cosas que nunca llegaremos a hacer. Grandes y pequeñas. Desde las averías que nunca repararemos a los países que jamás visitaremos... Pequeños duelos de nuestra omnipotencia, de nuestros apetitos vitales. ¿Triste? Sí, pero esa tristeza tal vez duela menos y sea más fecunda que la tensión de las quimeras («¡hacerlo todo!») que se incuban con irritación... En terapia, suelo bromear a menudo con mis pacientes sobre esta cuestión: «Tengo una buena noticia: el mundo sin preocupaciones con el que tanto sueña, existe. Y una mala: es el Paraíso y no va a ser ahora mismo. Mientras tanto, intentaremos apañarnos en este mundo, que se llama la Vida...».

13. Calma y energía

Te gustan muchísimo esos instantes de equilibrio exacto. Suelen suceder por la mañana, en primavera o verano. Te has levantado pronto, todo está tranquilo. Te sientes como un animal en plena forma: calmo, apaciguado y sereno. Pero también repleto de energía. De energía tranquila.

Durante mucho tiempo creíste que la energía era excitación. Te sentías enérgico al escuchar música a todo volumen, al actuar con rapidez, al hacer muchas cosas a la vez o al beber café. Al cabo de un instante, todo eso te transformaba en un bicho nervioso e hipercinético. Confundías la energía y el nerviosismo.

También cometías el mismo error en sentido contrario: para ti, la calma era la lentitud, la inactividad. Casi casi la apatía. Un rollo de viejos, deprimidos, cansados y de ahitos.

Ahora sabes que puedes estar tranquilo y sentirte enérgico a la vez. Como ese gato que observas en el jardín: se estira y luego camina suavemente adentrándose en el follaje, ondulando el lomo y las caderas, con un movimiento tranquilo, distendido pero preparado para acelerar en un instante. Es el estado de calma y energía que prefieres en ti.

¿Cómo lograrlo?

Calma y energía: la fórmula mágica del bienestar.

La noción de calma evoca la ausencia de perturbación y agitación, pero sin que ello implique pasividad o retraimiento. Es una presencia activa pero no agitada en el entorno. Aunque sea un estado general, la calma puede manifestarse en el cuerpo (distensión pero no relajación completa) y en la mente (presencia “observante” pero no adormecimiento). Jules Renard anotó lo siguiente en su *Journal* : «El ideal de la calma está en un gato

sentado». Tranquilo pero listo para moverse...

En cuanto a la idea de la energía, supone por su parte la capacidad de actuar o de considerar la acción, la sensación de que es posible y la convicción de que será concluyente o útil. Igualmente, la sensación global de disponer de energía interior descansa en una vertiente psicológica (confianza y placer ante la idea de la acción) así como corporal (facilidad para iniciar y mantener una actividad).

Las nociones contrarias de la calma son la tensión y la dificultad de sentir paz en la mente y el cuerpo. Y en cuanto a la energía, la fatiga, el cansancio, esa sensación de que no nos quedan recursos. Tensión y fatiga son estados que todos conocemos con regularidad.

Combinando estas dos dimensiones, calma frente a tensión y energía frente a fatiga, es posible describir bastante bien los distintos estados generales, que podrían denominarse “psicosomáticos”, que experimentamos en el transcurso de nuestros días. Estas dimensiones se mezclan en cada uno de nosotros dependiendo de los momentos, a fin de alcanzar cuatro estados de base bien distintos: la calma y la energía (que es óptimo, al menos para la acción); la calma sin energía (que es la fatiga calmada, por ejemplo en el momento de dormir); la tensión y la energía (lo que podría denominarse estrés o nerviosismo); la tensión sin energía (estar “reventado y estresado”, y no poder relajarse antes de poder descansar).

Es posible desarrollar ciertas actividades y actitudes para permitir que la mezcla más favorable, la “fórmula mágica” de bienestar –calma y energía–, ocupe más espacio en nuestros días. Eso pasa en gran parte por la atención que se presta a las necesidades del cuerpo: sobre todo moverse y relajarse. Podemos descuidarlas, y solemos hacerlo precisamente porque su descuido no implica una reacción punitiva inmediata, como en el caso de la alimentación o el sueño (intenta no comer o no dormir...), sino más lenta, a través de una perturbación de nuestros equilibrios emocionales, y de una emergencia progresiva de estados de ánimo dolorosos.

A continuación abordaremos esas dos dimensiones fundamentales para el equilibrio psicológico, y para la buena respiración de nuestros estados de ánimo: la actividad física y la práctica de actividades relajantes.

14. Pon tu cuerpo de buen humor

Te gustan estas palabras del poeta Christian Bobin: «Tristeza, la fatiga que entra en el alma. Fatiga: la tristeza que entra en la carne». Cuando tu cuerpo está fatigado, la cabeza se desordena: te vuelves irritable, pesimista, tus preocupaciones se extienden y aumentan, todo te molesta y agrede. Lo sabes muy bien, pues te dejas atrapar regularmente en ello. Te cuesta comprender que a menudo el problema no son tus preocupaciones, sino tu cansancio, que te vuelve incapaz de solucionarlos o relativizarlos. Entonces el remedio, o al menos uno de los remedios, es el reposo. También haría falta algo de prevención. Respetar las necesidades del cuerpo: permitirle moverse, caminar, correr, estirarse, sentir...

Igual que un músico que afina el violín o la guitarra, que los mima. O como alguien que saca su perro a pasear. El otro día, charlando con una amiga, le contabas lo necesario que sería que hicieses ejercicio todos los días, aunque fuese un paseo de media hora, para mover el cuerpo y limpiar la mente. Tu amiga se reía, y te contó que ella se veía obligada a hacerlo dos veces al día: ¡para pasear al perro! ¿Deberías adoptar un perro? ¡Bah...! Lo que ella hacía por su perro es algo que tú podrías muy bien hacer por ti mismo. Y ser el dueño y el perro a la vez. Eso es: en lugar de adoptar un perro, conviértete tú mismo en perro. Y cada día poder dejar de pensar durante media hora para ir a pasear, olfatear por ahí y moverte...

Ya se sabe desde hace tiempo – *mens sana in corpore sano* – que el buen estado corporal facilita el buen funcionamiento mental. Y numerosos trabajos confirman estas sospechas. Existe una correlación directa entre el número de pasos que se andan a diario y la sensación de energía y de buen humor. Basta con alrededor de 10 minutos de andar rápido para aumentar nuestro bienestar, y el efecto dura alrededor de 90 minutos.

Entre las personas que padecen dificultades psicológicas, los beneficios son espectaculares, aunque no instantáneos. A día de hoy disponemos de numerosos y sólidos estudios que demuestran que el ejercicio es tan bueno como los antidepresivos. Pero es necesario practicar 45 minutos cuatro veces a la semana durante cuatro meses. Y lo más interesante que aparece en esos estudios, es que se observa que al cabo de seis meses, las personas han recaído menos si practicaban ejercicio que si tomaban antidepresivos. En el campo de los trastornos ansiosos, también se ha demostrado que seis sesiones de 20 minutos de ejercicio, moderado o intenso, no importa, mejoraban las tendencias a la inquietud.

La mayoría de los especialistas o de los organismos de investigación llegan casi a las mismas conclusiones. Si se siguen, por ejemplo, las recomendaciones de nuestro Instituto Nacional de Salud y de Investigaciones Médicas (el Inserm francés) **es aconsejable, para los adultos de entre 18 y 65 años, practicar una actividad física de tipo aeróbico (andar, caminar rápido, pedalear) de intensidad moderada durante al menos 30 minutos, cinco días a la semana** . Por encima de los 65 años, valen los mismos consejos pero adaptándolos al estado de forma física, asociándolos a ejercicios destinados a conservar también la densidad ósea, la flexibilidad y las capacidades de equilibrio: ejercicios de refuerzo muscular (trabajando contra resistencias: levantar pesos, objetos, empujar, estirar, suspenderse...), ejercicios de flexibilidad (mover suavemente el cuello, los hombros, la cintura, las caderas...), y ejercicios de equilibrio (andar de puntillas siguiendo una línea trazada en el suelo, saltar de un bloque a otro en las zonas destinadas a ejercicios al aire libre en los recorridos saludables, o sostenerse sobre un sólo pie realizando estiramientos lentos como en el tai chi). Al menos dos veces a la semana entre cinco y diez minutos para cada uno de estos tres grupos de ejercicios. Finalmente, hay que aprender a tener paciencia: los efectos sobre los estados de ánimo y la moral no se dejarán sentir plenamente más que después de alrededor de unas ocho semanas de práctica, según la mayoría de los estudios.

¡Esas inversiones en el propio bienestar no son el fin del mundo! No obstante, muchas personas no lo hacen. La encuesta de 2005 del Barómetro de Salud muestra que solo el 45,7% de los franceses de entre 15 y 74 años ha practicado una actividad física continua durante más de 10 minutos la semana anterior al estudio. Y no obstante, es fácil y gratuito. Y de acuerdo a lo que somos biológicamente: desde hace milenios estamos hechos para correr detrás de los antílopes o delante de los leones...

15. ¡Relajarse!

Cuando sientes demasiada “presión” eres capaz de aguantar, de resistir: doblas el espinazo, continúas adelante y observas el fardo que llevas a los hombros. Durante días y semanas puedes esforzarte, ignorar que es demasiado, absorto en la marea de las “cosas por hacer”. Tu cuerpo aguanta. Te envía señales de alerta, que al principio ignoras. Como todo eso te molesta, como eso te obligaría a bajar el ritmo, haces como si no te enteras de nada, como si no escuchas nada, como si no sientes nada. El dolor de la nuca, el nudo en el estómago, la tensión en el pecho y las ganas brutales de suspirar para poder respirar mejor. Sientes todo eso, pero no haces caso. Continúas. De vez en cuando, la cosa se fastidia, se bloquea: lumbago, colitis, tortícolis y otras molestias, como reuma, anginas, granitos. Nada maligno, pero lógico.

Te dices que deberías practicar yoga, qigong o algo por el estilo. Hace un tiempo ya lo intentaste. Te sentaba bien. Pero luego te pareció que el efecto pasaba y que el estrés regresaba. ¡Qué ingenuo! ¿Tal vez esperabas un efecto permanente? De todos modos, te daba la impresión de que todo eso te ocupaba demasiado tiempo. ¿No disponías de tiempo para ocuparte de tu propio cuerpo? ¿Es que crees que si acaba reventando te darán otro de recambio?

¿Por qué la relajación (y todo lo que se le parece) nos resulta tan necesaria?

La primera razón es que cada una de nuestras confrontaciones con situaciones estresantes se traduce en una tensión muscular discreta, tensión que suele tener tendencia a no volver a ser del todo normal, porque se le añaden otras dificultades o tareas estresantes, y porque la mente, capaz de recordar y anticiparse, conservará la preocupación a distancia de la situación. Pensar en un problema es como tenerlo y vivirlo, al menos eso es lo que cree el cuerpo, que tiende a contraerse como si realmente

nos hallásemos en la situación.

Para limitar esta sobrecarga de tensión, todo método de relajación se concentrará en hacernos practicar muchos y cortos ejercicios de “minirelajación”, en los que el objetivo no es alcanzar la distensión completa, sino conseguir “bajar la presión” y disminuir un poco la tensión muscular, acumulada a lo largo de la jornada. En la práctica, eso consiste en prestar atención a los estados corporales, a fin de percibir lo antes posible la aparición de crispaciones musculares en las zonas sensibles (que en general son: hombros, nuca y, en algunas personas, las mandíbulas), para poder practicar los ejercicios de distensión muscular de esas zonas. Para aquellos y aquellas a los que les cuesta identificar las tensiones, lo más conveniente es partir del principio de que sucederán, y tomarse uno o dos minutos para distender el cuerpo a cada hora (respirando profundamente, ajustando la postura, y estirándose si es posible, moviendo suavemente los músculos de la nuca y los hombros). Eso puede, y debería, practicarse en todo momento y lugar (transportes públicos o en semáforos en rojo en el coche, salas de espera, descansos en el trabajo...).

Una segunda razón que hace necesaria la relajación es que necesitamos periodos prolongados de descanso y recuperación.

Durante los periodos de la canícula, los problemas y la peligrosidad no solo proceden de las temperaturas máximas alcanzadas durante el día, sino también del hecho de que no descienden lo suficiente durante la noche, no permitiendo que los organismos se recuperen. Las jornadas demasiado calurosas y las noches sin frescor representan la peor mezcla. Lo mismo sucede con el estrés de nuestras jornadas: es necesario poder quitárselo de encima por la tarde y la noche, consiguiendo bajar nuestro nivel de tensión de manera duradera y clara.

En la práctica, es deseable, sobre todo en los periodos de tensión, practicar ejercicios de relajación bastante profundos y prolongados (entre 10-30 minutos), para recuperar la calma física, y así facilitar el retorno a la calma psicológica. Evidentemente, no es cosa fácil, pues los periodos en los que tenemos preocupaciones son también aquellos en los que nos falta tiempo. Pero relajarse al final del día se convierte entonces en una necesidad, y es una actividad mucho más importante que ver la tele o leer para distraerse.

