

FERNANDO ALBERCA

*Tú también puedes ser*

# EINSTEIN

*... y comerte el mundo*



# Índice

Dedicatoria  
Cita  
Prólogo  
Nota inicial importante

I. Todos podríamos ser Einstein, Nureyev, Jobs,  
Newton, Marie Curie, Hepburn, Teresa de Calcuta,  
Rowling e incluso más

1. Albert Einstein
2. Rudolf K. Nureyev
3. Steve Jobs
4. Isaac Newton
5. Marie Curie
6. Audrey Hepburn
7. Teresa de Calcuta
8. Joanne K. Rowling
9. E incluso más

II. Ponerse a trabajar con lo que tenemos

1. Todos tenemos un tesoro que buscar
2. Es más fácil procurar un éxito que soportar un fracaso
3. Un mapa del tesoro
4. Somos un coche extraordinario que hay que saber cuidar
5. No todos los neurólogos son médicos
6. El ser humano más torpe es muy inteligente
7. Cuando las apariencias engañan
8. La vida que vivimos: todo en uno
9. Las oportunidades perdidas
10. Escojamos un personaje de Andersen
11. Todos tenemos 35 puntos fuertes
12. Cómo replantearse lo imposible
13. Lo malo no es fracasar, sino abandonar o desesperarse

III. ¿En qué pista corres?

1. Tu lugar seguro
2. Dos en un mismo espacio: cómo buscar a alguien especial y pedir un gato
3. Relacionarse mejor con uno mismo y con los demás
4. Aumenta tu autoestima: tú vales ya

5. Celebrities que admiramos: se busca humano completo
6. Protagonistas anónimos
7. Combatir la envidia
8. Lo mejor y peor de viajar y mezclarse
9. Protocolo para situarse en la órbita de la felicidad

#### IV. Habilidades prácticas muy humanas

1. La inteligencia crece con la edad
2. Motivarnos más: ¿cómo animarnos?
3. Beneficios de la creatividad. y cómo ser más creativos
4. Aprender a desbloquearnos
5. Prácticas para un cálculo más adulto
6. Reaprender a leer
7. La memoria de lo mejor
8. La imaginación constructiva
9. Más aliados contra los problemas y cómo afrontar nuevos retos
10. La belleza es gratis y vivir es un arte: cómo prepararse para vivir

#### V. Estrategias que te salvan: el puente que cruza un océano

1. Amigos ocultos
2. Esquivar la soledad
3. Trabajar en exceso impide vivir
4. Aprender a ganar perdiendo
5. En el desierto y en la oscuridad
6. Busca algo mejor que el éxito
7. ¿Qué no conviene perderse leer ni ver?
8. Llenar de ilusión la propia vida
9. Siempre lo bueno pesa más

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

*A nuestro hijo Fernando,  
rotundamente bueno,  
que no ha decepcionado nunca*



*«El éxito se basa en la imaginación  
más la ambición y la voluntad de trabajar.»*

Thomas Alva Edison



# Prólogo

Todo el mundo puede mostrar la mejor versión de sí mismo. Ser más feliz como consecuencia de sus actos, sentimientos y pensamientos. Así como comerse el mundo del arte, si éste es el mundo que desea comerse, el laboral y el de las relaciones profesionales, o el de las relaciones personales, el del deporte, o cualquier otro mundo que deseemos comernos, o todos juntos; eso sí, cucharadita a cucharadita.

En este libro se encontrarán ejemplos de cómo hacerlo, de con qué contamos, de cómo seguir el mapa de nuestro tesoro, sacar brillo a lo que somos y replantearnos lo imposible, corriendo en la pista donde la carrera de la vida puntúa y entrando en la órbita de la felicidad para que sea de verdad creciente y contagiosa. Encontraremos cómo animarnos, cómo beneficiarnos más de la creatividad; aprenderemos a desbloquearnos, recordar lo más útil y a afrontar nuevos retos. Junto a un conjunto de estrategias que nos salvarán, como el puente que nos permita cruzar nuestro océano: cómo esquivar la soledad, cómo diferenciar a los mejores amigos, cómo aprender a ganar y a perder, a llenar nuestra vida de ilusión y a sopesar bien lo mejor que tenemos todos.

Es un libro, por tanto, en el que subrayar cada pista que pueda resultar útil en la búsqueda de la felicidad, del verdadero éxito. (El éxito es un logro que nos hace mejores personas, querer más, ser más queridos y, por todo ello, más felices; aunque a veces tiene apariencia de fracaso para algunos, los más infelices.)

Es un libro para anotar, señalar, escrito con la esperanza puesta en que resulte útil. Todos podríamos haber hecho humanamente lo que hicieron en su vida Einstein, Nureyev y otros muchos, y ser más felices que la mayoría de ellos, más inteligentes de verdad, porque la inteligencia que no se convierte en instrumento para alcanzar la felicidad es menos inteligencia de lo que parece.



## Nota inicial importante

—¿Te puedo pedir un favor? Es sobre mi padre —me preguntó una chica de diecisiete años.

—Claro —le contesté—, tu padre es un genio.

—Sí, pero me gustaría que le convencieras de que no es un fracasado, porque cree que todo se le ha torcido y que nada le está saliendo realmente bien.

—Entonces, sólo necesita tu cariño. Demuéstraselo más.

—De acuerdo, yo empezaré a demostrárselo aún más, pero tú dime algo que pueda decirle entretanto.

—Siempre puede ejercitar mejor su talento, siendo más completo, optimista y realista: aprendiendo a utilizar los recursos que a cada ser humano se nos han dado. Acertando a escoger lo importante.

—¿Cómo puede empezarse eso?

(Empecé a escribir este libro como respuesta.)

El ser humano es producto de la perfección y de la genialidad. Lo que parece fracaso no es tal y su imperfección está perfectamente diseñada: todo está bien, todo sirve, aunque todo no sea bueno. Cualquier circunstancia puede convertirse en una ayuda para lograr lo que más deseamos y, si elegimos bien, ser muy felices.

La gente buena siempre tiene buena suerte si aprende cómo ser más humana en cada circunstancia de la vida; también en las más difíciles, que nunca son las peores. Si aún no se sabe o no se siente así, éste es el mejor momento de empezar el camino de regreso hacia la mejor órbita.

Es una cuestión de realismo y de necesidad. Todos tenemos la posibilidad real de mejorar nuestra vida, nuestras relaciones, nuestro talento, nuestro resultado. Es cuestión de aprovecharla y de comernos el mundo, que es mucho más que sobrevivir sólo como podamos. Nuestra vida feliz tiene que ver más con las relaciones con los demás e incluso con nosotros mismos que con la suerte o las circunstancias.

Hemos de mejorar nuestra percepción del éxito y del fracaso, y saber cómo algunas acciones presentes nos aseguran lo que nos ocurrirá mañana y pasado mañana. Podemos reconocer mejor nuestra propia situación y, apoyándonos en lo que realmente somos, diseñar adecuadamente nuestro proyecto para lograr el verdadero éxito de vivir, que entre otras consecuencias conlleva la felicidad más extensa e intensa.

Desde que escribí el libro *Todos los niños pueden ser Einstein*, quise publicar éste para poner mi granito de arena en la explicación de cómo encontrar mejor esos pasos posibles y asequibles, al alcance de todos, que hacen nuestra vida más eficaz, fructífera y feliz. Con independencia del punto de partida.

La sociedad del siglo XXI demanda un cambio de actitud humana, conocer la eficacia de nuestros recursos innatos y también centrarnos en los que pueden aprenderse, ejercitando los músculos que coordinen nuestra mente y corazón, cuyo premio será la felicidad creciente.

En las encuestas más recientes, la mayoría de los adultos se confiesa menos feliz de lo que quisiera. También se deduce de las mismas encuestas que la mayoría vive una vida diferente a la que le gustaría. Sin embargo, todos tenemos una mente y un corazón diseñados con precisión para poder ser muy felices, capaces de amar más y ser más amados, comiéndonos el mundo y disfrutando más de nuestra vida.

El mundo es apetecible y rico, y está hecho para comérselo; pero no de un solo bocado, sino a cucharaditas. Con una teoría acertada y una práctica atractiva y posible.

Este libro analiza al inicio el acierto de ocho personajes reales (Einstein, Nureyev, Jobs, Newton, Sklodowska-Curie, Hepburn, Gonxha y Rowling), célebres por la conjunción de su mente y corazón, hemisferio cerebral derecho e izquierdo dirigidos hacia un mismo fin, acompañados de la motivación y el método acertado. Se trata de ocho personajes que representan ocho formas distintas de superar ocho obstáculos a los que podemos enfrentarnos en nuestras propias vidas, dándonos pistas para superar los nuestros como hicieron ellos.

Tras estos ejemplos, se reflexiona sobre el terreno en que normalmente corremos en la carrera de la vida. Solemos correr bien, aunque a veces campo a través, cuando sólo puntúa si lo hacemos en una pista de atletismo. También sobre cómo podemos ejercitar las principales partes de nuestra mente y nuestro corazón, vivir la vida para ponerla en la órbita de la felicidad, con independencia de nuestra experiencia pasada.

Lograr el objetivo que cada uno se marca es una cuestión de acierto en la unión de teoría y práctica, fuerza y acierto, motivación y método. Por eso en algunos capítulos se desciende desde la antropología a las matemáticas, la lectura, la imaginación y la creatividad, y se aborda cómo tomar decisiones más efectivas o cómo mejorar tanto las relaciones interpersonales como la relación con uno mismo.

En definitiva, el libro ofrece consejos prácticos para:

- Ser más habilidosos desde la perspectiva humana.
- Hacer brillar la gran cantidad de talentos que ya tenemos.
- Distinguir lo importante.
- Volvemos más inteligentes y felices, y disfrutar de la vida que tenemos por delante.

Una vida que pasamos minuto a minuto, diseñados para lo más grande. Sólo tenemos que interpretar bien nuestro mapa personal, ese que se nos da al nacer a todos

los seres humanos para encontrar el gran tesoro que hallaremos si sabemos buscarlo en buena compañía.

I

**Todos podríamos ser Einstein, Nureyev,  
Jobs, Newton, Marie Curie, Hepburn,  
Teresa de Calcuta, Rowling  
e incluso más**



## Albert Einstein

—¿Usted cree que en esta clase puede que haya un Einstein escondido, o un premio Nobel, y que dentro de unos años todos presumiremos de que estuvo en nuestra clase?

—le preguntó a su profesor un alumno de Secundaria, de Madrid.

—¿Tú qué crees? —le devolvió la pregunta el profesor.

—Que no. Yo creo que no.

—Pues yo creo que sí —le dijo su maestro.

Veinticuatro años después, uno de aquellos alumnos recibía el Premio Príncipe de Asturias de las Ciencias con sólo cuarenta y un años. Su nombre es Ignacio Cirac y se dice que muy pronto le concederán el Premio Nobel de Física. Un medio de comunicación internacional le apodó en titulares «el Einstein del siglo XXI».

### Síntesis del ejemplo de Einstein

1. *Einstein nos enseña que quien acaba siendo considerado un genio universal indiscutible puede pasar buena parte de su vida pareciendo torpe e inútil, hasta que vienen varias personas (al menos tres) a rescatarlo.*
2. *El ser humano resulta genial cuando une su hemisferio cerebral derecho (el creativo, imaginativo, intuitivo, emocional; el de las grandes aspiraciones y horizontes; el del optimismo) al izquierdo (el racional, analítico, secuencial, lógico y del método científico). Nadie descubrió la genialidad de Albert hasta que éste comenzó —según describió él mismo— a plantear soluciones basadas en la imaginación y creatividad para resolver problemas científicos: físicos y matemáticos.*

Albert Einstein fue un tipo que no comenzó a tener éxito en los estudios hasta pasados los quince años. Él mismo cuenta en sus memorias que, de pequeño, su madre creía que era retrasado por su torpeza y aspecto, que en el colegio escribieron en su expediente que era «mortalmente lerdo» y que no logró aprobar el examen de ingreso en la escuela que quería, pese a contar con el enchufe del director. Le insultaban al ir al colegio y nadie contaba con él, entre otros muchos fracasos.

¿Dónde radicó entonces «la clave de Einstein»? Aunque esta pregunta daría para una respuesta más larga, la síntesis es que Albert era un niño normal, imaginativo y

lógico, que desde pequeño se acostumbró a relacionar ágilmente su parte racional (hemisferio cerebral izquierdo) con su parte creativa, imaginativa y emocional (hemisferio cerebral derecho), lo cual no suele dar ningún fruto hasta que llega un impulso externo de motivación. Según cuenta él mismo y veremos luego, ese estímulo que inició en él el gran cambio le llegó a través de cuatro personas claves en su vida, como puede ocurrirnos a todos. En su caso fueron un estudiante, un compañero de pensión, un profesor de Griego y otro de Matemáticas, y Mileva, la mujer de Einstein, además de una institución, la Escuela Aarau.

Primero Jost, el profesor de griego y filosofía de Aarau, que le hospedaba en su casa, que le dio junto a su mujer Pauline el cariño que necesitaba y le incitó a pensar y reflexionar en las conversaciones que mantenían, además de hacerle ganar en confianza. Segundo, un profesor de Matemáticas que le invitó a sus clases de oyente pese a no haber aprobado el examen. Tercero, el estudiante de Medicina que le prestaba libros de divulgación científica. Cuarto, la Escuela Aarau, que confiaba en cada alumno como persona. Y finalmente, su mujer, cuyo impulso fue el que le motivó a trabajar por algo más que por él mismo, lo cual le llevó al éxito reconocido con un Premio Nobel. Desde entonces, cualquier cosa que decía se consideraba genialidad, y con esa seguridad inédita en él pudo sacar lo mejor de sí mismo cuando hablaba no sólo de física o ciencias, sino de filosofía, política o humanidades. Es decir, de todo lo que interesa al ser humano. Así lo había empezado a experimentar alojado en la casa llena de respeto y cariño de su mentor, Jost.

Éstas fueron sus claves. Las que sirvieron de sugestión y apoyo al cerebro bien aprovechado, aunque tan normal, humano o singular como todos los cerebros humanos. Unas claves que podemos buscar todos. Que dependen en gran parte de nosotros mismos y de hallar la motivación que Einstein encontró en quienes le acompañaron en distintos períodos de su vida; su sensibilidad supo descubrir el apoyo motivador que precisaba. Sin duda, en el fondo de su cambio siempre estuvo la figura de su padre, y en la necesidad de ese cambio el desafecto de su madre. Todos los que influyeron en su cambio (personas y escuela) tienen algo en común: dieron afecto y seguridad a Albert. Esto nos ha de hacer pensar. El afecto es clave. Fue la clave de Einstein, junto a las pistas de cómo enfocar su deseo de reconocimiento una vez se sentía ya valorado. Si ese afecto le hubiera llegado antes, Einstein además hubiera sido más feliz: sobre todo como padre.

Su cerebro era normal. Lo que hizo de él lo que hoy reconocemos fue, en gran parte, su acertada decisión de coordinar su parte izquierda (razón y lógica) y su parte derecha (creatividad y emoción), unidas en todo ser humano. Todo lo demás fue la consecuencia de ello. De hecho, en los ámbitos de su vida en los que no fomentó esta coordinación no fue brillante.

En realidad, Einstein era lo que llamaríamos hoy «un chico de letras en una carrera de ciencias», una combinación siempre exitosa, tanto como el ser humano completo. Se sentía más querido por su padre (de ciencias, sin éxito, con bigote y pelo alborotado) que por su madre (pianista), a la que como hijo le hubiera gustado complacer más. Para

intentar tener afinidad con ella, lo cual nunca logró como hubiera querido, el pequeño Albert se aficionó al violín, un instrumento distinto al que tocaba su madre, con quien sentía que nunca podría competir.

Así, Einstein se sintió atraído por imitar a su padre y a su tío en el terreno profesional. Su tío Jakob, de quien recibió la afición por el álgebra, ingeniero, creó junto al padre de Albert, Hermann Einstein, una empresa de distribución de gas y agua y un taller electrónico que acabó fracasando. Fue Jakob quien convenció a Hermann de que montara un taller en casa para pequeños inventos, sin gran resultado pero gran huella en Albert. Como vemos, hay fracasos que son decisivos para un gran éxito. Todo ello influyó en que Albert quisiera ser físico y dedicarse a la investigación y a lo que la gente llama, para simplificar, «las ciencias». Eso y sus buenas notas en ciencias y malas en letras. Aunque en realidad él mismo sabía que su fuerte no era precisamente el método científico, sino la imaginación, la intuición, la creatividad, como «los de letras»; hasta que él demostró aplastantemente la riqueza que alguien creativo, imaginativo e intuitivo podría contagiar a un problema científico. De hecho, una de sus grandezas fue desmostrarnos la genialidad que resulta ser un hombre de ciencias y de letras: un ser humano completo. Ésa es su herencia.

Todos podemos ser como Einstein en su mejor versión, cada uno de forma diferente, porque no existen dos seres repetidos y cada persona puede mejorar el mundo por sí misma, hasta donde no se sospecha, como tampoco lo sospechaba Einstein en la mayor parte de su vida, ni los que le conocieron.

Quizá muchos tuvimos una infancia menos compleja. De pequeño decían de él que parecía retrasado, y de camino al colegio, a donde iba andando, le insultaban, porque era el único judío que iba a ese colegio. La gente decía de su padre que no era capaz de sacar adelante ningún sueño ni negocio que se propusiera. Su madre no le mostraba el cariño que a él le hubiera gustado. Einstein creía que su padre le quería más y que su madre estaba más preocupada por las notas y los resultados, por que todo funcionara bien. Su padre tenía el pelo blanco y le gustaba peinárselo alborotado, y tenía un nutrido bigote blanco; su madre tocaba el piano. De mayor, Einstein se peinaba igual que su padre y lucía con orgullo un bigote semejante; tocaba el violín, porque sentía que le unía a su madre y a su madre le gustaba.

Por tanto, no lo tuvo muy fácil para brillar y no empezó a hacerlo hasta bien pasados los veinte años. Con quince fracasaba aún en la escuela y no tenía apenas amigos. Lo que inició su cambio fue encontrar el cariño, una poderosa motivación y el empuje necesario en un momento determinado de su vida, pasados los quince años. No fue en el momento en que más lo hubiera necesitado (hubiera sido más feliz de haberlo sido de mayor). Y entonces estuvo acertado a la hora de unir sus recursos: su hemisferio cerebral derecho (la creatividad y la imaginación que todos tenemos) y su hemisferio izquierdo (la razón, la lógica, el método al alcance de todos).

Se ha dicho que sufría el síndrome de Asperger, un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y dislexia, lo cual no se demostró ni resulta claro a partir de

sus síntomas. Quizá sólo sufriera de *Albertitis* o *Einstenitis*, como cada ser humano sufre de sí mismo.

Era un chico normal, con dificultades normales, o con más dificultades de las normales (si en efecto fue TDAH, Asperger o dislexia). Un ser completamente humano. Del que se ha llegado a decir que es una de las referencias más universales de hasta dónde puede llegar la inteligencia humana. Una inteligencia muy humana, como la de muchos que yo conozco, que aún esperan a un estudiante, un compañero de pensión, un profesor, una mujer o marido, y una buena escuela, donde se trate a las personas como las personas han de tratar de verdad a las personas. No fue tanto, para lo mucho que nos dio Einstein a la humanidad entera.



## Rudolf K. Nureyev

### Síntesis del ejemplo de Nureyev

1. *Nureyev nos enseña cómo lo perfecto es el resultado del esfuerzo oculto, del sacrificio doloroso pero gustoso que ha encontrado un fin superior y de la voluntad, confiada en un resultado extraordinario.*
2. *Nos enseña que la belleza y la gloria se logran con el talento que surge de un trabajo repetido, y que las dificultades personales son compatibles con un trabajo bien hecho que agrade a muchos.*

Rudolf Khametovich Nureyev fue uno de los mejores bailarines de danza clásica de la historia de la humanidad. Murió con 54 años, bailando hasta esa edad. Era el más grande en su momento. Su funeral se retransmitió en directo desde la Ópera de París por cadenas de televisión de todo el mundo.

Nació en 1938 muy cerca de Irkutsk (Rusia) y era el principal bailarín ruso del Kirov cuando el 17 de junio de 1961 desertó de la Unión Soviética, gritando en inglés en el aeropuerto parisino de Le Bourget: «¡Quiero ser libre!». Pidió asilo político en Francia en el momento en que, según él mismo contaba después, «comprendí todo en el acto: jamás me dejarían volver a Europa, era una cabeza muy dura impropia para la exportación y tendría que quedarme en Rusia, castigado y oscurecido», así lo recogía un diario español aquella semana.

La bailarina Margot Fonteyn dijo de él que «no era simplemente un bailarín, sino la danza misma». Y según escribió el también bailarín Julio Bocca, «bailaba con la libertad de un pájaro en el escenario».

Pocos años antes de morir, en una de sus visitas a España —gracias a mi amigo y genial fotógrafo, Josemanuel de la Fuente, que se escondió entre las butacas de un teatro donde Nureyev ensayaba la actuación que tendría esa noche— pude contemplar el trabajo del bailarín, con el detenimiento que sólo permite la fotografía. En sus pies se veían el esfuerzo, la repetición, el sufrimiento y el dolor que lleva a una postura perfecta, a veces pasando antes por la rabia y la desesperación ante la imperfección.

Nureyev ensayaba aquella mañana con un jersey casero, holgado. No tenía que sonreír como sí hacía cuando había público, así que estaba serio. Se le notaba el dolor en algunos pasos. Tenía los pies desnudos. El fotógrafo centró el zum en los pies y logró grabar un hecho escondido que me ha acompañado como símbolo sugerente el resto de

mi vida. Los pies de Nureyev, el bailarín más grande de entre los grandes, el hombre de postura perfecta y baile armoniosamente bello y equilibrado, tenían los dedos agarrotados, destrozados. Era un amasijo de fibras, huesos quizá recompuestos, tendones que se entrelazaban cubiertos por una piel desgastada de cincuenta años. Todo dominio, pero nada bello a través de aquellas fotografías que reflejaban la realidad que luego ocultaba la actuación. Quizá la belleza que vemos, la exterior, consista en eso precisamente, en el dominio y sometimiento de la voluntad interior que no se ve y posibilita el equilibrio perfecto que sí se ve. Esta imagen me ha acompañado muchos años. Al día siguiente los periódicos publicaron que Nureyev bailaba sin esfuerzo, «como un ángel que volaba sobre el escenario: sobrecogedoramente inimitable, el dios de la danza» (*Abc*).

Ningún ser humano puede imitar a un ángel sobre un escenario. Nadie puede imitar a Dios. Pero sí cualquier ser humano que se decida a tiempo y en sus circunstancias hubiera podido, en gran parte, haber hecho lo que hizo Nureyev si hubiera seguido su ejemplo para dominar sus pies, su compostura, su complexión, su sufrimiento hasta parecer un ángel que volaba sobre el escenario como él lo hizo.

No deja de ser significativo y muy sugerente que en su día lo definieran como «símbolo de la libertad», a él, que construyó su arte con la disciplina, el esfuerzo y el dominio de sí mismo —ocultamente—, sobre el escenario que se ve.

Los brazos se alzaban poco antes de morir, derrotados de vivir entre el desorden y el extremo. Los pies de Nureyev eran los pies de la voluntad, de la sonrisa en el dolor. Construyendo con aquellos pasos su propia obra de arte.

Alguien que le conoció dijo que en los últimos meses lo había visto triste. Murió quizá pensando lo que no volvería a hacer si regresara a aquel día en que había gritado en el aeropuerto de París al mundo entero: «¡Quiero ser libre!». Entretanto salía a emocionar con cada paso, en el escenario de la vida, hasta el día de su muerte, en el que sereno, dominante, coronado de reconocimiento y del oro deslumbrante de su talento, fue paseado solemnemente, ceremoniosamente, a paso lento, por los bailarines perfectos que le portaban por toda la Ópera de París, por todo París y por el mundo entero en reconocimiento de su ballet, pese a sus errores y sufrimiento. Todos veíamos su regio féretro inmortalizado, y sobre el féretro, una alfombra bizantina, que le sirviera de último vestuario para no reducir su vida a la desnudez de su muerte.

Pero tanta majestuosidad emanaba del sudor, de los moratones de sus pies, de su trabajo, de su constancia, de su sufrimiento, de su silencio, de su repetido esfuerzo, persiguiendo un sueño de Chaikovski, nacido en Rusia y alimentado en el Kirov al que nunca volvió.