El espíritu de la relajación es sencillo: cuando el cuerpo empieza a “cargar las tintas” por encima de los estados de ánimo, cuando los músculos se tensan o la respiración se entrecorta, entonces hay que respirar, relajarse, llevar al cuerpo hacia el

reposo... No solo para suprimir la tensión, sino también para aflojarla, calmarla, a fin de poder observar lo que nos sucede: sentir las inquietudes en un cuerpo que se ha calmado es debilitarlas. Recuperarse es, a menudo, privarlas poco a poco de una de sus fuentes: si la tensión del cuerpo cesa de responder a la del ánimo, será más rápida la extinción de la crispación. **La relajación: pacificar el cuerpo para apaciguar la mente.**

16. Sonreír

Siempre has desconfiado un poco de las sonrisas forzadas. Sabes que las sonrisas son como las palabras: es posible mentir con ellas, se puede fingir. Y también sabes que tienen un poder inmenso. Además de las sonrisas de demostración o de disimulo («¡fíjate en lo bien que estoy o en la confianza que tengo en mí mismo!»), están las que sosiegan y tranquilizan. Te gustan esas sonrisas sinceras y sencillas, como la del desconocido que te indica el camino cuando te has perdido, la del médico que te da confianza cuando sientes miedo, la de la persona que te recibe cuando temes molestar. Te parece ver en ellas mensajes de fraternidad tranquila: bienvenido, somos de la misma familia de seres humanos.

El otro día, al observar los rostros tristes de los pasajeros del metro, captaste de un vistazo, al mirar el reflejo en el cristal de la ventana, que el tuyo también aparecía triste, sombrío y siniestro. Y no obstante, no había en ese momento ninguna gran preocupación presente en tu vida. Pero tu rostro era triste. Extrajiste de ti una sonrisa tímida y discreta. Te dijiste que podías reservar aquel aire taciturno para los días en que las cosas no fuesen bien. Y para el resto de días, los normales, intentarías sonreír ligeramente. Es gracioso, pero tuviste la impresión de que esa ligera sonrisa dirigida a nadie en particular, solo para ti, te sentaba bien. ¿Tal vez tendría también un efecto interno, no solo externo?

La fotocopia que se ve en tantas oficinas y administraciones, y que dice: «Sonreír moviliza 15 músculos, pero poner mala cara implica 40. Descanse: ¡sonría!», se basaría en profundos enunciados neuropsicológicos. Es un fenómeno muy conocido de los especialistas de las emociones: la retroinformación facial, que hace que sonreír aumente ligeramente los estados de ánimo positivos.

Los estudios más divertidos de este tipo consisten en hacernos mirar dibujos animados sosteniendo un lápiz bien entre los dientes (pruebe: verá que eso le obliga a componer una mueca parecida a una sonrisa), o bien entre los labios (la mueca se parece entonces a un gesto de tristeza). Los dibujos que se ven con la sonrisa, incluso un poco forzada, se consideran más graciosos que los que se ven con las comisuras labiales caídas. Disfrutamos más de la vida sonriendo que enfurruñándonos...

También se ha demostrado en un bello y conmovedor estudio, que las personas enviudadas hace poco (alrededor de seis meses) que llegan a sonreír sinceramente al evocar a su cónyuge desaparecido (pensando en la alegría de haberlo conocido, a pesar de todo) suelen ser las que mejor se han recuperado al cabo de dos años. Sin duda porque, a pesar de la tristeza y la ausencia, supieron recordar las cosas hermosas y los momentos felices. Pero también en este caso, el efecto protector de la capacidad de sonreír a pesar de la tristeza no existe más que si la sonrisa es sincera y corresponde a estados de ánimo auténticos. Es posible discernir si las sonrisas son verdaderas o falsas. En efecto, la sonrisa “rígida” es fácilmente identificable en las grabaciones de vídeo para los especialistas de la expresión de las emociones: paralizada y tiesa, sin que corresponda a nada interior, destinada únicamente a jugar a las conveniencias sociales. Por el contrario, la sonrisa verdadera incluye el conjunto del rostro y no solo la boca, y pone en movimiento, sobre todo, músculos periorbitales (sitos alrededor de los ojos), que es casi imposible contraer voluntariamente de manera simétrica.

Esta capacidad de sonreír al alma en la corriente violenta de la tristeza pertenece más a la inteligencia que al inconsciente, contrariamente a lo que creen los tristes y pesimistas . Desde luego, debe tratarse de una libre elección y de una práctica libre y que por lo general proviene de extraer de una cotidianidad gris unos instantes de gracia, sean cuales fueren nuestras obligaciones e imposiciones (no hablo de preocupaciones ni de sufrimientos).

Sonriendo bajo la lluvia...

17. Materialismo

Lo cierto es que nunca has acabado de saber si realmente te gustan cosas como las rebajas, las fiestas de fin de año, las compras. De momento te divierte deslizarte por toda esa frivolidad y ligereza, aunque también hay cierta alegría. Es una alegría adquirir ropa nueva, bellos objetos, aprovecharlos y ofrecerlos. Pero a veces eso te entristece, hasta la náusea. O al menos te provoca una extraña desazón.

Recuerdas esa sensación como un golpe de angustia un sábado por la tarde, al ir a las rebajas. Ahí estabas tú, en la acera, con todas las bolsas bajo el brazo, dispuesto a salir corriendo hacia otra tienda. Y de repente, has salido de la situación, de las rebajas, de todo eso en lo que chapoteabas sin ni siquiera ser consciente de ello. Has salido de todo eso, o por decirlo al contrario, has regresado a ti mismo. Te sentiste hueco, vacío. Te hiciste extrañas preguntas: ¿realmente necesito todo esto? ¿Qué tipo de actividades me hacen verdaderamente feliz? ¿De qué quiero llenar mi vida? ¿Deben nuestras sociedades lanzarse tras esos objetivos? ¿Trabajar más para comprar más? ¿A qué o a quién me estoy sometiendo al vivir así?

No es necesario que respondas, pues ya conoces la respuesta. Se acabó. Las rebajas se acabaron para ti. No has llegado hasta el extremo de tirar tus compras, a pesar de la tentación de hacerlo que se te pasó por la cabeza. Las has guardado, pero has regresado a casa, tranquilamente, canturreando una antigua melodía de tu adolescencia, que hablaba de amor y agua fresca. Has vuelto a ser tú mismo...

El materialismo desenfrenado de nuestras sociedades representa una amenaza para nuestro bienestar psíquico. De la misma manera que existe la contaminación del aire, del agua y de los alimentos que alteran nuestro bienestar físico, también existen contaminaciones sociales que perturban nuestra vida mental.

El materialismo puede definirse así: 1) la posesión, el poder y el estatus social representan los valores más importantes; 2) se valora el *tener* en lugar del *ser*, el *hacer* en lugar del *vivir*, el *mostrar* en lugar del *saborear*; 3) se presenta el consumo como la solución a nuestras necesidades y tensiones.

Toda sociedad reposa obligatoriamente en una parte de materialismo (que también comporta ciertos beneficios). Y más todavía nuestras sociedades contemporáneas: primero “sociedad de consumo”, desde los años 1960s, luego “sociedad de hiperconsumo”, desde los años 1990s. Pues las sociedades materialistas ya no se contentan con responder a nuestras necesidades, sino que intentan incansablemente crear otras nuevas. Así, en el “reclamo” tradicional, se recomendaba un producto para satisfacer una necesidad o solucionar un problema. La publicidad actual intenta lo mismo, pero también crear necesidades que no existen, o asociar un producto con un contexto vital envidiable: calma, gracias a ese enorme coche insonorizado; voluptuosidad, a tal marca de café; distinción, gracias a ese espléndido sofá, etc. En nuestras sociedades existen inteligencias e instancias (servicios de márketing y agencias de publicidad) destinadas únicamente a acelerar incansablemente nuestras necesidades de consumir. Aprovechando nuestros estados de ánimo. Se ha podido demostrar que cuanto más triste está una persona, más consume cuando se orienta su pensamiento hacia preocupaciones egocéntricas. Entonces, en las sociedades en que nos halagan el ego y nos ofrecen toda una profusión de cosas que comprar, el reflejo será mucho más fácil.

La facilidad, la rapidez, la dispersión y la opulencia bloquean en nosotros las experiencias de lentitud y reflexión, aunque sean dolorosas: frustran la sensación de identidad, tal vez ilusoria pero valiosa, la capacidad de reflexionar sobre nosotros mismos y de regular los estados de ánimo. Aparece un gran desconcierto: los estados de ánimo se dispersan, descontrolan, se vuelven superficiales, insatisfechos, dependientes de todos los “distractores” comerciales de nuestro entorno. No se trata de una riqueza sino de una contaminación, de una invasión de nuestras mentes, y no solo de nuestros comportamientos de consumidores. Eso se parece a lo que sucede con plásticos o pesticidas: se acumula poco a poco en nosotros. Esa es la razón por la que todos los estudios convergen: **cuanto más se mueve una persona (o un grupo humano) a causa de valores materialistas, más desgraciada se siente**. Es así de simple.

El materialismo nos arranca de lo que conforma nuestra identidad y humanidad. Los poetas ya hicieron sonar la alarma hace tiempo. Pero nunca se les escucha. Esto es lo

que escribió el filósofo norteamericano Thoreau, que se marchó a vivir dos años a una cabaña en los bosques: «Creo que nuestra mente puede ser continuamente profanada por el hecho de asistir de manera regular a cosas triviales, de manera que todos nuestros pensamientos se teñirán de vulgaridad». Y también: «Una vez que el ser humano se ha procurado lo indispensable, existe otra alternativa que la de procurarse cosas superfluas, y es la de aventurarse en la vida presente». Nietzsche fue incluso más lejos: «¿No están todas las instituciones humanas destinadas a impedir que los seres humanos sientan su vida, mediante la dispersión constante de sus pensamientos?». ¿Qué habrían dicho de nuestra época? Es como señalara Cioran: «La pesadilla de la opulencia. Acumulación fantástica de todo. Una abundancia que inspira náuseas».

Es posible reconocer el lado bueno de una sociedad materialista: nuestras condiciones de vida material (electricidad, agua corriente, cuartos de baño...) son realmente más cómodas y agradables que las de nuestros antepasados, también han sido posibles ciertos descubrimientos (turismo) y desplazamientos (volver a las personas queridas que viven lejos), etc. Por otra parte, es inútil idealizar el pasado: las sociedades de antaño también tenían sus defectos, podían aturdir de aburrimiento y monotonía, ahogar a los individuos con todas sus restricciones colectivas (familia, vecinos, sociedad). Pero hoy en día, los defectos son inversos: demasiada estimulación y fobia del aburrimiento, sobrevaloración de la persona en detrimento del grupo, y sobre todo la dispersión constante de nuestros pensamientos. Por ello es necesario que inventemos nuevas formas de sociedad, en lugar de padecer la actual o de aspirar a recuperar la antigua. Y para ello es necesario progresar interiormente: los seres humanos sufren cuando el progreso material va más deprisa que el psicológico y el espiritual. Cuando las inversiones más grandes de las sociedades son las destinadas a producir más y a hacer que se consuma más, sin que existan inversiones destinadas a aumentar el equilibrio personal de los seres humanos, todo el mundo corre peligro moral.

Luchamos para proteger la vida salvaje, la fauna, la flora... ¿No deberíamos hacer lo mismo por nuestra vida interior? También corre un grave peligro.

18. El instante presente

El otro día esperabas el tren en un andén de la estación. Estabas realmente esperando: comprobabas la hora continuamente, observando el horizonte y preguntándote si llegaría por la derecha o la izquierda. Todo ello sabiendo que faltaban diez minutos para la hora de salida prevista. Te preguntabas si sería un tren que venía de otro sitio (en ese caso, llegaban a la hora prevista) o si salía de aquí (en cuyo caso, lo pondrían en la vía bastante tiempo antes y podrías subir).

En pocas palabras, tenías la mente repleta de cosas carentes de interés. Por fortuna, te diste cuenta (y no siempre es así...). De repente te viste esperando el tren, como un perro espera la comida. No tienes nada contra los perros, son simpáticos, pero bueno, cada uno tiene su vida.

Entonces te dijiste que no, que no era “mucho interesante”, como dicen los niños, y modificaste tu estado de ánimo. En lugar de “hacer” algo (esperar), pasaste al registro de “estar simplemente ahí” y saborear el instante presente. Te olvidaste del reloj y del horizonte al final de las vías. Y dirigiste la atención hacia la respiración, y a la postura que tenías; te enderezaste lentamente, abriste los hombros y después también abriste los oídos, y escuchaste los sonidos de la estación, los rumores, el ruido de ruedas rodando por las vías, los diálogos de los pájaros; observaste la luz de aquel día de primavera, los movimientos lentos de un tren de mercancías por allá, al final de los andenes, las nubes, todas las instalaciones, los carteles, los edificios a lo lejos; olfateaste ese olor frío del metal y el hormigón que puede percibirse a menudo en los andenes de las estaciones. Era fantástico todo lo que resultaba posible ver y sentir. Fantástico, igual que resultaba interesante y apasionante estar intensamente allí, presente en tu vida del instante. Cuando subiste al tren estabas sereno como nunca antes. No lo habías esperado ni un segundo. Acababas de vivir tu vida, de vivir minutos de puro alimento.