Nureyev no se ha repetido, como ningún ser humano, y si volviera a nacer hoy, tampoco se repetiría. Pero sí, todos podemos ser Nureyev en nuestro trabajo, en nuestro sueño, en nuestra familia, gritando «¡Quiero ser libre!» a la primera oportunidad que tengamos, para trabajar hasta dominar lo que somos, lo que podemos ser y lo que seremos.



### 3

## Steve Jobs

### Síntesis del ejemplo de Jobs

1. *Jobs demuestra que el talento personal supera cualquier circunstancia y que, cuando una puerta pequeña se cierra, siempre se abre otra mayor.*
2. *También que el trabajo en equipo nos hace llegar más lejos; que uno no tiene que saberlo todo para hacer algo, sino buscar a quien lo sepa y formar equipo con él.*

Steve Jobs tuvo que abandonar su sueño universitario porque no había logrado aprobar las suficientes asignaturas como para seguir en ella. ¡Ya hay que ser zoquete! A muchos universitarios les ocurre lo mismo. Fue un estudiante muy vulgar, aún peor, no logró evitar la expulsión. Pero conjugó tres realidades muy fértiles: no tener nada que perder, sentir atracción por algo —la belleza de la tipografía en su caso— y decidir tirar hacia adelante.

Como él mismo contaba, decidió quedarse en la universidad pese a ser expulsado de sus estudios universitarios reglados y apuntarse a clases de aquello que le atraía fuera de la carrera universitaria: componer letras, conjugar una escritura fácil e intuitiva con una escritura bella; ensamblar intuición, facilidad y belleza en una grafía con la que todos pudieran escribir.

No tenía ni idea de cómo ensamblar un ordenador. Pero sabía que nadie lo había inventado antes y en aquel momento tenía tiempo y ninguna presión; no hay fracaso posible cuando alguien intenta inventar o crear lo que nadie espera. En caso de no lograrlo, se empata con los demás nunca se pierde. Nada hay que perder porque nadie espera nada grandioso de nosotros.

Tuvo una idea, la deseó posible, creyó que él podría intentar llevarla a la práctica; el hecho de no saber aún cómo llevarla a la práctica, en lugar de desanimarle, le estimuló: decidió no perder un instante y ponerse a investigar hasta lograrlo. Ignoraba cómo podría construir una máquina que hiciera lo que imaginaba. La inmensa mayoría se hubiera quedado en ese paso. La mayoría de los seres humanos abandonan cuando están a punto de conseguir algo o cuando encuentran el segundo obstáculo. Se convencen de que ellos no serán los que cambiarán el mundo y de que esa idea que imaginaron no tendrá éxito, o se resignan incluso a que otro con más empuje y decisión la lleve un día a la práctica,

aunque sea más tarde. Ésa fue la diferencia de Steve, su acierto, la causa de su riqueza: asequible a todos si nos fijamos bien. Por eso todos podríamos también haber sido Jobs.

Steve Jobs, como sabemos, no es en realidad el creador en solitario de Apple o de Pixar, entre otras cosas porque él no tenía ni idea de cómo crear un ordenador. A Jobs lo deberíamos conocer más por superar aquel obstáculo aparentemente insalvable y buscar con decisión quién podría ser capaz de materializarlo. Su éxito radicó en gran parte en saber aliarse con quienes juntos le llevaron a su primer Apple, que le hizo estimular su imaginación más, hasta crear modelos más acertados. Y cuando lo echaron de su propia marca, Apple, creó Pixar, porque su puesto en Apple era destruible, pero no su capacidad de crear y seguir adelante. Y al volver a Apple más tarde, siguió creando conceptos y realidades como Mac, iPhone, iPad... hasta el final de sus días. Vivió una vida plena, que empezó siendo difícil, y en la que —quizá porque no tenía nada que perder ni miedo a perderlo— hizo tanto en tan pocos años. Como es propio del ser humano.

Steve había aprendido que la vida no tiene límites, pero nosotros sí. Que lo que parecen callejones sin salida están en realidad llenos de puertas que se abren, tras unas cortinas. Puertas que nos permiten acceder a algo mejor, más grande. Incitado por sus malas notas y el amor de sus padres —que le llevaron a la universidad realizando un enorme esfuerzo económico—, tuvo que tomar la decisión de abandonar sus estudios universitarios a tan sólo seis meses de empezarlos, pero se quedó por allí dieciocho meses más apuntado a clases de tipografía, porque intuía que allí aún había algo preparado para él y para decepcionar menos a sus padres (otra vez el afecto). A esa universidad fue, en definitiva, por el empeño de una madre biológica adolescente, que lo dio en adopción solo con esa condición. Los flujos de amor crecen como enredaderas en nuestra vida, pese a las dificultades, y no se pierde ni el menor de ellos.

Pero Steve imaginó sobre todo una máquina completa, que fuera bella y útil a la vez, algo inédito; que fuera estética, de diseño, que fuera práctica, que fuera rápida, que fuera futuro, pero que fuera también doméstica. En fin, imaginó algo que no sabía cómo hacer, pero sí que no sabía hacerlo. Por eso salió el mejor Jobs, el que supo humildemente buscar con quién y cómo asociarse, hasta encontrar quien sabía lo que a él le faltaba y aportar lo que le sobraba a él.

No pudo seguir sus estudios universitarios, pero la vida da tantas vueltas que nos permite siempre alguna forma de volver a donde queremos. Y Jobs volvió como invitado de honor a la graduación de una de las universidades más prestigiosas de todo el mundo, Stanford, comenzando su discurso con un «Yo nunca me gradué». Así hubiera podido terminar si se trataba de transmitir su testimonio. Hubiera bastado con ese «Yo nunca me gradué», y sin embargo estoy aquí. Pero él era más que un testimonio, era un profesor, como todo aquel que sabe algo importante, y siguió diciendo a los jóvenes llamados a ser su relevo —sabiéndose para entonces ya muy enfermo de cáncer—, pese a su juventud, su meteórico éxito universal y su momento feliz, que todo es cuestión de «conectar los puntos», y les dio en aquel discurso grandes lecciones que podemos aplicar cada día con breves sentencias como: «Decidí dejarlo y confiar en que las cosas saldrían bien». Trabajó duro para poder comer, y siguió aprendiendo lo que podía, todo aquello que le

parecía interesante: «Encontré fascinante en la caligrafía lo que la ciencia no podía capturar». En realidad no le parecía entonces que le pudiera ser útil, hasta que, diez años después, lo que había aprendido, aquello en que se había formado, surgió de su interior, porque estaba donde lo había guardado. Porque, como enseñaba en aquel discurso de Stanford, «sólo puedes conectar los puntos hacia atrás». Se adquieren viviendo hacia adelante, pero se aprovechan hacia atrás. Al fin y al cabo, todo lo que aprendemos y vivimos acaba por conectarse en nuestra vida.

Unos puntos que, al cumplir Steve los treinta, se conectaron en forma de un despido de su propia empresa, Apple. Algo que le bloqueó algunos meses. Algo devastador. Algo insufrible, insuperable, podríamos haber pensado de estar en su pellejo. Nada de eso: los puntos conectados van siempre más lejos que la vista de sus protagonistas. «Fue un fracaso muy notorio, e incluso pensé en huir de Silicon Valley.» «Había sido rechazado, pero aún seguía enamorado, así que decidí comenzar de nuevo.»

Todo gran comienzo empieza por una decisión. En eso, todos podemos ser Steve. Comenzar de nuevo cada vez que sintamos un fracaso devastador, cada vez que seamos expulsados de nuestra propia vida. Y entonces todo resurge, pero mucho mejor. En el caso de Jobs, al ser expulsado de Apple y sentirse fracasado, creó Pixar y conoció a la clave de su vida, su mujer, con la que supo formar una familia. Tras el fracaso conoció lo mejor. Nada hubiera ocurrido exactamente así, de no haber fracasado profundamente.

Todos podemos ser Steve Jobs, porque el fracaso y ser víctima de la traición están al alcance de todos. Basta entonces saber conectar los puntos de lo que hasta entonces aprendimos. O aprender para que un día los mejores puntos puedan conectarse.



## Isaac Newton

### Síntesis del ejemplo de Newton

1. *Newton nos enseña a mirar con otros ojos lo mismo que ven los demás. A no dejarnos encasillar ni amedrentar por los malos comienzos. También a seguir la propia vocación siendo creativos y, por el bien de todos, a no hacer caso a nadie que no lo entienda, sabiendo esperar, haciendo entretanto lo correcto.*
2. *También nos transmite que las motivaciones más ordinarias provocan efectos extraordinarios en personas que también lo son.*

Una patada en el estómago de Isaac Newton cambió la historia de la ciencia, del saber humano y de su vida por extensión.

Con dieciséis años, en la pequeña escuela del pueblecito de Woolsthorpe (en el condado de Lincolnshire, Inglaterra) se le atragantaban varias asignaturas. Era mediocre, sacaba malas notas, estaba en el último banco del aula en la escuela, en la que se sentaban según las notas. Aparentemente no tenía fuerza de voluntad. No estudiaba como debía y probablemente pensarían algunos de sus profesores que nunca llegaría a nada.

A menudo me gusta imaginarme a ese joven Isaac. Y disfruto como educador imaginando la cara de incredulidad o incluso de desprecio de algunos adultos de su época si Isaac les hubiera dicho: «Seré un científico que recordará toda la humanidad en el futuro y que cambiará no sólo la ciencia, sino el concepto que tenemos de la propia vida». La historia es injusta cuando mira a un joven o a un adulto antes de dar su gran paso o hacer su gran descubrimiento.

Isaac no brillaba a una edad, los dieciséis, en la que en aquel siglo XVII muchos se casaban y creaban su propia familia y forma de vivir. Se parecía, por tanto, a muchos jóvenes y adultos de hoy que muchos califican de «fracasados» escolares o laborales. No destacaba. Pero Isaac pasó a ser de esos que, sin destacar, cambian su propio destino. De los que cambian así porque sí su futuro —en su caso, brillante como pocos en toda la humanidad— cambiando simplemente su presente: un día.

Cuando Isaac aún estaba en la escuela y era el último de la clase, su compañero de aula —penúltimo en notas, que se sentaba delante de él— le tenía martirizado con sus continuas molestias, humillaciones y burlas de todo tipo. Hasta que el presente cambió el

futuro. Nuestro futuro, cuando cambia, siempre lo hace por una pequeñez concreta en un presente: un día concreto comienza el cambio que todos podemos desear. Durante un recreo, el alumno acosador de Isaac le propinó una patada en el estómago e Isaac entendió que aquélla era la gota que colmaba el vaso de su paciencia. Su dignidad se rebeló con la determinación de acabar con aquello para siempre. Deseó ponerse a estudiar, a trabajar y mejorar sus resultados hasta poder dejar a su competidor muy atrás, superarle tanto que lo pudiera dejar lo más alejado posible de su sitio. Como presumiblemente su compañero no cambiaría sus notas, lo tenía que hacer él.

Se puso a intentarlo. Eso sí, con toda su decisión y la implicación de la mayor parte de sus fuerzas y entonces lo logró. Ahí es justo cuando comenzó el cambio de la historia de la ciencia, no en la fórmula de sus grandes teorías, sino en algo más pequeño primero, como siempre.

Es cierto que, antes de recibir la estimulante patada que provocó su deseo de destacar para huir —como muchos sueñan también hoy—, ya era curioso y observador, y no se sentía especialmente presionado, igual que Jobs, o al menos no en la dirección de su descubrimiento.

Todos podemos sentarnos a la sombra de un manzano. Todos podemos observar cómo una manzana cae del árbol por sí sola. Claro que eran conocidas las manzanas y desde hacía muchos siglos se sabía que de vez en cuando, por sí solas, caían de su árbol. Lo mismo habían visto millones de humanos antes que él. Pero él se hizo una pregunta y sacó una conclusión al observarlo.

¿Era muy listo? Quizá lo fuera, pero no más que millones de humanos anteriores a él. Simplemente, se detuvo a pensar sobre aquello. Se detuvo. Gran cosa es detenerse a observar lo mismo que observan muchos, formulándose las oportunas preguntas que otros no respondieron. Eso está al alcance de todos los humanos. Al menos de cualquier humano observador y sin prejuicio, sin prisa y sin miedo al fracaso, que tanto paraliza y destruye el talento de lo que muere a punto de nacer.

Todos podemos ser Newton. Descubrir que si una manzana cae por su peso, debe de ser por algo.

De nuevo, Isaac, el del último banco de la clase, el que todos tenían por mediocre, poco trabajador, tímido y retraído, ese que era el último de la clase: ése lo hizo. Un día cualquiera, echado en un árbol, cuando parecía que otros hacían cosas más importantes.

Todos nos sentamos en el último banco a menudo en nuestra vida. Y todos nos sentamos bajo un manzano o vamos a clases aburridas de profesores que no enseñan y se creen doctos, y podemos escaparnos a la biblioteca, con tal de aprender, saltándose las clases convencionales como hacía Newton en Cambridge.

La libertad de quien tiene poco que perder posibilita la grandeza de lo que es. El mayor talento surge cuando nadie espera nada de nosotros, por eso es injusto realmente quejarse de que nadie espera nuestro talento. Es nuestra oportunidad de pensar, de sentarnos a contemplar los miles de manzanas que aún no han caído de su árbol y caen cada día, para que Isaac o nosotros, sentados y contemplándolas, con ojos nuevos, eso sí, veamos lo que nadie vio. Para que nos hagamos la pregunta que nadie se hizo, porque

creamos que en realidad todo tiene respuesta y nada da igual, sobre todo para una humanidad necesitada del talento sin presión y a solas de cada ser humano.

Todos los seres humanos estamos llenos de talentos que no conocemos, y la humanidad entera es más rica gracias a la existencia de cada uno de nosotros, de cada ser humano, con independencia del banco donde esté sentado, incluso durante años.



## Marie Curie

### Síntesis del ejemplo de Marie Curie

1. *Maria S. Sklodowska-Curie, Marie Curie, nos enseña que las personas están por encima de la norma previsible. Que el sentido del deber y la vocación individual hacen progresar a toda la humanidad y que los convencionalismos anacrónicos que todos siguen se superan cuando alguien decide no seguirlos por algo mejor.*
2. *Además, nos enseña que, pese a la costumbre, una persona que persigue lo que desea, queriendo lograr aquello para lo que cree que tiene vocación, cambia la costumbre y confirma que una vocación personal repercute en el bien de todos.*

El ser humano está por encima de la norma, decía Juan Pablo II. Por encima de la norma, por encima de la costumbre. Maria Salomea Sklodowska, conocida como Marie Curie, es un ejemplo de ello.

Como mujer nadie esperaba lo que hizo en aquellos primeros años del siglo XX. Alguien podría pensar que le tocó vivir a destiempo, en una época equivocada. La perspectiva histórica, la realidad, nos demuestra que fue al contrario. Vivió en el momento exacto, como todo humano, porque cada uno vivimos en nuestro mejor tiempo, es un hecho. En el caso de Marie Curie, el tiempo perfecto para hacer lo que hizo: forzando el tiempo a lo que ella quería hacer y logró. Cambiando la costumbre en lugar de sometiéndose a ella.

Como esposa tampoco se esperaba que al final fuera más reconocida que su buen marido, científico compatible con ella, que supo salirse quizás también de la costumbre y acertar en su binomio con Maria y en la satisfacción que le producía la notoriedad de su esposa. Nadie sabe lo determinante que acaba siendo en el éxito de una persona la relación que tiene especialmente con los más íntimos.

El caso es que Marie Curie logró salirse de la costumbre de que las mujeres no se dedicaran a la ciencia, de que las mujeres no fueran profesoras de universidad e incluso de que un mismo científico (hombre o mujer) lograra dos Premios Nobel distintos (Física en 1903 y Química —ya viuda— en 1911).

A su tozudez o seguridad, quizás a ambas, junto al apoyo y orientación de Pierre, profesor de física cuando ella era aún alumna, le debemos los grandes descubrimientos

de Marie Curie. Pierre acompañó a Maria a recoger el Premio Nobel de Física, y le dejó recoger el de Química ya sola, viuda. Algo parecido, pero a la inversa en cuanto a sexos, de lo que le ocurrió a la brillante estudiante serbia de matemáticas y física Mileva Maric, la única mujer estudiante del Instituto Politécnico de Zúrich en el que a Einstein le costó entrar; Mileva acabó casándose con Einstein y teniendo tres hijos con él, y le acompañó en sus investigaciones hasta dos años antes de lograr el Premio Nobel. Siempre el afecto resulta clave.

El hombre, la mujer, el ser humano está hecho para perseguir un sueño que supere la costumbre y haga progresar al resto de la humanidad, que evoluciona a golpe del talento individual. Apoyado cada talento en el humilde talento de otro que sabe acompañar a quien luego destaca: desde un decisivo segundo plano a veces poco valorado. A Marie Curie le costó la vida ser científica, contagiada de radiactividad, ciega y habiendo perdido una hija en un aborto a causa de las consecuencias radiactivas entonces desconocidas.

Marie Curie nos enseña con su ejemplo el sacrificio de una vida al servicio de una meta y una vocación que va más allá de uno mismo, en busca de la demostración de una intuición, que a muchos hubiera paralizado.

Ser humano, útil, fiel y feliz es nuestra vocación. Intuir una meta y lograrla, aunque creamos que lo tenemos todo en contra, aunque sean muchos los que nos auguren el fracaso, aunque a nuestro alrededor casi nadie se atreva a hacerlo.

No fue nada fácil vivir en aquella Polonia de 1867, entonces ocupada por los rusos, hasta 1891, en un país donde las mujeres no podían acceder a la universidad, con las inquietudes tempranas de Maria, impartiendo cursos en secreto a los obreros en la Universidad Libre Polaca. Tampoco lo fue trasladarse con 24 años a París para estudiar en la Universidad de la Sorbona siendo mujer y sin conocer bien el idioma. Ni acabar licenciándose en Física en 1893 como la primera de su promoción, y obtener también la Licenciatura en Matemáticas un año después logrando ser la segunda de su promoción. No fue fácil soportar los insultos de científicos y periodistas sensacionalistas. No lo fue sobrevivir a la muerte de Pierre en 1906, tan sólo tres años después de obtener el Premio Nobel de Física, en un accidente, al ser atropellado por un carruaje, once años después de que aquel brillante profesor se le declarara en 1895 y se convirtiera en su esposo.

Hija de maestros, Marie Curie dio la primera lección que impartía una mujer en la Universidad de París, que entonces cumplía 650 años de su fundación. Fue la primera mujer francesa en ser doctora en Ciencias, en ser profesora en la Sorbona, en recibir un Premio Nobel, en recibir dos Premios Nobel en diferentes campos de la ciencia, en ser la madre de otra premio Nobel, su hija Irene, un año después de la muerte de su madre, y en ser también la primera, y por hoy única mujer que reposa en el famoso Panteón de París.

Fue una mujer que vivió rompiendo costumbres, o mejor, creando costumbres que están en consonancia con lo que el ser humano es realmente, hombre o mujer, sin importar que sus metas fueran populares o no. No dejó quebrar su inquietud y decisión por obstáculos externos como la imposibilidad de que las jóvenes pudieran inscribirse en

una institución educativa superior. Ni por obstáculos personales como la depresión que sufrió con sólo diez años (quizá demasiados sueños y demasiado grandes para tan pocos años), de la que tuvo que curarse con el amor y el aire libre del campo de unos parientes. (El afecto siempre.) Su padre, maestro de Matemáticas y Física, se convirtió en su mejor profesor ante la imposibilidad de matricularse oficialmente, hasta que llegó la escuela femenina clandestina Uniwersytet Latajacy. Porque a veces las mejores escuelas y lo mejor en muchas cosas son perseguidas sobre todo por ignorancia. Pero la persecución no acalla el grito de vida que las mantiene vivas, siempre que alguien necesite incluso clandestinamente de ellas y haya quien pueda gritar como maestro.

Maria demostró que la mujer podía triunfar y ser al tiempo amada como esposa y como hija por dos hombres (su marido y su padre), que sí vieron en Maria lo que ella deseaba y supieron acompañarla, sin complejos, sin prejuicios, sin honores, como acompaña quien ama por encima de las matemáticas y de la física, y de ser hombre o mujer, por encima de ser sólo uno mismo, sumando ser dos, tres o ser más.

Todos podríamos haber sido como Maria, serlo ahora, provocar un cambio allá donde no se espera, incluso en nosotros mismos, sin depender de que muchos esperen que lo logremos, porque nadie sabe en verdad nuestros mejores sueños.

Marie Curie soñó, vivió para ese sueño, hasta morir en él. Los sueños han de cumplirse y se cumplen, sobre todo cuando nadie más los tiene y uno está dispuesto a hacerlos realidad.



## Audrey Hepburn

### Síntesis del ejemplo de Hepburn

1. *Hepburn nos enseña que se puede ser firme y fuerte con una forma de actuar amable, dulce y serena. Que al tiempo se puede sufrir mucho sin que nadie lo sepa, regalándole a todo el mundo la sonrisa que necesita. Que se puede ser generosa siendo una estrella.*
2. *Y que no hay determinismo genético ni histórico que pueda con la bondad personal; que cada persona es realmente la única protagonista de su propia historia.*

Audrey Kathleen Ruston, conocida como Audrey Hepburn y reconocida como icono de la moda, lo femenino y la belleza, estrella brillante en el cine durante la época dorada de Hollywood, considerada la tercera mayor leyenda femenina del cine según el American Film Institute, junto a Katharine Hepburn —de quien no es pariente— y Greta Garbo, es un ejemplo de cómo el pasado, por mucho que pueda pesar, nunca ha de hacerlo más que el presente.

Audrey nació en Bélgica en 1929. Su padre, inglés, comenzó a simpatizar con las tesis nazis y abandonó a su familia, lo que, según escribió alguna vez la propia Audrey, fue «el hecho más traumático de mi vida». Su madre era una aristócrata, varonesa holandesa, descendiente del rey Eduardo III de Inglaterra y también de James Hepburn, conde de Bothwell. Huyendo de los nazis, la familia se asentó en Holanda, donde Audrey estudió piano y ballet clásico, además de ir a la escuela. La segunda guerra mundial la pasó en Bélgica y Holanda, escondiendo su origen inglés, y viendo cómo se minaba su constitución física, lo que le hizo tener que dejar el ballet y refugiarse en la profesión de actriz, como contaba ella. Como siempre, una puerta que se cierra y un camino brillante que se abre si abrimos la ventana.

Durante sus últimos años de bailarina, el dinero que ganaba lo donaba a la resistencia holandesa. A esto se refería cuando años más tarde confesaba: «El mejor público que he tenido no hacía ni un solo sonido al terminar mi actuación».

Tenía diez años cuando comenzó la guerra y quince cuando finalizó, exactamente los mismos que tenía Ana Frank, con la que se identificó íntimamente desde la lectura de su diario. Según confesó Audrey al hablar de la huella que le dejó este libro: «Me destruyó. Me afectó profundamente. Ana describe cómo un día fusilaron a cinco rehenes

en la misma calle y el mismo día que fusilaron a mi tío. No volví a ser la misma. Al leerlo, leía mi vida. Todo lo que había vivido y sentido».

Tras el desembarco de Normandía, los alemanes requisaron todos los alimentos a los holandeses y Audrey pasó hambre.

Junto a su tío también el primo de su madre fue fusilado por pertenecer a la resistencia. Su hermano Ian fue hecho prisionero en un campo de trabajo.

Audrey Hepburn es un ejemplo de cómo pueden unirse en una sola vida belleza, guerra, aristocracia, inocencia y hambre. Una vida que vivió como Ana Frank. A la que le tocó el lado de vivir. Aprendiendo a sacar en *Vacaciones en Roma*, y en su trabajo humanitario en los países menos desarrollados del mundo (África, Asia y América del Sur), la más bella sonrisa de quien se sobrepone con disciplina y bondad a todo, siempre, incluso al dolor más profundo.

Audrey buscó y localizó a su padre a través de Cruz Roja y cuidó de él económicamente hasta que éste murió. La profesión de actriz, esa ventana que supo abrir cuando la guerra le cerró la puerta de ser bailarina, le hizo ganar dos Óscar, dos Globos de Oro, un Emmy, tres premios Bafta (Premio de Cine de la Academia Británica), un SAG (Premio del Sindicato de Actores), un Tony de teatro e incluso un Grammy al mejor álbum hablado para niños.

A todos se nos cierran puertas importantes en nuestra vida. Y todos tenemos en nuestra casa más ventanas que puertas.