A menudo estamos ausentes de nuestra vida: nos hallamos en otra parte, en el instante posterior (esperamos, aguardamos, nos anticipamos e inquietamos), o en el instante precedente (cavilamos, nos lamentamos y damos vueltas a las cosas). Pero no en el instante presente. Esta incapacidad de vivir el presente más a menudo (aunque a veces esté bien anticiparse o repensar el pasado) se considera en la actualidad un factor que fomenta la ansiedad, la depresión y en general, las dificultades para con la felicidad. Por eso suele trabajarse en psicoterapia utilizando el marco de la “meditación de plena consciencia”.

La plena consciencia consiste en estar presente en la experiencia del momento que estamos viviendo, sin filtro (se acepta lo que llega), sin juicios de valor (no se trata de si está bien o mal, si es o no deseable), y sin expectativas (no se desea que algo suceda o pase). **La plena consciencia es, pues, una simple presencia –solo estar aquí–**, pero es tan difícil lograrlo... No es una forma de pasividad ni de aceptación ciega: permite habitar el presente, pero con flexibilidad, siendo posible la posibilidad de separarse, si así se decide, y en todo caso, siendo consciente.

Las capacidades de la plena consciencia se hallan presentes en todos los seres humanos. Dependen sin duda de aptitudes naturales de cara a la concentración y la apertura (las dos deben estar vinculadas y sincronizadas), pero también pueden adquirirse o desarrollarse mediante la práctica.

Las terapias basadas en la plena consciencia se presentan como una serie de ejercicios simples destinados a llevarnos poco a poco a «mantener nuestra mente aquí y ahora». Hay que sentarse, cerrar los ojos y percibir... que nuestra mente sale disparada en todas direcciones. No por ello hay que irritarse, ya que se considera normal, eso es lo que hace la mente, porque nuestra vida la ha acostumbrado así. Y, por otra parte, esa mente en movimiento suele sernos de cierta ayuda, buscando por todas partes cosas que hacer y pensar, así como acciones que desencadenar. No hay que irritarse, por tanto, frente a ese divagar de la mente, que en general nos conviene. Pero ahora nos molesta. Pues no hay que irritarse, y hay que volver a empezar.

Existen, claro está, muchas variantes y profundizaciones: concentrarse en la respiración, en los sonidos que nos rodean, en las sensaciones que proceden del propio cuerpo, observar el movimiento de los pensamientos, sus apariciones y desapariciones, ver hacia dónde desearían conducirnos. No hay que seguirlos. Hay que regresar al

ejercicio: *estar simplemente aquí* . Y hacerlo todo con una actitud interior de curiosidad sosegada y benevolente: no juzgar, no intentar rechazar ni suscitar. Simplemente aceptarlo todo, observarlo todo.

¿Qué tienen que ver esos ejercicios con la paz de mi alma, con mi capacidad de vivir mejor? Pues el hecho de que van a permitirme comprender mejor cómo funciona la mente: intentando sin cesar escaparse (pensar en otra cosa), juzgar («este ejercicio es absurdo»; «y además me pone nervioso, así que no hay manera»), dispersándome (siendo arrollado por un pensamiento tras otro). Meditar con consciencia plena me permite aceptar mejor lo que es normal, eso es lo que hacen nuestras mentes: salir disparadas en todos los sentidos. Y empezar a hacerlo menos, tranquilamente...

19. Vivir en plena consciencia

Te sientes contento contigo mismo: hace tres semanas que mantienes tus nuevas resoluciones. Ahora, por las mañanas te levantas unos minutos antes, manteniéndote derecho, bien derecho, tranquilo, respirando frente a la ventana abierta del cuarto de baño, que da a un árbol en un patio y a un pedazo de cielo, a veces azul y otras gris. Y por la noche, al acostarte, en lugar de echar mano de un libro o una revista (o incluso peor, de haraganear frente a la televisión), ocupas el tiempo en reflexionar sobre tu jornada: ¿qué es lo que te ha sucedido hoy? ¿Qué has vivido y sentido?

Has adoptado la costumbre de reflexionar, con los ojos abiertos, sobre tu vida. De luchar contra la tentación de encadenar las actividades, los pensamientos y demandas. De liberarte de esas cadenas, al menos de vez en cuando. De destinar algunos segundos a pensar en lo que acabas de hacer en las horas o los días de vida que acaban de pasar. De liberar el alma y de desplazar la mirada. Para pasar a observar simplemente el instante presente, en lugar de atravesarlo con los ojos de la mente cerrados.

Hoy has comprendido hasta qué punto pueden apartarte de ti mismo los “distractores” de tu cotidianidad si no pones atención: ir de compras, leer, ver la tele o escuchar música. Todo ello puede representar una manera de no reflexionar tranquila y regularmente sobre ti mismo. Ahora no llegas a encender automáticamente la radio del coche o la cocina, ni a echar mano de una revista en las salas de espera ni a sumergirte en un libro en los transportes públicos. O al menos, no enseguida. Te tomas tu tiempo para leerte un poco a ti mismo. Intentas vivir en plena consciencia.

Son numerosas las ventajas asociadas con la práctica de la plena consciencia, y no solo en el marco de los ejercicios de meditación, sino como una actitud cotidiana frente a la existencia.

Por ejemplo, pasar de la modalidad “hacer” a la de “ser”. Lo que estos esfuerzos nos enseñan, poco a poco, es el interés existente en provocar en la propia vida y de manera regular, momentos en los que uno se entresaca del hacer para dirigirse al ser. Los terapeutas que practican la plena consciencia hablan de *doing mode* (to do) en comparación *al being mode* (ser). En el modo “hacer”, se está siempre en lucha para reducir la diferencia entre las cosas tal cual son (por ejemplo: mi interlocutor no está de acuerdo conmigo), y cómo deberían ser según nosotros (debería pensar como yo). En el modo “ser”, se empieza por aceptar en primer lugar lo que es, observando con atención y con toda la benevolencia posible («vale, no está de acuerdo conmigo, pero lo escucharé e intentaré comprenderlo antes de pretender corregir su opinión»). No se intenta cambiar enseguida nuestros pensamientos, sino la relación con estos. En el modo “hacer”, cuando una preocupación se presenta en la mente, llega acompañada de una sensación de presión dolorosa porque es obligatorio hallarle solución. En el modo “ser” se considera en primer lugar la preocupación por lo que es: un pensamiento que aparece en la mente. A continuación hay que decirse que no se intentará resolver a toda costa y enseguida, sino escuchar verdaderamente, de arriba abajo, lo que nos dice, y si tiene razón en hacerlo. Hemos de sentir lo que nos provoca, el impacto que tiene en nuestro cuerpo, examinarlo tranquila y lúcidamente. En pocas palabras, hay que “desinflarlo” un poco. También necesitamos el modo “hacer”: sin él, no llegaríamos a ninguna parte. Pero no podemos prescindir del modo “ser”: sin él, llegaríamos tan agotados, estresados y abatidos que nos preguntaríamos continuamente qué hacemos metidos en ese berenjenal...

La plena consciencia también puede enseñarnos a no hacer nada, pero bien. «La verdadera felicidad, es el estado de consciencia sin referencia a nada, sin objeto, donde la consciencia disfruta de la inmensa ausencia que la llena», escribió Cioran. No hacer nada: ¿el último lujo? Sí, el lujo supremo de esta época de agitación y pragmatismo. Esta época apasionante y fecunda. Pero que no podemos saborear plenamente más que si en ocasiones también sabemos no hacer nada. Recuerdo un día en que trabajaba en este capítulo y que pasé ante la habitación de una de mis hijas que aparentemente no estaba haciendo sus deberes, como le había pedido. Así que le dije: «A ver, amiguita, ¿qué estás haciendo?». «Eh... Bueno, ahora no hago nada...». Y en el momento de ir a contestarle: «¿Qué? ¿Cómo? ¿Y tus deberes?», recordé lo que estaba a punto de escribir y me escuché decirle: «¿No haces nada? ¡Estupendo!». Eso le hizo reír. Tendré que hablar de esto con ella de aquí a unos años: tal vez le hice vivir una experiencia útil...

En definitiva, la plena consciencia nos ayuda a saborear la existencia. Y no solo porque nos permita no ahogarnos en las cavilaciones, que ahora identificamos con más rapidez. También porque nos ayuda a saborear mejor los buenos momentos, en los que nos hace estar profundamente presentes. La vida consciente es la vida normal, así de simple. Pero con un puesto de guardia de apertura y sensibilidad. Una especie de puesto de guardia de aceptación de lo banal y lo excepcional. La vida consciente es la vida ahora. Complicada, confusa, imperfecta, coja. **Tendemos a pensar que la vida, la verdadera, la buena, no comienza hasta que no resolvemos todos nuestros problemas. No, ya está aquí, bajo nuestros problemas e insatisfacciones.** Dispuesta a acoger la felicidad y la gracia.

20. Sabiduría

A veces te pones nervioso por nada; o por casi nada. A veces, decides demasiado deprisa y, a veces, no llegas a decidirte. A veces te contemplas haciendo tonterías: comer demasiado, beber demasiado, gastar demasiado, hablar demasiado... No puedes contenerte, o no quieres, o no sabes. En esos momentos, o mejor dicho, luego, te lamentas. Te dices que no has dado muestras de sabiduría. Que te gustaría ser algo más sabio.

Siempre te ha sorprendido que nuestra época celebre sobre todo la locura, sobre todo a través de su voz mercantil, la publicidad: «¡Sed locos!», «¡Permitase alguna locura!», «¡Qué fácil es la locura!». Nada de aprender, no es cuestión de contenerse. Al menos en tu caso. Mientras que la sabiduría, la sensatez... Tu locura siempre te ha parecido espontánea, pero tus raros momentos de sensatez siempre han requerido de esfuerzos; en clase te mostrabas sensato por miedo a la maestra, pero también para darle gusto; y porque en el fondo de tu ser te sentías bien siéndolo. Te parece que hay más felicidad en la sensatez que en la locura. Los arranques de locura excitan, alivian y aportan disfrute. Y luego sufrimiento. La sensatez te parece que representa una base mejor para tu vida.

Te gusta mucho la mezcla de sensatez y un poco de locura. Eso es, sueñas con ser un sabio que se deja ir de vez en cuando. En algún sitio has leído esa máxima de La Rochefoucauld: «Quien vive sin locuras no es tan sabio como cree». Es verdad. Pero te gustaría añadir: «Y quien vive sin sabiduría tampoco saborea bien su locura». Esos sueños que mantienes de sabiduría y equilibrio te hacen sonreír. Pero te dices que un día los alcanzarás...

Me gusta la idea de la sabiduría. La amo de manera ingenua, sin duda como se puede

amar un concepto cuando no se conoce gran cosa. Los filósofos de hoy en día se ponen de buena gana en guardia contra la idea de la sabiduría, su utilidad, el interés de su búsqueda. Subrayan la desconfianza que conviene tener frente a alguien que adopte una postura de sabio. «Quien quiere hacerse el ángel acaba haciendo el animal», decía Pascal. De la misma manera, parece sugerir nuestra época, quien quiere ser sabio no es más que un tonto, o un simple. Finalmente, un poco como ocurre con la felicidad, el término de sabiduría casi se ha convertido en una palabrota, para que la usen los simples, los incultos, los palurdos o los explotadores de la ingenuidad humana.

No obstante, a los ojos de la mayoría de nosotros, la sabiduría es un camino que se querría emprender: no es que queramos ser “sabios”, sino llegar a ser –tras bastantes esfuerzos y experiencias de vida que permitirán comprobarlo– “más sabios”, lo cual no es lo mismo. Queríamos sentirnos progresar hacia algo mejor. Así pues, nuestros errores y vagabundeos tendrían un sentido, el de acercarnos a algo mejor, es decir, a menos sufrimiento.

Por otra parte, presentimos muy bien la inmensidad de la tarea, y nos mostramos espontáneamente prudentes con la sabiduría: ¿quién, de entre nosotros, se atrevería a llamarse sabio? ¿Quién se siente sabio para siempre? ¿Quién no tendría consciencia de que se trata de un estado transitorio? Por el contrario, ¿por qué renunciar a querer serlo? Pero en ese caso, ¿cómo hacerlo?

Todo ser humano puede dispensar palabras o adoptar conductas de sabiduría en ciertos momentos de su existencia. Observar los actos sabios o las palabras sabias del conjunto de la humanidad es casi tan bueno como centrarse con fe ciega en ciertos maestros, supuestamente sabios, pero que no lo son obligatoriamente en todas las dimensiones ni en todos los momentos de sus vidas.

Por otra parte, es una de las corrientes de investigación más interesantes de esta “psicología de la sabiduría” de la que hemos hablado: en lugar de discurrir demasiado sobre la sabiduría, se la observa expresándose.

Estos son dos ejemplos dados con motivo de un estudio sobre la sabiduría, en el que uno se considera sabio y el otro no, que demuestran mejor este enfoque. Los participantes en el estudio debían pronunciarse sobre el caso siguiente: una chica de 15 años quiere casarse, ahora. No se nos dice más. ¿Qué pensar?

Ejemplo de respuesta considerada poco sabia: «No, casarse a los 15 años no es una buena idea. Hay que decirle que ese tipo de matrimonio no es posible...».