Los cisnes más blancos nacieron pareciendo otra cosa. Pero la verdad se abre camino en el mundo de la mentira, como la luz sobre el mar tras una tempestad. Audrey no dejó que su pasado pesara más que su presente.

Cada ser humano edifica su palacio, su casita o su prisión con las piedras que le tocan, suficientes siempre en número y días de vida. Audrey construyó la verdad con retazos de silencios —sobre su padre, su origen, su enfermedad—, que construyeron una hermosa Audrey Hepburn, que era más verdad que aquellos retazos, porque las cosas no son tan malas como parecen cuando parecen malas. Siempre con ellas puede edificarse lo que necesitamos hasta hacer hueco a la felicidad.

Todos podemos sonreír y mirar limpiamente, porque los ojos y la sonrisa no dependen de las circunstancias. Hay sonrisas que sólo salen cuando lo que queda sólo es sonreír. Como hay ternura que ni siquiera las peores circunstancias logran tumbar. O seres humanos aparentemente frágiles, pero en verdad inquebrantables. Audrey lo hizo, muchos también y todos lo quisimos lograr alguna vez.



## Teresa de Calcuta

### Síntesis del ejemplo de Teresa de Calcuta

1. *Su ejemplo nos hace más fácil creer que es posible ser feliz cuando se intenta hacer feliz a los que nada tienen que darte a cambio, y que las dificultades íntimas más tormentosas se resuelven abriéndote a los demás.*
2. *Nos enseña también que lo importante no es un buen plan, sino una buena acción. Con su vida demostró el poder de la acción personal por encima del de las organizaciones. No esperó a que otros que podían más lo hicieran, sino que hizo lo poco que ella pudo, convirtiéndose entonces en mucho.*

Un joven escritor, Miguel Aranguren, se fue lleno de curiosidad y atracción a Calcuta, para ver cómo trabajaba aquella pequeña mujer de la que tanto estaba hablando Occidente, al verla, quiso ayudar, y al preguntar qué podía hacer, le dijeron:

—Coge a este niño y abrázalo con mucho cariño.

—Pero, hermana —se vio obligado a decir el joven a los pocos minutos—, es que creo que ha muerto.

—Por eso te lo he dejado —contestó la hermana—, para que le abrazaras con cariño hasta el final.

Como decía Teresa de Calcuta, refiriéndose a todas las que le seguían en su labor diaria: «Para nosotras no tiene la menor importancia la fe que profesan las personas a las que prestamos asistencia. Nuestro criterio de ayuda no son las creencias, sino la necesidad. Jamás permitimos que alguien se aleje de nosotras sin sentirse mejor y más feliz, pues hay en el mundo otra pobreza peor que la material: el desprecio que los marginados reciben de la sociedad, que es la más insoportable de las pobrezas».

Agnes Gonxha Bojaxhiu, más conocida como Teresa de Calcuta, nació en 1910 en la actual capital de Macedonia, Skopje, entonces un pueblo albanés de Yugoslavia. Formada como monja en la orden de las Hermanas de Nuestra Señora de Loreto en Irlanda, pidió ir a Calcuta, donde fue nombrada directora de un colegio en 1948. Pero al poco de llegar a esa ciudad, contemplando la realidad de los moribundos en las calles de Calcuta (hombres y niños que, echados en las calles junto al trasiego de la pobreza y la indiferencia, esperaban morir, solos), decidió hacer algo en vez de limitarse a seguir

mirando como el resto, así que pidió poder dedicarse al cuidado de los moribundos que nadie quería cuidar. Ese mismo año se nacionalizó ciudadana india y dos años después se aprobó la congregación de las Misioneras de la Caridad, en la que todas debían asumir el voto en promesa de «servir a los más pobres». En 1952, a los cuatro años de llegar por primera vez a Calcuta y con 42 años, creó la primera Casa de Moribundos Indigentes Nirmal Hriday («Corazón Puro»).

Teresa de Calcuta sólo defendía a los más pobres de los pobres, a los que ya nadie defendía. No podía curar a los moribundos, sólo podía darles lo que sí podía: amor en sus últimos días, cuando a nadie le importaban, sin conocerlos de antes. Simplemente porque, como decía Teresa, «no podemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz»; «la paz comienza por una sonrisa»; «el fruto de la fe es el amor, el fruto del amor es el servicio, el fruto del servicio es la paz».

Era experta en paz (fue galardonada con el Premio Nobel de la Paz en 1979), pero de la paz verdadera que le llega a la gente de verdad sin esperar que alguien, instituciones, asociaciones u organizaciones, acuerden hacer algo. Ella hizo lo que pudo, como decía también: «Aunque a veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara esa gota».

Al concedérsele el Premio Nobel de la Paz, logró que, cambiando el protocolo, la cantidad que tenían destinada para la cena homenaje del premio, junto con la cantidad que conllevaba el premio, recayera toda en los pobres.

La capacidad de convicción que tuvo su vida hizo que Fidel Castro, tras una reunión mantenida con ella en 1986, le permitiera asistir a los pobres en Cuba.

Un observador estadounidense dijo de ella al escucharle pronunciar un discurso: «No terminó la universidad, no es alta, no es muy bonita, sus frases no entran en un Tweet, el micrófono le tapa la cara, no sabe abrir ni siquiera las páginas de su propio discurso, es un desastre mediático esta mujer y ni siquiera habla un buen inglés, pero me quedo con la claridad de su discurso, por eso está aquí, porque se ha desvivido hasta el dolor, acompañando y amando a mujeres de todo tipo, raza y religión. [...] Y está aquí porque se ganó el derecho a estarlo recogiendo mujeres apaleadas por las calles de la India y aceptando insultos y calumnias».

Hasta el dolor: «Da hasta que duela y si te duele, da todavía más» era uno de sus temas.

En 1980 obtuvo el máximo galardón civil de la India, el Bharat Ratna, por su labor humanitaria. Ayudó lo que estuvo en sus manos y movió a muchos otros en el mundo a hacer lo mismo. Y ahora hemos sabido que incluso sufriendo un desierto de fe en su interior que no le impedía seguir buscando la propia felicidad y la verdad en el más despreciado o ignorado, y que finalmente encontró.

Que entregó su vida a los que nada podían darle es indiscutible. Sin embargo sufrió fuertes críticas —como las que siempre acompañan a los mejores—, en su caso sobre que debía haber dado más medicamento y menos amor a sus pobres. Pero para sus pobres, a los que nadie quería, ella no tenía medicamentos, pero sí amor que darles.

Teresa de Calcuta pasó noches oscuras perdida de razón, de fe y compañía. Porque además las dificultades no son impedimentos, podríamos aprender de ella.

Todos somos como Teresa de Calcuta, bajitos, poca cosa, perdidos. En esas décadas de oscuridad, ella supo ver en los ojos de aquellos en los que nada puede materialmente ser de provecho, los que parece que no importan a nadie, la luz que enfoca la vida oscura, la mejor forma de descubrir la verdad de la dignidad de todo ser humano.

Muchos de nuestros seres más queridos necesitan que seamos su propia Teresa de Calcuta, y podemos serlo. Todos al cabo necesitamos su alegría de amar, la grandeza de cada persona y la inmensidad de lo más pequeño. Pero, como Teresa, todos podemos sentirnos también a su vez rechazados, noches enteras, incluso por quien nos ama profundamente.

Todos seríamos una buena Teresa de Calcuta de quien más nos necesita a nosotros en concreto: con hechos y sin límite, sin prejuicios ni dimisiones. Y todos necesitamos amar y ser amados tanto como el más pobre de los pobres, sin poder esperar más a que las instituciones lo hagan.



## Joanne K. Rowling

### Síntesis del ejemplo de Rowling

1. *Rowling muestra que nuestra constancia tiene siempre un premio mejor del que pudimos imaginar, cuando actuamos tal y como somos y no nos detiene lo que muchos puedan pronosticar.*
2. *También que lo bueno acaba siempre por descubrirse, si provocamos la suerte con nuestro trabajo, imaginación, necesidad y perseverancia personal.*

La primera vez que leí una entrevista a Joanne K. Rowling sobre sus libros aún no era célebre en España y me llamó la atención sobre todo un dato: Rowling reconocía haber enviado a doce editoriales su primer manuscrito de Harry Potter antes de que una pequeña editorial de Londres aceptara publicarlo, y todo porque a la hija de ocho años (Alice) del editor Nigel Newton le había encantado el primer capítulo y pedido de inmediato el segundo a su padre, que no había pasado de la primera página, según llegó a confesar. Sólo se editaron 500 ejemplares en la primera edición de las aventuras de Harry Potter y sus amigos. A Joanne le pagaron 2.500 libras, y hoy la editorial se embolsa más de cien millones de dólares cada año y la marca «Harry Potter» está valorada en 15 billones, siendo su autora la de mayores ingresos del mundo.

Joanne había intentado años antes, en 1982, entrar en la Universidad de Oxford, la prestigiosa universidad de las letras, porque ella soñaba con libros y autores desde que convirtió en su heroína a la escritora Jessica Mitford, de la que su abuela le había regalado de adolescente su autobiografía. Pero no la admitieron. No superó las pruebas de admisión. Otra puerta cerrada.

Se matriculó entonces en Filología Francesa y Clásica en la Universidad de Exeter. Al terminar, logró un empleo en Londres como secretaria en Amnistía Internacional. Después se trasladó a Oporto (Portugal), donde fue profesora de inglés en una pequeña academia de idiomas. Se casó con un periodista portugués y un año después, con una hija, se separó y dejó Portugal para vivir junto a su hermana en Edimburgo (Escocia).

Entonces Joanne se vio en un callejón sin salida. Sin trabajo, con una hija y una separación dolorosa. Cayó en una depresión. Superándola poco a poco, paseaba a su hija Jessica esperando que se durmiera y cuando lo hacía, entraba en cafés tranquilos como el Nicolson y avanzaba en la redacción de la historia de su Harry Potter. Una vez

terminada, la envió a una editorial y se la rechazaron. Entonces, como nada tenía que perder, la volvió a mandar a otra diferente. Pero la respuesta fue la misma. Y lo mismo sucedió con la tercera. Muchos, la mayoría, habríamos insistido quizá con una cuarta editorial o una quinta, una sexta a lo sumo, pero no más. Si seis editoriales diferentes te dicen que tu novela no interesa, lo lógico es reconocer que lo que has escrito simplemente no ha servido. No ha interesado a seis expertos profesionales distintos, dispuestos a ganar dinero, así que no le interesará a nadie. Es más probable escribir una novela mala que pensar que seis editores profesionales se están equivocando. Pero nada tenía que perder de nuevo, y por eso la mandó una séptima vez para recibir la misma respuesta: su novela no interesaba a nadie. Ahí se reveló una de las claves del éxito de Joanne, que decidió enviarla una octava vez y una novena, una décima, una undécima e incluso una duodécima ocasión.

Según contaba en aquella y otras entrevistas, fueron doce las editoriales que tuvieron en sus manos el primer manuscrito de *Harry Potter* y las que lo despreciaron. Pero lo determinante, más que escribir su libro, fue que Joanne siguió mandando su manuscrito rechazado hasta que una niña de ocho años lo leyó y convenció a su abuelo. Un abuelo que decidió publicarlo, pero que, aún después de hacerlo, aconsejaba a Joanne que se buscara algún trabajo porque no podía vivir de escribir libros para niños. Su editor necesitó también la fe de Joanne en sí misma, por encima de la incredulidad de todos, de él mismo incluso tras la decisión de publicarlo en su editorial.

Joanne pasaba por dificultades económicas cuando publicó su primer *Harry Potter* y no sabía qué sería de su vida. En sólo cinco años se convirtió en una de las británicas más ricas y pasó a administrar una de las mayores fortunas de su país y del mundo. De su libro se han vendido más de 450 millones de ejemplares, amén de la influencia y beneficios que las películas han generado.

Rowling es un ejemplo de cómo no sabemos cuándo todo está a punto de cambiar y, por eso, hay que seguir intentando lo que creemos que debe funcionar. Aunque otros aún digan que ya es perder el tiempo seguir intentando algo.