Ejemplo de respuesta considerada sabia: «Aparentemente es fácil. En general, el matrimonio a los 15 años, no acostumbra a ser buena idea. Pero es algo con lo que sueñan bastantes chicas al enamorarse por primera vez, Y además, a veces hay situaciones en la vida en las que no puede razonarse “en general”. Tal vez en este caso confluyan circunstancias particulares, tal vez la joven padezca una enfermedad mortal y no le quede mucho tiempo. O igual acaba de perder a sus padres. O puede que viva en otro país, en otra cultura. ¿O en otra época de la historia?».

Se observa que la respuesta sabia implica una mayor distancia, y sobre todo consiste, frente a las incertidumbres y la falta de datos suplementarios, en tener en cuenta numerosas posibilidades antes de adoptar una postura: saber quién es esta joven, cuál es su situación concreta, dónde vive, etc.

En la vida cotidiana, la sabiduría puede consistir, por ejemplo, en escuchar y comprender a nuestros interlocutores antes de juzgarlos. ¿Evidente? Bueno... En la práctica, para muchos de nosotros, escuchar al otro no es más que tener tiempo para preparar nuestras respuestas y argumentos. La sabiduría supone así cierto grado de trascendencia de uno mismo: desapegarse de los propios intereses inmediatos, así como de las opiniones, considerándolos personales y no evidencias universales.

Observar atentamente las actitudes cotidianas que nos parecen sabias es una buena fuente de información. Una niña (6 años) asiste a una discusión entre sus dos hermanas mayores (8 y 10 años) por sentarse en los sitios buenos en los asientos traseros del coche familiar: junto a las ventanillas y no en el medio. Viendo que el conflicto se eterniza, y que los padres empiezan a ponerse nerviosos, ella se *sacrifica* : «Yo me pondré en el medio para que podamos irnos», aunque ella también preferiría los sitios de las ventanillas. Los motivos de su gesto son múltiples e interesantes. ¿Qué papel juega la renuncia por sensibilidad en su decisión?: «No soporto esas discusiones, todo el mundo se pone nervioso». ¿La parte de la inteligencia?: «Están a punto de hacer enfadar a nuestros padres, y cuando se enfadan, los viajes empiezan mal». ¿Y la de la sabiduría?: «Tanto discutir por el sitio... Al fin y al cabo, no se va tan mal en el medio». ¿Deben inquietarse los padres al ver a “la pequeña sacrificándose por las grandes”? ¿O bien deberían alegrarse por ella, por esa capacidad de demostrar sabiduría? Pues poco después, una vez que se calmó el conflicto, ella negoció tranquilamente cambios con sus hermanas, consiguiendo no hacer todo el viaje en el sitio “malo”. Y finalmente, se habrá ahorrado el desgaste emocional de todo conflicto, consiguiendo una solución equitativa.

Otra lección (me encanta recibir lecciones de sabiduría): hace algunos años me llamaron de una agencia de comunicación médica para redactar urgentemente un extenso trabajo sobre las enfermedades depresivas. Era jueves y se trataba de entregarlo el lunes: eso implicaba pasar todo el fin de semana trabajando, día y noche. Claro está, considerando la urgencia y la enormidad del trabajo, estaba muy bien pagado. Tras dudarlo mucho, decidí decir que no: mi fin de semana era denso en acontecimientos familiares y anularlo todo me parecía frustrante y complicado a la vez. Le propuse el trabajo a un amigo de Sainte-Anne, insistiendo en que la cuestión económica lo hacía interesante. Me escuchó atentamente y luego, una vez que le puse al corriente de los plazos, no lo dudó ni un segundo: no. E incluso añadió, con una sonrisa: «¡Yo estaría incluso encantado de pagar esa suma para no tener que hacer ese trabajo en esas condiciones!».

Finalmente, pudimos encontrar entre nuestros colegas a un joven soltero que disponía del tiempo y de la energía, y que no perjudicaba a nadie pulverizando su fin de semana con dos noches en blanco a base de cafeína. Pero la sabiduría de mi primer colega me hizo reflexionar durante bastante tiempo: sin dudarlo, prefirió enriquecerse de alegría el fin de semana, en lugar de dinero.

21. Despertares

Un día de septiembre, una hoja de plátano cae con una gracia inexorable, en un torbellino irregular –20 centímetros a la derecha, giro brusco y 10 centímetros a la derecha, media vuelta más bien lenta, una vuelta rápida– pero armonioso. Está muerta. Te detienes para observar su caída. Te pasa frente a la nariz, te roza el corazón y cae justo en tus manos, que se han abierto solas. En lugar de rechazarla, de tirarla y continuar tu camino, te detienes, la examinas y respiras hondo. Te sientes totalmente vivo, mientras que hace un instante no eras más que un autómatas que caminaba pensando en el día pasado en el trabajo. ¿Cómo es que una hoja te ha sacado suavemente de tus pensamientos? ¿Por qué te ha conmovido y emocionado? ¿Por qué esa sensación de armonía, esa sensación de que todo está en su sitio? Más tarde, un amigo te dirá que también podrías haberlo considerado como un mal presagio: el de la muerte de lo que vive, de la fragilidad perecedera de todas las existencias, incluida la tuya. Pero no, en ese preciso momento, ha sido casi al contrario. La hoja que cae te proporciona la sensación de la eternidad de todas las cosas.

Esos momentos en que nos salimos del marco referencial, en que abandonamos, suave o brutalmente, los automatismos y costumbres en los que estamos inmersos, son muy importantes. Son como salirse de la carretera, como se dice con los coches. Abandonamos el camino de lo previsible. Son experiencias de despertar. Estábamos dormidos o adormilados por el ronroneo de lo previsible o lo habitual. En realidad estábamos ausentes de nosotros mismos y de la vida. Y hete aquí que algo nos arranca de esa monotonía tranquilizadora y previsible.

Ese tipo de experiencias son más o menos comunes en nuestras vidas. Pero corremos el riesgo de no prestarles atención. Para que las veamos es necesario dejar sitio

a la propia vulnerabilidad, espacio para la receptividad. No sobrevienen si se está encerrado a cal y canto, encadenado, ocupado tras posesiones, preocupaciones, obligaciones y actuaciones.

En general, los elementos del despertar son los siguientes: un estado especial de receptividad (por diversas razones: fatiga, melancolía, serenidad...), un detalle que sobreviene con motivo de una experiencia de vida ordinaria, y luego la impresión de que sucede algo especial e indecible, algo que es a la vez el problema y la solución, la pregunta y la respuesta, e incluso algo más allá de todo eso. Pero ese algo es, al principio, inutilizable como tal. Porque no es explícito. Claro pero no explícito: el despertar no nos dice qué hacer, sino que hace falta –o que hará falta– hacer algo. O no hacer nada, por el contrario. También es inutilizable al principio porque la experiencia de despertar no es obligatoriamente traducible en palabras. Y si lo que irrumpe en nuestra consciencia es una frase (algunas experiencias de despertar se parecen a un grito que “algo” lanza en nosotros), nos llevará largo tiempo comprenderla en todas sus dimensiones. La experiencia de despertar es un relámpago de intuición. Va acompañada, a veces, de una sacudida física, y puede darse una participación del cuerpo: nos podemos sentir ligeros, o pesados, distintos de cómo nos sentíamos un instante antes. Casi siempre se siente una modificación de la percepción del paso del tiempo: inmovilidad del tiempo percibido, como un ralenti psicológico. El poeta Christian Bobin también habla de «un estado de conmoción tranquila».

De nosotros depende el cultivar esa receptividad, estar presentes en nuestra existencia, en lugar de cavilar sobre el pasado o el futuro, de querer estar en otro sitio o de otra manera, mientras nuestra vida tiene lugar aquí y ahora. Esto es lo que nos recuerda Meister Eckhart, místico medieval, en sus *Consejos espirituales* : «Dios acostumbra a visitarnos, pero la mayor parte del tiempo no estamos en casa».

Podríamos destinar tres minutos, tres veces al día, a verificar dónde nos encontramos y para responder a la pregunta: «¿Hay alguien ahí dentro?».

Sí, ahí estamos. Vivos. Presentes.

Conscientes...

22. Aceptar la felicidad como una experiencia efímera

*Durante mucho tiempo has creído que tenías un problema con la felicidad. Te parecía que tus alegrías eran menos que las de los demás. Menos intensas, menos duraderas, menos puras (en tu caso siempre había algo que no encajaba). Eso te amargó la vida durante bastante tiempo, incluso cuando te sentías feliz, te preguntabas si realmente lo eras, si eso era la felicidad, y ese tipo de preguntas sin importancia real. Los únicos momentos en que tus alegrías te parecían perfectas era cuando habían pasado. Como en estas palabras: «Felicidad, yo no te he reconocido más que por el ruido que hiciste al marcharte». Son de Raymond Radiguet, que murió a los 20 años, y que escribió, en las últimas páginas de su obra maestra, *El diablo en el cuerpo*: «Un hombre desordenado que va a morir y no duda, de repente empieza a ordenarlo todo a su alrededor. Su vida cambia. Clasifica sus papeles. Se levanta pronto, se acuesta temprano. Renuncia a sus vicios. Su entorno se felicita. Por ello, su muerte brutal parecerá más injusta. Iba a vivir feliz».*

Tú también has tenido esa sensación: tras haber sido durante mucho tiempo un campeón de las alegrías retrospectivas, te has convertido en el de las alegrías terminales. Nunca te conmovió tanto una puesta de sol como el último crepúsculo de las vacaciones. Un beso no te pareció nunca tan emocionante como el que precedía una larga separación. Tu padre nunca te pareció tan conmovedor como cuando fuiste a verle poco antes de que muriese (sabiendo que iba a morir). En resumidas cuentas, tu relación con la felicidad fue siempre una historia extraña, un tanto incierta, algo malograda.

Y luego, todo eso ha ido cambiando con el paso de los años. Has comprendido que el problema no radicaba en la felicidad, sino en las expectativas que depositabas en

ella: expectativas de intensidad, de pureza, de eternidad. ¿Cómo has llegado a comprenderlo? No tienes ni idea. Sin duda ha sido a fuerza de experiencias, de tomas de consciencia o tal vez simplemente a causa del paso del tiempo. Pudiera ser algo mecánico, relacionado con la edad. En todo caso, ahí está: ahora eres capaz de disfrutar de la menor viruta de felicidad sin hacerte demasiadas preguntas. O mejor dicho, lo haces en el orden adecuado: primero saboreas y luego reflexionas.

Qué extraña es esa sensación acerca de que la tristeza tal vez no sea más que una alegría gastada, una felicidad caducada... Si nos agarramos a nuestras felicidades, estas pueden convertirse en tristezas. Hay que aceptar su disfrute y luego abandonar su cadáver, hay que aceptar que existe un montón de cadáveres de momentos felices grandes y pequeños que han quedado atrás. Hay que aceptar que no sobreviven más que en forma de recuerdos. No hay que aferrarse ni apegarse a ellos, a esos instantes, sino a la idea de felicidad.

La intensidad y el dolor de la felicidad residen así en su carácter efímero. Nuestra experiencia personal está ahí para demostrárnoslo, pero también muchos estudios. Cuando se pide a voluntarios, por ejemplo, que imaginen que se encuentran en un lugar que les gusta, pero que es por última vez, sus estados de ánimo serán ciertamente positivos, pero más sutiles y menos claros que los de voluntarios a los que simplemente se ha pedido que se imaginen en ese lugar sin añadir ninguna condición. La riqueza y sutileza de nuestras experiencias emocionales con la felicidad proceden, más que de grandes felicidades plenas y francas (y un poco “tontorronas”, animales, lógicas), de la existencia de esos estados de ánimo ligados a la consciencia de la finitud de nuestra felicidad, de nuestro carácter mortal y perecedero. Es esta consciencia de la dimensión intermitente de la felicidad la que también permite la ampliación de la experiencia del instante a horizontes temporales ampliados: **por eso un solo instante de felicidad puede proporcionarnos un vislumbre de eternidad**.

Otros trabajos muestran que, en general, cuanta más consciencia existe de tener el tiempo contado, incluso de manera banal, sin dramatizar –como con motivo de un experimento de laboratorio que se nos pidió efectuar en un tiempo limitado–, más se intenta y se prefieren las actividades con sentido. Es una buena manera de reciclar nuestras inquietudes existenciales (a lo que, por otra parte, animamos a nuestros pacientes): cuanto más me angustio, más interés tengo en dedicarme a lo que de verdad

importa en mi vida, para actuar, acercarme y saborearlo en el instante. Por ejemplo, detenerme, sentir que respiro, que estoy vivo, levantar la cabeza o salir a observar el cielo. Recordar que de estar muerto (o cuando lo esté) no tendré ninguna preocupación, pero tampoco ninguna relación con ello. ¿Qué prefiero?

Todo ello está, evidentemente, ligado al aumento de la consciencia del tiempo que pasa y no volverá a pasar. A medida que se cumplen años (pero, para algunos el fenómeno existe desde siempre), más consciencia se tiene de que algunas felicidades no volverán a repetirse. Por ejemplo con padres que envejecen, hijos que crecen, o durante los últimos años de instituto o universidad con compañeros de los que pronto nos separaremos.