Todo o nada parece que nos pide a veces la vida. Doce intentos, doce rechazos, doce oportunidades de éxito y millonarios beneficios que perdieron doce editoriales. Cuando tiramos una toalla, lo que tiramos en realidad es todo lo que ya no será nunca. Tirar la toalla por cansancio, por orgullo, por hartazgo, es renunciar a toda una vida de éxito, de novedad, de otro horizonte infinito, sólo a cambio de un descanso, algo de nuestro ego satisfecho e ilusión: mucha pérdida para beneficio tan limitado y efímero.

Probablemente hay más escritores que no conocemos que los conocidos. Tantos como los que creyeron que mandar once veces su manuscrito a una editorial era señal más que suficiente de que no era tan bueno como le había parecido al escribirlo.

Pero aunque la clave estuvo en su constancia al escribir y tenacidad al enviar lo que había escrito, la grandeza de Joanne no radica en la constancia de mandar su manuscrito una vez más (la definitiva siempre es la última, pero nunca se sabe qué número es), sino en la valía de éste, en la grandeza que contenía lo que había hecho vivir a Harry, a Ron, a Hermione, enriquecidos con las vidas e intervenciones de Albus, Sirius, Remus, Molly,

Arthur o Rubeus Hagrid entre muchos más. Y en la grandeza, antes de ellos, de la propia Joanne: joven, inexperta, tenida como sólo una profesora de inglés en una pequeña academia portuguesa, madre, pero que supo restaurar su propia vida cuando la vida parecía que se rompía o se torcía, pero se enderezaba realmente. Porque los éxitos llegan cuando ya los manuscritos de nuestras historias personales parece que a nadie interesaran y la vida se encuentra a menudo en realidad cuando parece más perdida.



## **E incluso más**

Los personajes anteriores se unen a los que se argumentarán en el apartado II.13: Michael Jordan, Steve Spielberg, Winston Churchill, Charles Darwin, Luciano Pavarotti, Ana Frank, Oprah Winfrey, Leo Messi o Walt Disney. Aunque son todos ejemplos célebres, con mucha más frecuencia podemos encontrar en personas menos célebres los mismos ejemplos y la confirmación de que, al igual que ellos, muchos más han podido.

Ellos nos enseñan que lo que hicieron también podríamos haberlo hecho nosotros si hubiéramos seguido sus mismos pasos. Por eso también nos enseñan sus debilidades, como parte de la realidad inseparable de su grandeza. Nosotros podríamos incluso más, en realidad. Podemos seguir las pistas de lo que hicieron ellos, pero además podemos intentar ser más felices que ellos, todos los días que nos queden. Los ejemplos escogidos tienen mucho de grandeza y mucho de dificultades, y de miseria. Todos se enfrentaron a grandes obstáculos antes de brillar. No todos lograron la felicidad, y sin ella todo éxito es solo una chispa. El talento de estos grandes hombres y mujeres y de muchos más es parte de la demostración de cómo lo que no parece acaba surgiendo si ponemos de nuestra parte. Ahora nos toca a nosotros ser tan buenos humanos como ellos y aún más felices que algunos. Por eso este libro no ha hecho más que empezar.

## II

**Ponerse a trabajar con lo que tenemos**



## Todos tenemos un tesoro que buscar

Todos buscamos algo: dinero, poder, venganza, placer, reconocimiento, bienestar, pasar inadvertidos, corresponder, amor, felicidad, eternidad.

Unos consiguen lo que buscan y otros no, disponiendo de las mismas oportunidades. A veces incluso más oportunidades tuvieron quienes no lo han conseguido; porque lograr algo no es desearlo, sino haber hecho lo preciso para conquistarlo.

### El hexágono del éxito

Cualquier éxito obedece a una fórmula que se asemeja a la siguiente:

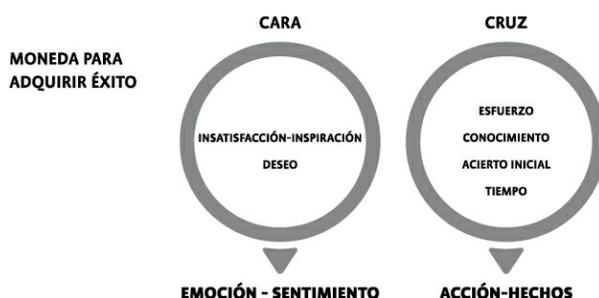


- La «insatisfacción inspiradora» es la consciencia estimulante de necesitar cambiar algo que parece mediocre y nos anima a querer iniciar el intento de cambiarlo.
- El «deseo» es el impulso que se siente de querer algo; la tendencia a lograr algo y estar dispuesto a lograrlo pese al esfuerzo que conlleve.
- El «conocimiento de qué hacer» se refiere al hecho de que para lograr algo no es preciso sólo sentir la inspiración de hacerlo, desearlo, ni siquiera poner empeño o esfuerzo, sino que requiere también saber cuáles son los primeros pasos que nos acercan al objetivo que nos planteamos.
- El «esfuerzo» es el combustible que nos lleva hasta lo que deseamos. (El esfuerzo nunca es el verdadero obstáculo cuando estamos seguros de lograr el objetivo.)
- El «acierto en los primeros pasos» hace referencia a que, incluso conociendo los pasos por los que empezar, necesitamos que los dos primeros resulten exitosos para alimentar una motivación aún débil. Si se logra un éxito al inicio, se adquiere la fuerza para enfrentarse al segundo de los pasos y esfuerzos, y si en éste también se obtiene un éxito, entonces se duplica la fuerza, el estímulo,

la confianza y la motivación, y ya no es tan preciso triunfar en todos los pasos. Para lograrlo, es necesario empezar por lo posible.

- El «tiempo» figura en la fórmula porque todo lo importante requiere tiempo. Más tiempo cuanto más importante sea. El tiempo no es tampoco el obstáculo si se está seguro del logro y se dispone de la madurez que requiera el objetivo.

Como vemos, la inspiración y el deseo conforman la cara de la moneda que adquiere el éxito, y el esfuerzo, el conocimiento de qué hacer, el acierto en los primeros pasos y el tiempo son la cruz de la misma moneda, con la que adquirimos lo que necesitamos para vivir cada día.



Se trata, por tanto, de que los buenos deseos encuentren pronto acertados primeros pasos que obtengan pequeños éxitos y que luego a éstos les sigan otros con dedicación y tiempo.

Teoría y práctica, deseo y acción. Las circunstancias no determinan lo que podemos hacer, pero es cierto que éstas pueden ponerlo más fácil. Por eso es inteligente en la medida de lo posible buscar las circunstancias que acompañen mejor las acciones que necesitamos: buscar el ambiente que propicie nuestra constancia en el empeño de conseguir algo. A menudo no puede elegirse el entorno, pero muchas veces sí: ambiente, amigos, compañía, ocio, aprovechamiento del tiempo, hábitos.

Las emociones desagradables como el miedo, la ira y la timidez se contrarrestan con nuestra acción. Porque muchas cosas mejoran cuando las personas actuamos para que mejoren sin esperar a que cambien por sí solas.

A menudo, a muchos adolescentes y adultos les asombra que sea capaz de describirles con acierto lo que creo que ocurrirá los siguientes dos o tres años en función de lo que están haciendo ahora. No es que pueda prever el futuro, sería una memez. El futuro no puede conocerse, simplemente porque hay factores aún no ocurridos que pueden cambiar cualquier proyección futura del presente; sin embargo, hay que tener en cuenta que el futuro de dos o tres años vista en realidad no es futuro, sino presente. Así como, por ejemplo, si yo me subo a un ascensor y le doy al botón del cuarto piso, podemos prever que en pocos instantes el ascensor se pondrá en movimiento y se parará cuando llegue al cuarto piso. Es posible realmente que esto no ocurra, pero es lo más probable y, por tanto, muy previsible. No se trata de prever el futuro, sino de inferir una consecuencia próxima de la acción presente (haber pulsado el botón del cuarto piso).

La acción presente construye el futuro, sobre todo el futuro a dos o tres años vista. El futuro posterior depende de lo que hagamos los próximos tres años. De ahí la importancia de elegir en el presente las acciones, los pensamientos, las percepciones de los sentidos, las imaginaciones que más convengan al futuro que deseamos. Lo que hacemos hoy construye lo que somos y seremos en dos o tres años.

Se trata de hacer lo acertado para acertar; hacer lo bueno porque es bueno; actuar bien porque queremos un mayor bien; actuar para adquirir lo que nos falta; eliminar lo que nos sobra; ser optimistas porque el optimismo es siempre realismo, llevando nuestro optimismo a la acción adecuada en cada ocasión; no necesariamente la más adecuada, pero sí adecuada.

En el hexágono del éxito, el orden natural es comenzar por sentir la insatisfacción que estimule en nosotros la necesidad de un cambio, luego el deseo de cambiar, conocer qué habría que hacer, poner el esfuerzo que exige el hacerlo, acertar al dar los primeros pasos y contar con tiempo para mejorar nuestra actuación y posibilitar el resultado.

Sin embargo, en realidad, el ser humano no sigue siempre un orden natural, y aunque la mayoría sí lo hará, muchos pueden comenzar a construir su hexágono del éxito por una de sus piezas con independencia de contar antes con las otras. Así alguien puede saber lo que ha de hacer y luego sentir insatisfacción por su situación real cuando se la plantea al adquirir el conocimiento de qué hacer. U otro puede sin más preparación acertar por intuición en los primeros pasos y buscar después las demás piezas que le hagan completar, eso sí, el puzle completo de todo éxito real.



## **Es más fácil procurar un éxito que soportar un fracaso**

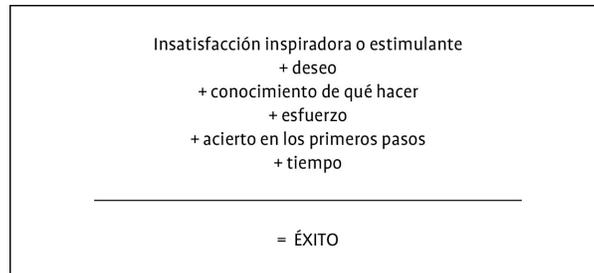
Sara tenía a la vista un examen importante de cuarto curso en sus estudios universitarios de Medicina. Habíamos analizado desde hacía cuatro semanas cómo preparar ese examen. Se lo sabía perfectamente. Cuando salió contenta de él, me llamó y me dijo: «Es cierto que es más fácil asegurar un éxito que sufrir un fracaso por no asegurar lo que estaba en mi mano».

Un conocido directivo de un equipo de fútbol profesional de primera división me pidió un consejo: tenía a un importante jugador desmotivado. En el partido anterior había salido al campo estando su madre muy enferma, en otro país. Al salir al campo, con la preocupación de un hijo de veintipocos años que vivía en el extranjero separado de su madre a la que se sentía muy unido, el dinero que ganaba no compensaba su sentimiento filial. ¡Cómo un profesional así puede desmotivarse!, se preguntaba la prensa deportiva. ¡Cómo un buen hijo no lo haría!, podría pensarse también. Al hablar con el directivo, solo se me ocurrieron dos cosas: que transmitiera al jugador que al salir pensara que su madre le veía desde el palco de anfitriones. Y que pensara también en el niño que aunque tuviera un mal día en el campo de fútbol, le aguardaría a la puerta del estadio, pasando frío, esperando que le firmara, pese a su fracaso, un autógrafo que guardaría toda su vida como un gran tesoro; que pensara en la madre de ese niño también, escuchándole con emoción cómo su ídolo le había firmado aquel papel que conservaría para siempre. Me contaron después que el propio jugador le había contado al directivo que al acudir al siguiente partido, al llegar al estadio y bajar del autobús, un niño se le había acercado y le había pedido un autógrafo. Él se detuvo pese a la concentración, lo miró y le preguntó: «¿Has venido con tu madre?». Y el niño le contestó: «No, mi madre está siempre en una silla de ruedas y no puede venir a ver los partidos». El jugador le dedicó también a la madre del niño aquel autógrafo y le prometió una camiseta. Esa tarde salió al campo y metió dos goles. Después cambió su ánimo, dijo la prensa; ¡lo que hace un triunfo! Es más fácil triunfar que fracasar. Conlleva menos esfuerzo, menos sufrimiento, menos tiempo triunfar que fracasar. Aquel niño se lo enseñó. Me dijeron también que cuando el estadio gritó al unísono «gooooooooo» al marcar el primero, el jugador pensó que entre tanta gente estaría el niño gritando su gol lleno de alegría. En nuestro día a día, lo más probable es que nadie nos aguarde para pedirnos un autógrafo cuando fracasamos. Pero sí tenemos todos motivos reales, aunque ocultos, para que nos lo pidieran.