En nuestra vida hay muchas “últimas veces” de las que apenas somos conscientes: la última vez que vimos a un amigo, un sitio, que escuchamos una voz. Esta inconsciencia es feliz, y nos alivia considerablemente. Si avanzásemos por la existencia obsesionados con la pregunta «¿Será la última vez que hago, vivo o veo esto?», lo pasaríamos muy mal. Pero a partir de cierta edad, la evidencia de esas últimas veces se torna enorme, y ya no puede ignorarse. Una de mis pacientes me habló así de su emoción de vivir su último embarazo, de quedarse en casa mimando a su último hijo. Otra me contó su último gran amor de mujer joven, «antes de la menopausia», pues para ella «a partir de entonces serían amores de vieja».

Así pues, al ir cumpliendo años empezamos a vivir los encuentros, viajes o sucesos sabiendo perfectamente que serán los últimos. ¿Qué deseáramos hacer de todo ello? ¿Ocasiones desgraciadas o felices?

23. Vivir feliz, morir

Es un día de verano, un día suave, un día soleado sin calor asfixiante. El barrio está muy tranquilo. Es un día laborable, al principio de la tarde.

Vas por el medio de la calle, maravillado de la paz que disfrutas a tu alrededor y que penetra en todas las células de tu cuerpo. Pasas ante la verja de una casa, cuyos postigos aparecen a medio cerrar. El jardín da la impresión de estar descuidado, pero no está abandonado. Se ven macizos de flores, una manguera, herramientas...

Te detienes durante un instante arrancado a tu ligereza. Te acercas a la verja. Pasa por tu mente un pensamiento extraño: tras esas contraventanas hay alguien a punto de morir. Entreves, como en un chispazo, la imagen de una persona anciana que guarda cama, que termina su existencia en silencio y secreto, detrás de esos postigos, mientras que por todas partes se ve explotar la vida y la alegría llega a todos los rincones. Te quedas allí respirando, escuchando. De repente, el corazón te da un vuelco. No sabes muy bien qué vas a hacer: ¿llamar a la puerta, irte corriendo o echarte a llorar? Te sientes totalmente fuera del mundo, de ese mundo simple, luminoso y tranquilizador en el que te hallabas hace unos pocos minutos.

Permaneces en esa confusión, te parece que no debes hacer nada para modificarla, te parece que te murmura cosas muy importantes.

Te murmura que antaño, cuando aparecía ese tipo de pensamientos sobre el sufrimiento y la muerte mientras tú te sentías feliz, te perturbaban, te parecían incompatibles con tu felicidad. Hacías todo lo que estaba en tu mano para ahuyentarlos. En esa época resultaba algo relativamente fácil, pues no eran más que conceptos. Alejados de ti. Pero ahora se trata de realidades que aparecen. Cuando hoy en día piensas en la muerte, percibes el eco en tu cuerpo. Eres mayor y por lo tanto más sensible a todo eso.

Esa confusión en ti también te susurra que no trates de ahuyentarla, que intentes abrirte a todo lo que sientes en este momento, que recojas este instante y lo acerques a tu pecho, como si fuese un animalito muerto. O el recuerdo de su cuerpo. Y de su muerte. Si no, no podrás ser feliz nunca más. Solo ciego.

Su corazón ha dejado de dar vuelcos. Sigues allí, de pie, delante de la verja del jardín. Respiras mejor. Te sientes más frágil y más inteligente. Repleto, al menos de momento, de una sabiduría dolorosa y sosegada. Te parece haber dado tres pasos en el país de los muertos, y ahora haber regresado al de los vivos, donde el sol brilla y el aire es suave.

Feliz de estar vivo.

Gratitud.

Paz.

Ahora puedes continuar.

La felicidad humana está vinculada a un movimiento doble e indisoluble de nuestra consciencia.

La primera cara de ese movimiento mira hacia el bienestar: la felicidad como acto de consciencia de sentirse existir agradablemente, en entornos favorables. La segunda lo hace hacia la muerte: somos *morituri*, los *que van a morir*, y sobre todo, somos conscientes de serlo, de ser mortales. La misma capacidad de consciencia que nos ayuda a trascender el bienestar en felicidad, nos abre al mismo tiempo los ojos a la dimensión fugaz de esa felicidad, y de toda nuestra vida. Felicidad y terror son posibles en el mismo movimiento. La felicidad es pues nuestro antídoto al temor obsesivo de la muerte, ya que ofrece arrebatos de inmortalidad, de tiempo suspendido, detenido, incluso ausente. Pero también es un potente y desestabilizador mensaje de fugacidad: la felicidad acaba siempre desapareciendo y los seres humanos muriendo.

La felicidad es, por tanto, un sentimiento “trágico”. En el sentido en que lo trágico se asocia a esos momentos en los que se toma consciencia de un destino o una fatalidad que pende sobre nosotros. Lo trágico es la aceptación e integración de la adversidad de la condición humana: el sufrimiento, la muerte. Y la felicidad es la respuesta a ese trágico interrogante: ¿cómo vivir con ello?

El filósofo André Comte-Sponville escribe que «lo trágico es todo lo que resiste a la reconciliación, a los buenos sentimientos, al optimista beato o convulso». ¡Huy! Y

luego: «Es la vida tal cual es, sin justificación, sin providencia, sin perdón». Vale, vale. Y finalmente, precisa: «Es la sensación de que hay que aceptar o soltar la realidad, de unirse a la voluntad alegre de aceptarla». Bueno, qué alivio. Y en otro lugar, añade: «En cuanto a los que pretenden que la felicidad no existe, eso demuestra que jamás han sido verdaderamente desgraciados. Quienes conocen la desdicha bien saben, por diferencia, que la felicidad también existe».

Tenemos una imperiosa necesidad de felicidad. Paul Claudel es quien mejor explicó el porqué, el día en que escribió: «La felicidad no es la meta, sino el medio de la vida». Dicho de otro modo, no vivimos solo *para* ser felices (o no solamente), sino que vivimos *porque* podemos serlo, al menos de vez en cuando.

Sin la felicidad, la vida sería insoportable, con su cortejo de sufrimientos y decepciones, y su inexorable resultado final .

Sí, la vida es trágica, el mundo es trágico. Pero preferimos sonreír cuando menos y avanzar, lúcidos, que permanecer paralizados en un rictus, incapaces de alegrarnos. Tal vez, por otra parte, la felicidad no sea trágica, sino que simplemente esté *lastrada* por lo trágico, y que ese lastre sea lo que le confiere todo su valor, su sabor, y lo que nos recuerda su imperiosa necesidad.

Otro filósofo, Clément Rosset, nos recuerda lo siguiente: «Todo el consentimiento de la realidad está en esa mezcla de lucidez y alegría, que es el sentimiento trágico [...] único dispensador de la realidad, y único dispensador de la fuerza capaz de asumirla, que es la alegría». Aspirar de manera prolongada a la felicidad, a una felicidad que no imponga el repliegue del mundo, aislándose en una torre de marfil, que no imponga la asfixia de los estados de ánimo en alcohol, drogas, videojuegos o el trabajo descarnado, necesita aceptar el mundo tal cual es: trágico. La felicidad no es una burbuja especulativa, a la que replegarse, basada en el supuesto de un universo hecho para la felicidad. La inteligencia de nuestros estados de ánimo nos ayuda a comprenderlo: no puede existir una interioridad climatizada, sino tan solo una interioridad viva, en la que los estados de ánimo de sufrimiento ponen de manifiesto la necesidad de los estados de ánimo de felicidad.

24. Disfrutar de los momentos felices

No te gustan nada los “profesores de la felicidad”, esos que proclaman sus capacidades para el bienestar, y que añaden que están siempre dispuestos a dar lecciones que nadie les ha pedido. Te gustaría muchísimo preguntar a sus cónyuges y a otras personas cercanas para comprobar si practican lo que dicen. Pero siempre escuchas con atención a quienes hablan tranquilamente de la felicidad, de sus esfuerzos y sus nostalgias respecto de ella. ¡Eso sí que te interesa! ¿Y a qué ser humano no le interesa la felicidad? El otro día, en la oficina, tras la llamada telefónica de una amiga, cuando colgaste el auricular, no volviste enseguida a sumergirte en el trabajo. Aunque ibas retrasado. Te tomaste algunos instantes, uno o dos minutos, para disfrutar simplemente de lo que sentiste: ese intercambio de afecto y de gentileza, que fue un momento dulce y agradable. Después te concediste un poco de tiempo para hacerte consciente, permitir que entrase en ti y dejar que reposase en tu mente. Cuando uno se siente irritado, contrariado o vejado, cavila. Se cavila acerca de las inquietudes, de las decepciones, pero no se le da vueltas a las alegrías. ¿Cómo puede sorprender entonces sentirse estresado o abatido, si no les hacemos un poco más de sitio en nuestra consciencia?

La mayoría de los estudios sobre la sensación de tener una vida feliz muestran que está ligada a una frecuencia y una repetición de pequeños estados de ánimo agradables, a arrebatos de “pequeñas” felicidades, más que a grandes movimientos emocionales o intensos momentos de alegría. La trama de nuestra felicidad está compuesta del tejido de nuestros instantes de buen humor: un momento pasado con un ser querido, un paseo por un hermoso lugar, una lectura estimulante, una música que nos conmueve... Si nos hacemos conscientes de todos esos instantes, en lugar de atravesarlos teniendo la mente en otro sitio, transformamos y trascendemos nuestro bienestar en felicidad.

Los estados de ánimo ligados a la felicidad son muchos: júbilo, ligereza, confianza, fuerza, armonía, plenitud, paz interior, serenidad, sentimiento de pertenencia, de fraternidad, y todos los estados de ánimo ligados a las relaciones sociales. La felicidad se parece así a un cuadro impresionista: todos esos estados de ánimo positivos componen las minúsculas pinceladas, pero también están, como veremos, otras más sombrías, que corresponden a estados de ánimo negativos, que hacen que el resultado final no sea de color de rosa. *Nunca* es de color de rosa, al menos en la vida de verdad. Los poetas románticos se encargan de recordárnoslo, como en el caso de Chateaubriand: «Los bailes se asientan sobre el polvo de los muertos, y las tumbas se hunden bajo el paso de la alegría». Siempre la proximidad de la felicidad y la tragedia: no puede existir, de forma duradera, una felicidad inconsciente o despreocupada. Y siempre algo de sombra, que llega con toda luz.

De ahí los límites de considerar la felicidad como una acumulación y repetición de placeres. También debemos considerar la felicidad como el resultado de una vida llena de sentido. Esos dos caminos se complementan y refuerzan, y lo que es más: se necesitan entre sí. La felicidad reposa en instantes felices, pero no solo es eso. También es la integración de esos instantes felices en una visión de la existencia al servicio de un sentido dado. No obstante, a menos que se sea excepcional, para construir una vida llena de sentido hace falta energía, perseverancia y confianza. ¿De dónde pueden proceder ese impulso y esa constancia, sino del placer de existir, de esos estados de ánimo positivos que hemos visto que nos ayudan a tener una visión de conjunto de nuestros instantes de vida?

Eso es lo que la ciencia demuestra en la actualidad: los estados de ánimo positivos facilitan la sensación de coherencia personal y ayudan a percibir el sentido de la vida, su significado global, más allá de los obstáculos del camino . Gracias a los estados de ánimo positivos podemos ver el bosque en su conjunto, más que los árboles aislados. Y también somos capaces de comprender el bosque que brota y no solo el árbol que cae.

25. Felicidades sutiles

Envejeces. Desde que fuiste un bebé no haces más que envejecer. Durante mucho tiempo ni siquiera pensaste en ello. Después empezaste a hacerlo, pero mal: con dolor, tristeza e inquietud. Luego te hurtaste a la cuestión del envejecimiento. Pero la cuestión siguió ahí, como una bola de polvo oculta bajo la alfombra del resto de tus pensamientos y actividades. Sin embargo, ahora te parece que ya está bien. Aceptas que envejecerás, que morirás. En lugar de entristecerte, eso te proporciona fuerza e inteligencia. Te ofrece el gusto por la felicidad. Recuerdas aquella frase de Pierre Desproges: «Vivamos felices esperando la muerte». Y la otra de Paul Claudel: «La felicidad no es la meta sino el medio de la vida». No vivimos únicamente para ser felices, sino para que podamos serlo, a veces, a menudo. Si no, sin la felicidad, esta vida no valdría la pena, no resultaría tan interesante. Y también hay otra cosa que has comprendido: que debes decidirte, como todos los seres humanos, a ser un intermitente de felicidad. Viene y va, regresa y vuelve a marcharse. Tras su partida, puedes esperarla, aguardarla, gemir y lamentarte. Continúas viviendo, yendo hacia donde sabes que suele estar. Esas intermitencias de felicidad en la vida ya no te entristecen. Te has vuelto más “inteligente sobre la felicidad”: has aprendido a trabajar en las condiciones de su venida, sin detenerte para esperarla, sino continuando viviendo.

Uno puede decidirse a *trabajar* en su felicidad. Es lo que Spinoza llama: «Buscar la alegría por decreto de la razón». Y, contrariamente a lo que piensan y afirman muchos, siempre es posible realizar cambios. Se ha podido demostrar, por ejemplo, que las personas comprometidas en caminos de desarrollo personal viven más y mejor. Nuestros esfuerzos para acercarnos a la felicidad nos hacen bien por sí mismos. Sin duda por eso decía Jules Renard: «La felicidad, es buscarla».