Cuando damos los pasos justos que nos llevan hasta el punto que hemos previsto, entonces caminar y avanzar es fácil. Todos pudimos haber dado los mismos pasos que Einstein, Nureyev, Jobs, Newton, Marie Curie, Hepburn, Teresa de Calcuta y Rowling si hubiéramos sido ellos, e incluso más; como también pudimos no darlos. Ellos los dieron

y por eso triunfaron. Retrasar un trabajo lo hace más difícil que si se afronta cuanto antes y bien.

De nuevo la combinación de la fórmula del éxito, combinar sentir con hacer y querer con saber.



El éxito de una buena actriz está en su trabajo y así, el éxito le da más trabajo, y a más trabajo, mayor éxito.

A menudo acuden a mí alumnos universitarios que se encuentran bloqueados en sus estudios. Ponen ilusión, esfuerzo, echan horas, piden apuntes mejores que los suyos para confirmar lo que han de estudiar, hacen trabajos voluntarios, van a clase, y todo para un 3 sobre 10. Si hubieran aprendido a estudiar, todo sería mucho más fácil (triunfar es más fácil que fracasar, aunque menos probable). En esos universitarios, aprender qué pasos han de dar para estudiar un examen, aprender a planificar su estudio y su magnífico cerebro, como el de cualquier humano, hace en ellos el resto, así de fácil. Lo difícil — imposible — es seguir mucho tiempo intentándolo si están seguros de que fracasarán, por no haber aprendido cómo ser eficaces. Siempre se puede aprender y comenzar el camino del éxito. Todo es cuestión de ponerse: ponerse con lo que tenemos.



## Un mapa del tesoro

Al ponernos con lo que tenemos, hemos de contar con todos nuestros recursos, sobre todo con los más humanos: con nuestro cerebro, nuestro espíritu, nuestra fuerza, nuestra ilusión, imaginación, creatividad, lógica, memoria, cuerpo, interior, exterior, apariencia, limitación, tiempo; con todo.

—¿Somos muy complicados o nos complicamos? —me preguntó una alumna de segundo de Magisterio.

—La verdad es que somos muy ricos, complejos, paradójicos, a veces laberínticos —contesté—, y por eso necesitamos un mapa con el que movernos cuando haya luz y cuando falte.

—Pues yo no sé si incluso con un mapa me orientaría, porque no leo bien los mapas. Las personas deberíamos tener más que un mapa, un esquema sencillo: con diez normas máximo, una brújula que funcione siempre y acertar sin dar rodeos ni dañarnos.

La verdad es que deberíamos conocer mejor lo que tenemos y cómo podemos movernos en cualquier entorno. Incluso en el desierto o en la selva, si es que nos encontramos en ellos, para salir de ellos. Porque el ser humano ha de encontrar un hábitat civilizado cuanto antes, el de la civilización de la felicidad, la vida, el amor, lo constructivo y el refugio seguro.

### Cómo somos

La verdad es que el ser humano es, aparentemente, un cúmulo de contradicciones, que luego descubriremos que están realmente sincronizadas en un todo espectacular y capaz de sincronizarse con mayor armonía que la de una orquesta de música, y con mejor resultado.

Pero hasta que luego desarrollemos lo que es el ser humano siguiendo la analogía de un coche de cuatro ruedas, sí es cierto que si miráramos parcialmente ese coche que explicaremos que somos cada ser humano, veríamos que está compuesto de posibilidades dobles, entre las que hay que optar para que predomine una. Así, el ser humano tiene que optar en cada momento preciso de su vida por dar predominancia a uno de los dos elementos siguientes, sin eliminar el otro.

La emoción	y	la razón
------------	---	----------

Ahora	y	mañana
El futuro	y	el presente
El pasado	y	el presente
El realismo	y	el idealismo
Ser feliz con lo que se tiene	y	aspirar a algo mejor
Cuidarse a sí mismo	y	cuidar a los demás
Ser autosuficiente	y	necesitar a los demás
Ser fuerte	y	vulnerable
Tener personalidad	y	ser dócil
Ser independiente	y	sociable
Ser sencillo	y	rico en matices
Ser libre	y	someterse voluntariamente a algo que merezca la pena
Lograr ser feliz en el presente	y	mantener la esperanza de serlo más
Ser de letras	y	de ciencias
Ser analítico	y	sintético
Ser creativo	y	experimentado
Ser teórico	y	práctico
Ser amable	y	exigente
Ser flexible	y	firme
Querer mucho a una persona	y	enfadarse puntualmente con ella
Estar seguro de algo	y	admitir la posibilidad de estar equivocado
Tener confianza en sí mismo y autoestima	y	no ser engreído
Vivir bien hoy	para	vivir mejor mañana
Descansar	para	rendir más

Aguantar sin algo y esperarlo	para	lograrlo
Ir despacio	porque	se tiene mucha prisa
Ser mejor cada día	sin	caer en el perfeccionismo
Querer hacer las cosas bien	y	aceptar con alegría las imperfecciones
Ser feliz con lo que se tiene	y	aspirar a algo mejor
Ser paciente y prudente	y	no perder tiempo
Esperar a decidir	cuando	algo es muy urgente
Sentir un intenso placer no muy duradero al darnos íntimamente	y	comprometer amorosa y voluntariamente en ese acto el pasado, presente y futuro entero
Recibir más	cuando	más se da
Sentir	y	hacer
Ser feliz en un instante	y	desear serlo siempre
Consumir algo	y	desear que no acabe
Aumentar la esperanza	cuando	crecen las dificultades
Amar sin fisura	pese a	la imperfección
Protagonizar un acto de amor perfecto	con	dos amantes imperfectos
Saber que tenemos poco	y	poner todo lo que tenemos
Ganar	cuando	perdemos
Ignorar cómo rescatarnos	pero	saber cómo rescatar a otros
Pensar tal y como debemos	y	actuar como podamos
Aceptarnos y ser auténticos	sin	renunciar a mejorar
Ser poco	y	ser mucho
Ser muy grande	y	saberse pequeño
Ser nosotros mismos	y	adaptarse a los demás
Renunciar a lo óptimo	para	lograr lo bueno

Trabajar duro a solas y a escondidas	y	que un día los demás lo reconozcan
No poder nada solos	y	no dejar de poner en juego todos los recursos completos sin los que no habría ningún cambio
Comenzar por un principio fácil	para	obtener un final difícil
Ser el centro de atención de alguien	que	es nuestro centro de atención
Ser muy feliz	cuando	se consigue que otro lo sea
Vivir cada vez mejor	conforme	pasa la vida
Ser nosotros mismos	e	imitar a los mejores

En realidad, estas dualidades se solapan unas con otras, enriqueciendo la vida si el ser humano aprende a converger y a hacerlas compatibles, igual que lo hace con su ojo izquierdo y derecho para poder ver con profundidad, aunque deba predominar siempre uno de ellos.

Todo lo que somos es absolutamente útil, y también es útil que no seamos lo que no somos. No todo es bueno, pero cuando le sacamos a todo el provecho que realmente podemos, estamos actuando como seres humanos completos, realistas y constructivos. Porque hemos sido muy grandes y podemos ser más que protagonistas, héroes, y sobre todo felices, en el plano que nos toque.

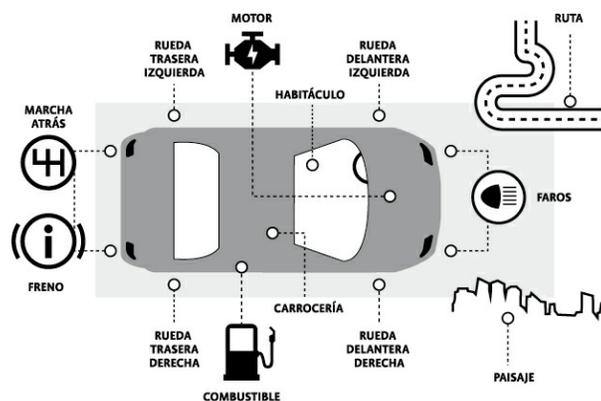


## Somos un coche extraordinario que hay que saber cuidar

Todos los seres humanos somos un coche único, deseado por muchos pilotos, admirado, envidiado, desconocido o ignorado por otros extraordinarios coches.

A veces podemos incluso no haber salido del garaje, pero la autovía y su destino nos espera a todos.

Nuestro coche tiene algunas partes esenciales y otras que no lo son, sino que sólo están de adorno. Entre las esenciales y las que tenemos todos estarían las que se muestran en la figura:



Los componentes del coche del ser humano serían cuatro ruedas, los faros, los indicadores de freno y marcha atrás, el combustible, una ruta a seguir, decidida por el piloto, y un motor: todo en una combinación única e irrepetible, al margen del aspecto que tenga su carrocería y el paisaje por el que transite.

### Las cuatro ruedas

Las dos ruedas delanteras del coche son nuestro mundo interior y nuestro espíritu. Las dos traseras son nuestro mundo exterior y nuestro físico.

### Rueda delantera izquierda: el mundo interior

Lo que define propiamente nuestro mundo interior son tres depósitos comunicantes que tiene todo ser humano: el ámbito personal, el ámbito familiar y el ámbito social.

En primer lugar, está el depósito del afecto, la calidad y la cantidad de nuestro ámbito personal, distinto a los otros dos, aunque comunicado con ellos como si de vasos comunicantes se tratara. En segundo lugar, se encuentra una parte del depósito del afecto, la calidad y la cantidad de nuestro ámbito familiar, intermedio entre el primero de los ámbitos (el personal) y el tercero (el social). Se trata sólo de una parte porque el ser humano guarda en su mundo interior sólo una parte de su ámbito familiar. La otra parte de este segundo ámbito, el familiar, le sirve de conexión con un tercer ámbito existente, el social, que junto a ésta conforma la rueda del mundo exterior.

$$\begin{aligned} & \textit{Ámbito personal} + \textit{una parte del ámbito familiar} \\ & = \textit{mundo interior} \end{aligned}$$

Por tanto, son dos depósitos diferentes y dependientes, que suman nuestro mundo interior, construido con todo nuestro cerebro y el resto de lo que somos.

(A veces también me gusta comparar el mundo interior con un pozo que guarda el agua que riega el huerto de nuestro mundo exterior: lo que crezca en ese huerto y podamos comer depende del agua y el trabajo de labranza.)

### **Rueda delantera derecha: nuestro espíritu**

Además de lo que se ve o podría verse, nuestra vida está llena de mucho más. Y entre ese «más» destaca un componente (la rueda delantera derecha) inasible que se nos escapa entre los dedos de las manos, incontrolable a veces, inseparable de esa otra materia sensible e inteligente que tenemos. Se trata de un componente que impregna nuestras reacciones biológicas, físicas, químicas, eléctricas, celulares, atómicas, cuánticas. Un componente que nos hace infinitamente máspreciados: nuestro espíritu. Un componente donde se mueven conexiones como:

- la interpretación de algunos recuerdos;
- los trazos de algunas ilusiones más profundas, mucho más que las emociones;
- la tendencia a la grandeza, como un instinto;
- la tendencia a la admiración;
- los empujes instintivos de superación, de aspirar a más, mejorar y vivir otra vida mejor;
- el soñar despierto;
- el hacer lo imposible;
- el esperar lo inesperado;
- el dejarse rescatar seguros de no perder autonomía por ello;
- el ejercer una libertad profunda;
- el buscar una verdad más segura y fiable;
- el creer en esa verdad y adquirir la seguridad de lo que se cree;

- la fuerza y la esperanza en ella, por encima de toda circunstancia.

Un componente que nos capacita para ser más sin protagonizar nada, para conocer lo desconocido, para disfrutar sin preocuparnos por hacerlo, para sentir una paz indiscutible, para ser el protagonista del segundo plano, para encontrar un sentido definitivo y grandioso a cada instante. Un componente espiritual que nos permite ganar cuando parece que perdemos, que nos capacita para sentirnos amados incondicionalmente sin tener que protegernos ni escondernos.

Un componente espiritual que conecta lo material con algo más poderoso que nosotros mismos y cuanto nos rodea, que alimenta sabiamente el acierto que el ser humano protagoniza de forma inesperada incluso para él, logrando tantas genialidades imprevistas que hacen progresar al ser humano por encima de sus limitaciones y de cuanto jamás hubiera sospechado, querido y soñado. Como lo hizo con Einstein, Nureyev, Jobs, Newton, Marie Curie, Hepburn, Teresa de Calcuta, Rowling y millones de seres humanos cada día, sin la misma relevancia, pero a veces con consecuencias más importantes para sí mismos y sus seres más queridos.