¿Qué esfuerzos son los que hay que hacer? ¿Cuáles son los trucos? En realidad, ya sabemos todo lo que hay que saber. **La mayoría de las personas *saben* perfectamente lo que es importante para su felicidad, al menos de manera intuitiva; pero no lo *hacen*** . Cuando se ven obligadas a reflexionar, a menudo por un drama en su vida (una enfermedad grave o el fallecimiento de un ser querido), no es que “descubran” lo que causa la felicidad, sino que simplemente se hacen conscientes de que deberían haberse ocupado antes de ello. La creación de la felicidad no pasa por descubrimientos (de algo que se ignoraba), sino por tomas de consciencia (acerca de la importancia de lo que ya se sabía). Un pequeño ejemplo: en un estudio realizado con madres jóvenes, se observó que el tiempo pasado con sus hijos no era, según los registros emocionales recogidos en tiempo real, muy rico en estados de ánimo positivos. Por la sencilla razón de que no estaban con sus hijos “en su cabeza”, porque intentaban hacer otras cosas al mismo tiempo (limpieza, compras, llamadas telefónicas...) y los hijos les molestaban. De ahí la paradoja: el tiempo pasado con los hijos llegaba a ser penoso, saturado de estados de ánimo negativos. Aunque los hijos son el bien máspreciado, a menudo los percibimos, en el instante, como “complicadotes” o estresantes, porque, cuando estamos con ellos, también quisiéramos hacer otras cosas.

Las prácticas de la felicidad son pues, muy a menudo, una historia de sentido común. Eso no significa que la felicidad sea simple y monolítica. Ni obligatoria. Cuando se dice que se prefiere la felicidad y que es necesario hallarla más a menudo, algunos interlocutores se sienten amenazados, como si se les fuese a retirar *su derecho a la desdicha* . Tenemos, desde luego, derecho a ser desdichados. Incluso es más que un derecho; es un destino: la desdicha y la adversidad forman parte integral de la existencia, y no dejarán de invitarse a nuestras vidas. Y por otra parte, ser desdichado, más allá de ser un *derecho* , ¿no es también una *necesidad* ? ¿Necesitamos los estados de ánimo negativos?

De hecho, existe una razón suplementaria para no reprimir o prohibir los estados de ánimo negativos: confieren valor a los estados de ánimo positivos. Por otra parte, se ha demostrado (y todos lo sabemos) que cuanto más importante es el nivel medio de bienestar, menos contribuyen a dicho bienestar los sucesos positivos. Es lo que se denomina efecto “democracia y ducha caliente”. Cuando se vive en democracia, el hecho de votar nos llena de menos alegría que si es la primera votación al salir de una dictadura. Cuando uno está acostumbrado a disfrutar de una ducha caliente todas las

mañanas, no nos ponemos a cantar de alegría, a menos que se haya arreglado una avería en la caldera que nos impidió disfrutar de ella durante un tiempo. Cuando vivimos en el bienestar, lo que hace que nuestra felicidad se vuelva banal, lo positivo se convierte en *normal*. Hace falta entonces reactivar bien la lucidez y experimentar la felicidad del interior a través de nuestro esfuerzo consciente («¡bendice cada día tus oportunidades!»), recibiendo una pequeña dosis de desdicha para recalibrarse (a condición también de hacer el esfuerzo). La felicidad –y no es poesía– obedece en este caso a las mismas leyes que el dinero: cuanto más se tiene, *menos* felices nos hace tener más. Mientras que cuando se tiene poco (porque se es pobre o se es niño), unos pocos euros de más nos alegran mucho. Pero es inútil empobrecerse de felicidad y tornarse desdichado: más vale hacer un esfuerzo de toma de consciencia. Más vale trabajar en un “recalibrado por la adversidad” como en una higiene de felicidad. Así podremos, cuando estemos bien, interesarnos en repasar tal vez nuestras experiencias negativas pasadas. No para volver a rumiarlas, ni para minimizarlas o burlarnos de nosotros mismos (lo cual no dejaría de ser interesante), sino para aceptarlas, relativizarlas, examinarlas en profundidad y volver a leerlas a la luz de nuestra actual alegría, para después regresar suavemente a la felicidad presente. Sombras y luces.

Algunos están más dotados que otros para esa aptitud de felicidad, como el suertudo de Montesquieu: «Me despierto por la mañana con una secreta alegría. Veo la luz con una especie de *maravillamiento*. Estoy contento para el resto del día». Personalmente, a mí no me suele suceder eso de despertarme por la mañana con una secreta alegría. Pero no es grave, me gusta trabajar, con obstinación. Me obstiné, durante años, hasta que un día caí, sin saber cómo, sobre esta fórmula que me encantó: «La obstinación de ser feliz».

Eso es, eso es exactamente...

Y funciona.

Muy a menudo.

Epílogo:

Esto se llama la aurora...

Al final de su más bella pieza, *Electra* (una antigua historia trágica, repleta de furia y muertes), el dramaturgo Jean Giraudoux sitúa este diálogo en boca de algunos de los personajes que han sobrevivido a todas las violencias que salpican la historia:

—¿Dónde estamos, *Electra*?

La mujer Narsès:

—¡Sí, explícalo! Yo nunca he captado las cosas con mucha rapidez. Siento que pasa algo, pero no sé decir qué. ¿Cómo se dice que amanece, como hoy, y todo parece echado a perder, destrozado, algo que puede respirarse en el aire, y que se ha perdido todo, que la ciudad arde, que los inocentes se matan entre sí, pero que los culpables agonizan, en un rincón del día que comienza?

Electra:

—Pregúntaselo al mendigo. Él lo sabe.

El mendigo:

—Eso tiene un bonito nombre, mujer Narsès. Se llama “aurora”.

El regreso de la calma tras la tempestad. Hay que tenerlo en cuenta, tener la aurora en mente. Respira, vuelve a respirar. Ahí está: la serenidad.

Serenidad.

¿No arregla nada de lo sucedido? Desde luego que no. Pero no hay nada que arreglar, nada que borrar, nada que recomenzar, sino que resta todo por construir, como cada mañana.

¿No durará mucho? Desde luego que no. Pero no pasa nada. Habrá ausencias y

luego reencuentros. Eclipses y resplandores. Y continuará así, de ese modo, toda la vida.

¿Y luego?

Y luego no se sabe. Así pues, regresa hacia la aurora. Respira y vuelva a respirar...

Apéndice:

“Nuestros estados de ánimo son una puerta hacia el despertar”

Las siguientes páginas son la transcripción de una entrevista de Patrice Van Eersel con Christophe André, publicada la primavera de 2009 en la revista Nouvelles Clés (que nos han autorizado amablemente a reproducirla aquí). Es una buena introducción a mi trabajo sobre los estados de ánimo y la serenidad.

NOUVELLES CLÉS : El título de su nuevo libro permite sobre todo soñar. ¿Qué son los “estados de ánimo”? Creíamos saberlo. Creíamos que nos hablaría de la melancolía romántica, o de la “depre” adolescente. Y luego nos dimos cuenta rápidamente de que su idea abarcaba mucho más, cuando nos contó, en el preámbulo, la impresión fugaz pero profunda, que tuvo en usted una escena a priori banal esta mañana, con esa niña que tropieza en la calle, cuando su padre la acompañaba al colegio. Nada grave, pero durante un segundo, usted percibió todo el pavor de la pequeña en su mirada. Y ese “nada grave” no le abandona durante toda la jornada, situándola en una atmósfera particular...

CHRISTOPHE ANDRÉ: La melancolía y la depresión forman parte, desde luego, de los estados de ánimo, pero no son los únicos. Yo llamo “estados de ánimo” a todos los contenidos de la consciencia que mezclan emociones y pensamientos en segundo plano, sensaciones, impresiones, sensaciones discretas, ligeras, a medias tintas, que no parecen gran cosa, pero que sin embargo nos influyen profundamente. En realidad, fundamentan nuestra humanidad y nuestra relación con el mundo. La paradoja radica en que se les concede una escasa importancia, aunque me he dado cuenta de que sobre ellos no existe casi ninguna síntesis científica. Y no solo porque las palabras “ánimo” o “alma” sigan

siendo tabú. La psicología contemporánea se interesa, y con razón, por las emociones. Es decir, por las emociones *grandes* o *intensas*, francas y completas: cólera, tristeza, alegría... Cuando nos embarga una gran emoción, le pertenecemos por completo y momentáneamente no queda sitio para nada más. Pero por lo general no suele durar. Los estados de ánimo son, en cierta manera, subemociones que por el contrario ¡duran horas, días, semanas!

Por cada gran emoción existe toda una familia de estados de ánimo. No se trata de una cólera intensa, sino de la pequeña irritación, el vago nerviosismo, la ligera crispación, el mohín del enfurruñamiento... No se trata de un miedo intenso, sino de la sensación de intranquilidad, de preocupación, de agitación, de inquietud... Nada de tristezas insondables, sino del atisbo de depresión, la “depre”, la nube de la melancolía. Y, por otra parte, tampoco se trata de un entusiasmo clarísimo ni de una alegría desbordante, sino de una euforia imperceptible, la sonrisa interior, la suave ligereza... Vistas desde fuera, puede parecer que esas subemociones carecen de peso específico, que resulten irrisorias. E incluso pudiéramos sentirnos molestos por expresarlas. Vividas interiormente, resultan increíblemente importantes.

En realidad, lo esencial de nuestra vida íntima se compone de una urdimbre de estados de ánimo. Tome, por ejemplo, un día típico de su vida y verá que a la postre son pocos los momentos en los que se siente bajo la influencia de una emoción intensa. En cambio, las sensaciones y turbulencias pequeñas se manifiestan permanentemente. Nos levantamos y el humor con que lo hagamos puede depender de un rayo de sol, de algunas notas musicales, de un comentario mínimo del cónyuge. Caminamos por la calle, vemos un mendigo, sus ojos, sus manos o un grafiti en la pared, o una escenita de nada, apenas entrevista, un intercambio de palabras o miradas, que dura una fracción de segundo, entre desconocidos que no volveremos a ver nunca más... Continuamos andando, pero de manera imperceptible algo se nos ha colado, algo que nos acompañará largo tiempo. Que tal vez coloreará el resto de nuestro día.

Esos “nada graves” que colorean nuestras jornadas

N.C. : ¿No es eso lo que en inglés se llama *mood*?

C.A.: Sí, pero va más lejos. El *mood* es la emoción sin palabras, que hace que estemos de buen o mal humor. El estado de ánimo añade un contenido verbal, una combinación de sensaciones físicas, de micropensamientos, de recuerdos y ensoñaciones. El campeón del mundo de todas las categorías de estados de ánimo es, sin duda, Marcel Proust. No se halla simplemente inmerso en un *mood*. Al caminar por los adoquines desiguales de una callejuela, una ligera impresión física de desajuste entre ambos pies hace que recuerde las calles de Venecia, y eso provocará que emerja suavemente en él la evocación de todo un universo. Un universo que alguien como Proust cultiva con delicadeza y deleite, pero todos lo experimentamos según nuestra capacidad.

Los estados de ánimo no se controlan con facilidad: se imponen a nosotros con una insistencia suave. Sus fuentes son múltiples: físicas, biográficas, relacionales, mentales... Algunos estados de ánimo nos insuflan sensatez, otros nos conectan a dimensiones que podríamos llamar espirituales. Su enraizamiento en el cuerpo tiene mucha importancia. Hay estudios que han demostrado que si preguntamos a distintas personas acerca de lo que les preocupa en la vida, no obtendremos las mismas respuestas, dependiendo de si contestan antes o después de una caminata de 20 minutos por el campo. *Después*, la mayoría de la gente ve las cosas de manera mucho más positiva. Pero la influencia “espiritual” tampoco es menor: un rostro, una frase, la visión de un pedazo de cielo, el canto de un pájaro, el vuelo de una hoja muerta agitada por un remolino, pueden hacernos cambiar de estado de ánimo. ¿Aceptaremos ese breve instante de incertidumbre en nosotros, o no? ¿No correríamos el riesgo de estar a punto de abandonarnos a un ligero delirio, irreal, y no deberíamos olvidarnos de todo eso lo antes posible (que es lo que hacemos continuamente)? O, por el contrario, ¿no se tratará de la “vida verdadera”, que llama nuestra atención, mediante esa pequeña lucecita, cuando el resto de la jornada se desarrolla con insignificancia? Los estados de ánimo son, pues, una especie de encrucijada, una cámara de eco, en el dintel que separa lo exterior de lo interior, entre el cuerpo y la mente, entre el ayer y el mañana, entre

nuestras pulsiones y nuestra cultura, entre nosotros y los demás. Tal vez nuestros estados de ánimo sean sencillamente el más importante y decisivo alimento de la consciencia.

Una vez instalado, el estado de ánimo no nos abandona

N.C. : Sin querer ser maniqueo, su libro clasifica los estados de ánimo en dos grandes categorías: los que nos hacen sufrir y los que nos benefician.

C.A.: Sí, así es. Al principio, aparte de mi amor por Rilke,

Proust, Pessoa o Cioran (los maestros de la cuestión en el plano literario), fue mi oficio de terapeuta lo que me empujó a tratar esa cuestión. En el hospital Sainte-Anne me ocupo mucho de personas que padecen “trastornos emocionales”, sobre todo depresivas y ansiosas, a quienes su enfermedad no impide vivir, como ocurriría con la esquizofrenia, pero que a pesar de todo encuentran muchas dificultades en su vida cotidiana. Con los años me fui orientando hacia la “prevención de las recaídas”. Tras un episodio depresivo o ansioso grave, se consigue estabilizar a la persona en un estado, que aunque no es perfecto, al menos sí es lo suficientemente confortable para que pueda retomar el curso de su existencia. Pero sigue siendo frágil, vulnerable y padece de una especie de incapacidad para disfrutar de la felicidad y también carece de autoestima, unos temas que ya abordé en mis libros anteriores. ¿Qué hacer para ayudarla a mantenerse a flote?

Fue entonces cuando me di cuenta de que existían muchos datos que demostraban que la mayoría de esas personas regulaban mal lo que denomino sus estados de ánimo. Dependiendo de las horas, los días y las estaciones, se ven abocadas a cavilaciones, “depres”, brotes de nostalgia... No es una depresión en toda regla, ni tampoco ansiedad masiva, sino en grados ligeros. Uno se siente irritable, nervioso, asqueado, desengañado y se deja invadir por el resentimiento. Todo eso se establece, se instala y dura semanas y tal vez meses... preparando el terreno para una nueva recaída. De ahí el interés por descubrir cómo evitarlo, aprendiendo a gestionar nuestros estados de ánimo. Y es así como la meditación entró en un hospital como el Sainte-Anne...

Pero antes de hablar de las acciones que pueden emprenderse, y en especial sobre la meditación, quisiera insistir en esta característica del estado de ánimo, que es establecerse y durar. Si un automovilista hace una maniobra brusca, cerrándonos tras adelantarnos, puede invadirnos una súbita oleada de cólera, que ocupará todo el espacio durante un momento, pero desde luego no durante todo el día. Pero un estado de ánimo

persiste. Alguien nos ha dicho algo que nos ha herido; aunque se haya disculpado, la frasecita estará presente. Puede atormentarnos durante mucho tiempo, hasta convertirse en un estribillo recurrente: «¿Y si fuera verdad? ¿Y si realmente fuese así? ¿Y si fuese una señal de que él (o ella) ya no me quiere?». Una nadería puede poner en marcha grandes cavilaciones en nosotros. El problema es que esas cavilaciones suelen ser muy sutiles – se nutren de fenómenos que a su vez también son sutiles: ensoñaciones, sensaciones, impresiones y recuerdos–, mucho más que las emociones intensas, que cuentan con un lado más crudo. Las emociones intensas nos uniformizan: presos de un intenso pavor, todos ponemos la misma cara y adoptamos el mismo comportamiento, mientras que una sencilla inquietud nos permite toda una gama de reacciones posibles. Ese refinamiento también provoca que apreciemos muchos estados de ánimo negativos. Podemos incluso buscarlos. Victor Hugo definió la melancolía como la «felicidad de estar triste»... Esta ambivalencia puede representar una riqueza cuando nuestros estados de ánimo mezclan en nosotros sentimientos contradictorios como una “sal azucarada” emocional y mental. Pero el apego a los estados de ánimo emocionales también puede ser puramente neurótico. Por ejemplo, cuando no conocemos más que el resentimiento, o el desprecio, porque nos hemos criado en una familia que vivía sumergida en ello, y que, de repente, es en esa atmósfera en la que nos sentimos a salvo, “en casa”, mientras que la amabilidad y la gratitud nos parecen sospechosas y nos producen incomodidad. Se trata de una falsa comodidad de la negatividad, que conviene destapar.

Los seres humanos se alegran de vivir

N.C. : Pasemos, pues, a la acción. Supongamos que ese tipo de estados de ánimo neuróticos conformen mi atmósfera interior habitual. ¿Qué puedo hacer?

C.A.: En primer lugar, empezar a ser consciente de ellos en nuestro interior. Reconocer los estados interiores, comprenderlos, aceptar sus fluctuaciones... hasta cierto límite. Y no dejarse atrapar, en especial por las palabras. Pues los estados de ánimo son por término medio positivos, mientras que, curiosamente, el vocabulario que utilizamos para describirlos sea sobre todo negativo. Esta paradoja se descubre en la mayoría de las lenguas, donde los estudios semánticos han demostrado que los adjetivos destinados a la descripción de los estados interiores eran en tres cuartas partes negativos. Describen molestias, preocupaciones, insatisfacciones, vejaciones, etc. Mientras que, cuando se realiza un seguimiento de una población de cerca, como pueden realizar algunos estudios de “retenciones emocionales” a lo largo de un periodo prolongado, se observa que a excepción de un 10-20% de las personas que sufren verdaderos trastornos psicológicos, la inmensa mayoría de nosotros pasa gran parte de sus días en estados de ánimo ligeramente positivos.

N.C. : ¿Cómo puede medirse todo eso?

C.A.: Son estudios complejos. Se proporciona a centenares de personas unos pequeños localizadores, que llevan en el bolsillo o el bolso, y que hacen “bip-bip” de manera aleatoria varias veces al día. Cuando suena, el portador ha de evaluar la naturaleza de su estado de ánimo en ese instante haciendo clic utilizando una escala, que va desde “muy eufórico” a “totalmente deprimido”. Y además, el resultado confirmado por los sondeos sobre la felicidad, que muestran que el 80% de las personas se sienten más bien felices en general, no tiene contestación. Los seres humanos se sienten por lo general bien, más bien contentos de vivir. Por otra parte, parece lógico. De no serlo, ¡creo que la humanidad se hubiera suicidado hace mucho tiempo! Tal vez me diga que quizás haya decidido hacerlo finalmente en la actualidad, de manera indirecta, sabotando el planeta... Pero ahí están las cifras: los seres humanos se sienten generalmente felices de vivir, al menos los que no pasan por dramas personales o colectivos, los que tienen derecho a una vida “normal”. Aunque, claro está, sea necesario

modular este tipo de generalizaciones siguiendo distintos criterios, por ejemplo en función de la cultura. Tenemos naciones que cultivan de buena gana la queja y su estética de medias tintas. Tomemos por ejemplo la *saudade* portuguesa. ¡O el blues afroamericano! ¿Cómo no reconocer la belleza de esas quejas? De repente, debo reconocerlo, en un momento dado de mi investigación me sentí perdido por completo. Los estados de ánimo constituyen un mundo infinitamente complejo ¡que parece desplegarse en todas direcciones!

El credo engañoso de los ansiosos

N.C. : ¿Son los estados de ánimo tan antiguos como el ser humano?

C.A.: Si tomamos un poco de distancia, nos daremos cuenta de inmediato de que se trata de dimensiones que han aparecido muy recientemente en la Historia. Igual que hubo hombres prehistóricos, antes de las civilizaciones, también han existido, y siguen existiendo, hombres *prepsicológicos*, para quienes todo lo que aquí decimos carece de sentido. Al menos conscientemente. No hay que remontarse mucho en el tiempo. Hablo lisa y llanamente de mi padre y de muchos de nuestros contemporáneos de antes de las décadas de 1960-1970s, cuya existencia se volcaba de forma exclusiva en la supervivencia material. Para esos hombres y mujeres, preocuparse de sus estados de ánimo se habría considerado como una señal de debilidad y egoísmo a la vez. Esta resistencia a toda forma de experiencia interior pudo sin duda, en ciertos momentos, otorgarles más fuerza, siguiendo la lógica del “camina o revienta”. Son por ejemplo las personas que morían poco después de jubilarse –cuando tenían oportunidad de hacerlo–, a menudo asaltadas por estados interiores depresivos que no comprendían. El hombre *prepsicológico* vivía en una lógica sacrificial opaca y muda.

De manera un poco análoga, la persona ansiosa desarrolla un “credo de intranquilidad”, que imagina que la protegerá de las múltiples amenazas con las que parece cargado el futuro. Para el ansioso, no inquietarse sería una falta grave. Es necesario preocuparse constantemente por una multitud de peligros, y no disfrutar “tontamente”, ni bajar la guardia, etc. ¿Se enfrentan mejor a los problemas los ansiosos y pesimistas con estados de ánimo sombríos cuando les sobrevienen? ¡De ninguna manera, más bien al contrario! Partiendo de la idea de que «si no acabo muriéndome de cáncer, seguro que acaba arrollándome un autobús», el negativista y el pesimista son, a pesar de su inquietud, incapaces de instaurar una práctica de salud preventiva (alimentación sana, ejercicios físicos, etc.). Y son los primeros en caer.

Todavía no comprendemos hasta qué punto la irrupción de la psicología, a partir de las décadas de 1960-1970s, ha enriquecido la existencia de millones de personas, individual y colectivamente. Pues conocer y pacificar los estados interiores no conduce solo a un alivio de los sufrimientos y a un desarrollo de la felicidad propios: es bueno

para todo el mundo. Cuanto más sufro, más me retraigo en mí mismo. Uno puede interesarse más acerca de lo que sucede a su alrededor si no sufre demasiado. Mejor aun es cultivar los estados de ánimo positivos, que son contagiosos. Un estudio norteamericano lo ha demostrado de manera magistral. Realizado por el profesor James H. Fowler (de la Universidad de California, en San Diego) y el profesor Nicholas A. Christakis (del departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard), y publicado a mediados de la década de 2000s, se realizó sobre una población de 4.739 personas, con seguimiento individual entre 1983 y 2003, con evaluación regular de los estados de bienestar de cada persona y su entorno. Los resultados son asombrosos: la felicidad se difunde como una epidemia. Y lo mismo puede aplicarse a los comportamientos negativos, como la violencia o el sobrepeso. El fenómeno se manifiesta en tres niveles: si soy más feliz, aumento la felicidad de mis amigos y, de manera creciente, la de los amigos de mis amigos y la de los amigos de los amigos de mis amigos. Luego se diluye por completo. Esa radiación tan asombrosa echa por tierra la tesis según la cual ocuparse de uno mismo y de su bienestar sería egoísta, aunque existan, claro está, maneras más o menos altruistas de ser feliz.

Tampoco se trata de pretender suprimir todos nuestros estados de ánimo negativos. Sería una pena, pues nos enseñan muchas cosas, nos vuelven lúcidos acerca de nuestros límites y sobre lo que tendríamos que trabajar en nosotros mismos. Por el contrario, no podríamos vivir sin estados de ánimo positivos, porque representan un alimento interior vital, para nosotros y para los demás.

N.C. : Permítame que vuelva a esa noción de hombre “prepsicológico”. ¿Cómo podríamos saber en realidad lo que sucedía en la mente de nuestros antepasados? ¿Un ser humano de la Ilustración o de la antigua China, o incluso un chamán paleolítico, no conocerían sus estados de ánimo?

C.A.: Sí, claro, desde luego. La introspección es tan antigua como la humanidad. Ser humano es acceder a la consciencia de ser, esa “consciencia reflexiva” que nos permite tomarnos a nosotros mismos como objeto de reflexión. Es algo que puede hallarse por ejemplo en el antiquísimo mito mesopotámico de Gilgamesh, con el personaje de Enkidu, que deja de ser un animal y se convierte en ser humano gracias a la toma de consciencia de sus emociones íntimas. Pero lo que yo denomino “hombres prepsicológicos” son todos los seres humanos que carecían del placer y el gusto de entrar en ellos mismos, aunque disponían de capacidades emocionales e intelectuales. ¡No es

necesario remontarse a la prehistoria! Siempre estamos rodeados de personas que harán todo lo posible por no mirarse a sí mismas: hablar, agitarse, ver la tele, divertirse con colegas, hacer bricolaje, practicar deportes, hacer, hacer, hacer, pero nunca practicar la “introspección”.

La meditación, un entrenamiento de la mente

N.C. : Vayamos a la práctica. Una vez convencido de que he de ocuparme de mis estados de ánimo, ¿cómo regular en mí esos universos interiores fluctuantes? El final de su libro está consagrado a ello. ¿Puede resumirse en la palabra “meditación”?

C.A.: Si se define la palabra “meditación” como un entrenamiento de la mente (que es por otra parte lo que significa en sánscrito), sí, así es. Hace ya varios años que practicamos con nuestros pacientes del hospital Sainte-Anne ejercicios de meditación de “plena consciencia”. No entrañan ninguna dimensión religiosa o filosófica, y se los enseñamos simplemente para que aprendan a traer su consciencia al aquí y ahora. ¿Cómo? Pasando “tras la cascada”, como dice una bella imagen de la tradición zen. Es decir, acostumbrándolos poco a poco a observar cómo desfila en ellos el flujo de sus propios pensamientos, emociones y estados de ánimo de todo tipo, con esos pocos centímetros de distancia que conseguirán que no se apoderen de sus cabezas, como el excursionista que se desliza entre la roca y la cascada. Al principio es, a la vez, muy sencillo y, claro, muy complicado. Nos identificamos totalmente con nuestros estados de ánimo. ¿Cómo conseguir, pues, diferenciarnos de ellos? Las técnicas fundamentales se basan sobre todo en la respiración y la atención que se presta a todos los detalles. Realizar cada gesto, sentir cada estado de ánimo de la manera más consciente posible. Estar presente. Los ansiosos y los inquietos, pero también los excitados y sobreexcitados, no están presentes. Se hallan estancados en el pasado, fisgan el futuro o les obsesiona la acción. Hay gente realmente enferma de anticipación o de cavilación, cosas que impiden la felicidad...

Hay que cerrar los ojos e intentar concentrarse en la respiración, escuchando los sonidos que nos rodean, sin apegarnos a ellos, y observar el paso de los pensamientos y sensaciones. No es lo mismo estar triste que observarse mientras se tienen pensamientos tristes. Existe un pequeño desajuste que implica toda una diferencia, y que nos permite percibir hasta qué punto nuestra tristeza es legítima, hasta qué punto vale la pena seguirla y a partir de cuándo hay que soltarla.

En psicoterapia, estos ejercicios cuentan con numerosas virtudes. Son herramientas excelentes contra las cavilaciones. Nos reconectan a la realidad de la vida. Cuando se

practica meditación de forma regular, uno es capaz, al caminar por la calle, de detenerse de repente y alimentarse de la belleza del lugar. De cruzar una mirada. De escuchar una música. De enderezar el cuerpo. Allí estabas, a punto de darle vueltas a la cabeza, perdido mentalmente en otra parte, sin ver ni sentir el mundo que te rodea. Y de repente, despiertas.

Alentadoras lecciones de sabiduría

N.C. : Su libro sobre los estados de ánimo está dedicado a Matthieu Richard...

C.A.: Es un hombre que para mí significa muchas cosas. Es mucho lo que le debo. Primero por su ejemplo. Y luego, porque me ha ayudado a descubrir la filosofía budista. En cuanto al aprendizaje de la meditación psicoterapéutica, se lo debo a colegas norteamericanos, como Jon Kabat-Zinn, gran visionario y pedagogo, o a Zindel Segal, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Toronto. Forman parte, junto con Francisco Varela, de los pioneros que introdujeron la meditación en los círculos científicos, en los años 1980-1990. En Europa, los psicólogos Lucio Bizzini, en Suiza, y Pierre Philippot, en Bélgica, también jugaron un importante papel. Cuando empezamos a hablar de estas historias de meditación en las instituciones psiquiátricas francesas, se nos miró con perplejidad. ¡O estábamos chalados o éramos una secta! Y luego llegaron los estudios y las pruebas. En el Sainte-Anne y en otros muchos hospitales, la meditación de la plena consciencia ya forma parte de las herramientas utilizadas normalmente en psiquiatría o medicina.

Yo mismo medito regularmente. Cuando me despierto, intento consagrarle entre 10-20 minutos. Luego es recomendable vivir en plena consciencia a lo largo de la jornada, y para ello, en ciertos momentos, no hacer más que una cosa a la vez. Cuando se come, no hablar, no escuchar la radio, no leer, sino sentir el sabor de lo que se come, de lo que se bebe. Cuando caminamos, no hay que telefonear al mismo tiempo, solo centrarse en la acción en curso: ¿qué hace el cuerpo cuando camina? ¿Cómo respiran los pulmones? ¿Cómo sostengo la cabeza? ¿Qué ruidos hay a mi alrededor? Por la noche, cuando te acuestas, de vez en cuando no hay que echar mano a la pila de revistas ni tu apasionante lectura: basta con no hacer nada. Sentirse vivo. Sentir el cuerpo, que respira antes de la noche. Al principio, cuando empecé a practicar esos ejercicios por la noche, mi mujer me preguntó si estaba enfermo o si me estaba volviendo loco, pues permanecía inmóvil, sonriente, mirando el techo de la habitación en lugar de sumergirme en la lectura.

A nuestros pacientes les enseñamos que este estado de “presencia” les abre a ellos mismos, a los demás y al mundo. Es una condición *sine qua non* de toda verdadera existencia (contrariamente a las vidas de zombis que llevamos si nos contentamos con

ser trabajadores-consumidores). Pensar que estas lecciones de sabiduría multimilenarias, llegadas tanto de Oriente como de Occidente, pueden servirnos eficazmente en la vida moderna y hasta en nuestros hospitales psiquiátricos, es algo muy alentador.

N.C. : ¿Cómo se comporta el “gran sabio” frente a sus propios estados de ánimo? Por otra parte, ¿todavía tiene alguno o los ha barrido?

C.A.: ¡Espero que no esté hablando de mí! Para mí, el sabio, o el ser despierto, es alguien extremadamente sensible, pero consciente de serlo. Creo que conoce una infinidad de estados de ánimo, que los acepta conscientemente, pero no les permite que se hagan con las riendas de sus juicios de valor o sus elecciones. Sabe mantener la distancia, pero también utilizarlos para ampliar su visión y aumentar su compasión. Cuando se trabaja la meditación de plena consciencia, se aprende que si se es capaz de sentir tristeza por el destino de los demás, eso aumenta nuestra apertura al mundo. Existe pues, un justo medio que hay que hallar entre dejarse llevar totalmente por la propia subjetividad y negarla.

En cuanto a la sabiduría, se la encuentra por todas partes. Los investigadores de la nueva corriente de la “psicología positiva” llevan a cabo trabajos muy interesantes sobre el tema. Por ejemplo, pidieron a un grupo de hombres y mujeres que reaccionasen a una frase como: «Se trata de una chica de 16 años que quiere casarse. ¿A usted qué le parece?». ¡Ni se imagina la variedad de las respuestas! Muchos respondieron negativamente: «Con 16 años, ¡qué horror! Creo que esa pobre chica ha debido ser maltratada», o bien: «Eso debe suceder en una cultura terriblemente subdesarrollada». Pero también hubo respuestas como: «Debe de tener buenas razones para hacerlo», o: «Tal vez sus padres hayan muerto y haya buscado a alguien que le proporcione seguridad», o incluso: «Tal vez vaya a morir y quiere casarse antes, pues eso tendría sentido para ella y su pareja», que son respuestas que podrían calificarse de sensatas o sabias. Vivimos en unos tiempos en que tal vez no nos fiamos de eventuales “grandes sabios”, pero en los que por ello deberíamos prestar más atención a los numerosos y pequeños comportamientos de sabiduría que nos rodean en la vida cotidiana, tanto en los mayores como en los jóvenes. Personalmente, mis pacientes, amigos, hijos y desconocidos que he observado sin que ellos lo supieran, me han dado muchas lecciones de sabiduría...

La espiritualidad es aceptar y amar lo que nos supera

N.C. : ¿Rechazaría el término “espiritualidad”?

C.A.: De hecho, me parece bien. Puedo entenderlo a dos niveles. Personalmente o en tanto que médico. Como psiquiatra y psicoterapeuta, hoy en día es posible hablar de espiritualidad, con mucha prudencia, a un nivel puramente científico. Sabemos que a los pacientes que intentan llevar sus vidas más allá del materialismo, les va en general mejor que a aquellos para los que eso representa un horizonte infranqueable. En mi último libro le consagro todo un capítulo. Las sociedades puramente materialistas como la nuestra tienen un lado psicotóxico que hace estragos. Desde ese punto de vista, el contrapunto de una búsqueda “espiritual”, representa un gran alivio. Claro está, como estamos en el mundo de la asistencia médica, no se habla de religión...

N.C. : ¿Sino más bien de “espiritualidad laica”?

C.A.: Pues sí... Lo cierto es que no resulta fácil definir lo que se entiende por “espiritualidad”. Digamos que, tanto a título personal como profesional, que es una noción que sobreentiende un soltar, una humildad, la aceptación de un verdadero misterio en cuanto a nuestra naturaleza humana y la del universo. Un misterio, y no solo un enigma que puede resolverse. Me resulta difícil proponer una definición teórica, no soy filósofo ni teólogo. Pero observo, en mi vida cotidiana y en mi práctica clínica, ejemplos concretos de comportamientos que me parecen muy “espirituales”. La búsqueda de una comunicación no violenta. La necesidad de comprender lo que siente el otro. Y también una aptitud para estar presente y permitir que los propios estados de ánimo se abran camino en uno mismo. Si me cruzo con un funeral, me tomaré un instante para decirme: «Alguien acaba de irse. Un día me tocará a mí. ¿Dejaría las cosas listas si eso me sucediese hoy mismo?». ¿Sé dejarme invadir por un cuestionamiento acerca del misterio de las cosas esenciales? ¿Soy capaz de contemplar, de tomarme el tiempo necesario para observar una brizna de hierba, un árbol, un pajarillo que da saltitos...? Y no solo porque se trate de un bello espectáculo, sino también al pensar que otros seres humanos contemplaron lo mismo hace 10.000 años, y con la esperanza de que otros podrán hacer lo mismo al cabo de otros 10.000. ¿Y yo? ¿En qué se habrá convertido mi polvo para entonces? Aceptar observar lo que me supera infinitamente, sin

tener miedo, pero tampoco sin intentar controlarlo es algo que se aprende. Sí, claro, también se puede buscar con pasión e intentar saber más y creer en la ciencia. No existe contradicción en ello. Es verdad que la idea de la muerte resulta a priori muy desestabilizadora, pero sobre todo para quien no piensa nunca en ella, ¡para quien, precisamente, carece de toda espiritualidad! Sentirse profundamente en calma frente a lo que no se comprenderá nunca contribuye a nuestro bienestar en el sentido más amplio.

N.C. : Quisiera terminar con dos de sus citas en el libro. La primera es de Jean Anouilh: «Ya sé lo que me dirá. Hay que entrar en uno mismo... Yo he entrado en mí mismo muchas veces. Solo que, vaya, no había nadie. Entonces, al cabo de un instante, he tenido miedo y he salido para hacer ruido fuera a fin de tranquilizarme...». La segunda es de Meister Eckhart: «Dios acostumbra a visitarnos, pero la mayor parte del tiempo no estamos en casa». En suma, que usted nos aconseja evolucionar de una a otra...

C.A.: Anouilh describe efectivamente una realidad muy generalizada: la dificultad de reflexionar sobre nosotros mismos. Eckhart nos transmite una lección esencial, que a su vez nosotros intentamos transmitir a nuestros pacientes al enseñarles a meditar. Claro está, eso es algo que nos concierne a todos. ¿Que Dios viene a visitarnos? Se trata de ese amigo que nos habla pero al que no escuchamos, porque estamos pensando en otras cosas. Es nuestro hijo, a quien contamos un cuento, por la noche, pero sin estar verdaderamente presentes, porque tenemos otras preocupaciones. La plena consciencia es la capacidad de poder decirse: «Estoy contándole un cuento a mi hijo. Es un momento infinitamente valioso». O bien: «Mi amigo se me está confiando. Le escucho e intento ayudarle lo mejor que pueda. Estar vivos, uno frente al otro, es estupendo». En esos momentos, y para quien desea abrirse, hay algo que late, el latido de algo que nos sobrepasa. Y nuestra vida culmina en esos instantes sencillos.

Los instantes de serenidad dan sentido y profundidad a nuestra vida. Nos apaciguan y regeneran. Nos recargamos de fuerza para afrontar el futuro. Y en momentos de adversidad, nos acordamos de ellos, porque nos ayudan a pacificarnos, a relativizar, a esperar.

Nos gustaría sentir siempre serenidad, pero la vida nos sacude, nuestros demonios interiores despiertan... Nos gustaría sentir siempre serenidad, pero la vida nos sacude, nuestros demonios interiores despiertan... Y entonces nos angustiamos, nos desesperamos y dispersamos. Sufrimos.

¿Es posible aprender a sentir más a menudo esta serenidad? Sin duda. A través de 25 historias y de sus enseñanzas, este libro nos invita a avanzar, a nuestro ritmo y manera, por el camino del equilibrio y la serenidad.

[Una pequeña joya de sabiduría para la vida cotidiana.](#)



Christophe André es profesor universitario y psiquiatra en el hospital Sainte-Anne, en una unidad especializada en el tratamiento de trastornos emocionales, ansiosos y depresivos. Todos sus libros, traducidos a numerosos idiomas, son grandes éxitos. Según Le Nouvel Observateur, André es una autoridad de la psicología positiva en Francia. Otras obras suyas se anuncian en las solapas de este libro.

Diseño cubierta: www.labuenaventuraestudio.com

Web de la editorial: www.editorialkairos.com

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Sumario	4
Introducción a la serenidad a través de una mosca en la cocina	6
1. Serenidad	8
2. El alma y los estados de ánimo	10
3. Estados de ánimo positivos	12
4. Estados de ánimo negativos	14
5. ¿Positivar? El equilibrio interior...	16
6. Dejar de cavilar	18
7. Querido diario	20
8. Fragilidad	22
9. Dolores y sufrimientos	24
10. Aceptación	27
11. Autocompasión	30
12. Soltar	33
13. Calma y energía	36
14. Pon tu cuerpo de buen humor	38
15. ¡Relajarse!	40
16. Sonreír	43
17. Materialismo	45
18. El instante presente	48
19. Vivir en plena consciencia	51
20. Sabiduría	54
21. Despertares	58
22. Aceptar la felicidad como una experiencia efímera	60
23. Vivir feliz, morir	63
24. Disfrutar de los momentos felices	66
25. Felicidades sutiles	68

Epílogo: Esto se llama la aurora...	71
Apéndice: “Nuestros estados de ánimo son una puerta hacia el despertar”	73
Esos “nada graves” que colorean nuestras jornadas	75
Una vez instalado, el estado de ánimo no nos abandona	77
Los seres humanos se alegran de vivir	79
El credo engañoso de los ansiosos	81
La meditación, un entrenamiento de la mente	84
Alentadoras lecciones de sabiduría	86
La espiritualidad es aceptar y amar lo que nos supera	88
Contraportada	90