Se trata de una rueda, la de nuestro espíritu, que necesita coordinarse con la rueda de lo físico, porque las cuatro ruedas del coche deben ir coordinadas. Así, el espíritu que se conecta con lo físico nos permite, por ejemplo, poner amor en la relación sexual, cariño en el favor que se hace, alegría en la contrariedad, perdón ante la injusticia, optimismo ante el obstáculo aparentemente insalvable. Consigue de nosotros actuar sabiamente ante lo imprevisto: vivir y ser feliz.

La coordinación de las cuatro ruedas nos hace eficaces y felices. Logra que el ser humano acierte a veces incluso cuando no lo espera y que la humanidad progrese gracias a un individuo y a sus dones, por encima de la costumbre de la mayoría.

Ni un solo día debemos perder de vista esta conexión ineludible e infinita en nuestra realidad. Una realidad que no dirigimos del todo, como no dirigimos las olas del mar, aunque sí podemos aprovecharlas para surfear poniendo nuestra tabla sobre ellas o bien ahogarnos si no tenemos tabla y no nadamos.

### **Rueda trasera izquierda: el mundo exterior**

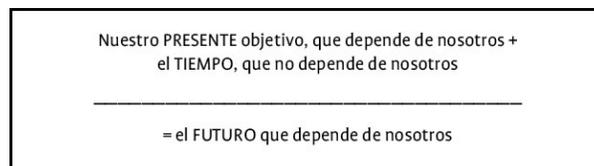
La tercera rueda es nuestro mundo exterior. Una rueda que, como anunciamos, está conformada por la parte del depósito del afecto, la calidad y la cantidad de nuestro ámbito familiar, que por nuestra forma de ser y la de nuestra familia no pertenece al mundo interior, y que se suma al tercero de los ámbitos —junto al personal y familiar—, al puro ámbito social. Así, el mundo exterior se une al interior, porque, como dijimos, nuestros ámbitos (personal, familiar y social) son en realidad tres depósitos diferentes y comunicantes.

Este mundo exterior se desarrolla en la realidad; una realidad independiente a nosotros, aunque nosotros sí dependamos de ella. En la realidad está todo lo que nos pasa y no entendemos, aunque luego resulta detonante de incluso algo mejor que nos

sucede; mejor de lo que imaginamos en nuestra limitación. Algo que nunca llega por exclusiva suerte.

Nuestro mapa externo está dividido en más partes que el interno, porque es más complejo y nos conecta con todo con:

- La realidad conocida, que aceptamos o no, pero que entendemos.
- La realidad desconocida, que ignoramos.
- La realidad que no admitimos, pero no por eso es distinta.
- Los principios que se siguen.
- Los principios que se quieren seguir, pero no logran seguirse.
- Las creencias: lo que se sabe y no se conoce o no se entiende.
- El presente, que, unido al tiempo, resulta el futuro que acaba siendo:



Esta rueda es también imprescindible. Lo externo no es el decorado donde actuamos, ni tan sólo el escenario, sino mucho más. Es la manifestación de lo que rezuma de nuestro interior: nuestra abundancia interna. Nada de nosotros, de nuestro texto como actores tiene sentido si no se traslada de alguna forma (sea perceptible por otros o no) a una realidad fuera de nuestro mundo interior. (Si no es así, el agua de nuestro pozo —el interior— sólo permanecerá a oscuras y baldía si no riega un huerto exterior a él.)

### **Rueda trasera derecha: nuestro físico**

La rueda de nuestro físico no es menor: ni de menor diámetro, ni de material más efímero, ni de peor calidad, ni menos importante. Cada ser humano tiene cuatro ruedas y necesita las cuatro. Marchando al unísono.

Alguien con problemas físicos —con una dificultad notoria, como alguien que padece una parálisis cerebral o una tetraplejia— tiene también una rueda magnífica: su propio físico le proporciona otras consecuencias en su rueda espiritual. Nadie es más humano por tener un físico determinado. Un tetrapléjico no es menos humano por el mero hecho de serlo que otro que no lo sea. Podríamos discutir incluso si lo sería más, y la conclusión debería ser que no, que no afecta a la humanidad, sino que ciertas condiciones físicas lo que hacen es poner de manifiesto y de una forma más visible esa humanidad.

En lo físico atesoramos cada átomo de nuestra existencia, cada combinación cuántica, cada célula, cada órgano, cada modo de funcionar y la intención con la que lo hacemos nos comunica y relaciona íntimamente con el resto de lo que somos: permitiendo que las cuatro ruedas rueden al tiempo.

Así cuidar nuestro físico es facilitar la buena marcha del coche entero.

### **La presión de las ruedas**

La presión de las cuatro ruedas depende de nosotros. De la conducción y del pavimento por el que hagamos pasar el coche, así como del desgaste temporal y los kilómetros hechos. Por eso hay que revisarlas con frecuencia, cada una de ellas por separado, de forma que las cuatro estén armónicamente equilibradas y compensadas en su presión, para que ninguna de ellas se desgaste más que las demás y pueda reventar y provocar que nos salgamos de la carretera e incluso un accidente mortal. Si no las revisamos con frecuencia, puede existir una pequeña desviación, casi sin importancia, que conlleve un desgaste mayor y continuo de una de las ruedas, la cual puede reventar, y su rotura en plena conducción, si vamos a mucha velocidad o muy distraídos, conlleve el mayor de los peligros.

### **La carrocería**

La carrocería y el habitáculo de nuestro extraordinario coche, con sus prestaciones, es el tiempo y nuestras limitaciones.

No hemos elegido, en efecto, qué modelo conducimos. Podemos moldear algo el coche, un poco de chapa y pintura, algo de *tuning*, no demasiado para no dejar de ser nosotros mismos. Podemos, por ejemplo, moldear nuestro carácter, nuestra conducta, como los alerones del coche, pero no podemos elegir el tiempo en que vivimos, lo que tardamos, lo que vivimos; no lo controlamos, como tampoco nuestras limitaciones: no ser un coche mayor o de mayor gama o de mejor marca.

### **Los faros y otras luces**

Los faros y las luces de freno, así como las de marcha atrás, son la imagen de nosotros mismos tal como creemos que nos ven los demás: el concepto que sacamos de la idea que creemos que los demás tienen de nosotros en cada momento. Lo que los demás dicen y nos influye. Las luces van por orden, de las personas que más necesitamos o queremos a las que menos: los faros delanteros suelen ser lo que creemos que opinan de nosotros nuestros padres. Las luces de posición se refieren, en primer lugar, a nuestros hermanos, si los tenemos, o a los que sentimos como tales, y en segundo lugar, a los demás con los que convivimos en orden de afecto. Las luces de freno y las de marcha atrás son todos ellos de nuevo (padres, hermanos y compañeros vitales) ante los problemas, conflictos, frenadas y marchas atrás en nuestra vida.

### **La ruta**

La ruta es la que deseamos cada piloto. Eso sí, una vez deseada, fijada, la ruta no ha de ser la que en cada momento decidamos al capricho de las circunstancias, salvo las múltiples variables que toda ruta tiene. Hemos de decidir antes de salir (o seguir) dónde llegar y la mayoría de las veces también cómo llegar.

## **El paisaje**

El paisaje por el que se transita puede ser el de una gran ciudad, un pueblo, la sierra, la campiña, la selva o el desierto. Se trata de las circunstancias que afectan a la conducción, pero que realmente no afectan a la valía del coche ni al destino final que éste alcance si la conducción es la adecuada. A veces se puede elegir —ir por la costa o por el interior hacia un lugar de destino—, pero a veces no, y entonces sólo disponemos de un paisaje —no elegido exactamente—, el único por el que puede llegarse al punto de destino.

## **El combustible**

El combustible ha de ser el que convenga a nuestro coche, pero la cantidad que echemos al depósito y las veces que repostemos, ambos son decisión del piloto. Con el único peligro de quedarse vacío si no atendiéramos el aviso de reserva.

En el combustible interviene directamente cada parte de nuestro cerebro. Su parte básica (hemisferio cerebral izquierdo), rica (hemisferio cerebral derecho) y decisiva o de conexión (cuerpo caloso, donde se unen ambos). Se trata tan sólo del punto donde se inicia un movimiento; puesto que lo que empieza en la parte izquierda del cerebro (por ejemplo, poner letras a un concepto) inmediatamente se ve conectado en menos de dos décimas de segundo, gracias a la parte decisiva, con zonas de la parte derecha (por ejemplo, imaginar, recordar algo sobre ese concepto o asociarlo a otro de algún modo). Así, estas tres partes proporcionan el combustible, que permite al motor actuar con implicación de todo el coche: son mucho más que combustible.

Por eso, todo el cerebro debe unirse. En este siglo XXI es necesario tener en cuenta el conocimiento científico que heredamos, especialmente del siglo XX, el llamado «siglo del cerebro», debido a lo que se invirtió en su observación, estudio y descubrimiento, para interpretar mejor cómo podemos mejorar nosotros, nuestra actitud, nuestra situación y, por influencia, lo que nos sucede.

Ambos son mitades necesarias y no proporcionadas (una predomina sobre la otra, la llamada «lateralidad»). Mitades que es preciso que operen conjuntamente, de forma coordinada y respetuosa.

Empezaremos en este epígrafe describiendo la parte izquierda, el hemisferio izquierdo, sin olvidar que sólo podemos aislarlo como método, porque en la práctica el ser humano sólo tiene un único cerebro. Lo haremos así a continuación, sólo para poder describirlo mejor y conocer cómo operamos más cómodamente cuando en nosotros

predomina más una u otra parte. Sin dejar de tener presente que en realidad todo el cerebro opera conjuntamente.

### 1º: El elemento básico del combustible (hemisferio cerebral izquierdo)

Pese a lo dicho, podemos describir nuestro elemento básico del combustible, el hemisferio izquierdo, como aquél en el que se inician:

- las operaciones asociadas con la lógica;
- las operaciones asociadas con el pensamiento lineal;
- las operaciones asociadas con la secuencia (lo que viene primero y después);
- la segmentación en partes;
- las clasificaciones;
- el orden;
- las reglas y normas;
- las palabras;
- los números;
- los detalles;
- el razonamiento;
- la atención;
- la memoria;
- el análisis para entender lo que pasa y cómo son las cosas, descomponiendo todo en partes y observándolas (analizándolas) cada una por separado;
- las estrategias, los planes;

En definitiva, es práctico. Se encarga normalmente de gobernar la parte derecha de nuestro cuerpo y, como hemos visto, mucho más.



En el hemisferio izquierdo es donde se localiza normalmente el inicio del razonamiento lógico, todo lo que va en secuencias, las matemáticas, la gramática, el

poner en palabras una idea, la atención, la memoria. Es decir, es el dominante en el 85 por ciento de la humanidad en la actualidad, causa y a la vez efecto de que nuestra cultura actual y sobre todo el sistema educativo predominante en el mundo occidental se apoyen en él. (En la mayoría de las prácticas escolares se observa ese predominio; por ejemplo, en los exámenes, en los que el alumno ha de contestar lo que el profesor ya sabe; no cabe la creatividad o la imaginación para acertar si se quiere obtener la mejor nota.)

Es esencial también para amar. Porque se ama, por ejemplo, con detalles concretos. Si no, no podríamos amar a nadie concreto. Es nuestra parte básica.

## **2º: El elemento más rico del combustible (hemisferio cerebral derecho)**

Inseparable de ese elemento básico que es el hemisferio izquierdo, todos los seres humanos tenemos un elemento derecho, donde se inician las operaciones más ricas, debido a sus extraordinarias e importantes consecuencias. Considerar que uno es más de hemisferio izquierdo y no apoyarse por ello en su hemisferio derecho es renunciar a buena parte de lo que es, renunciar a la mayor parte de su riqueza humana. Como cometería un error quien despreciara su hemisferio izquierdo; quien defendiera la utopía y se olvidara de los detalles concretos, el orden o el análisis objetivo.

En nuestro hemisferio cerebral derecho es donde se inicia la creatividad, la intuición, las emociones, las grandes metas, nuestra capacidad de síntesis, la imaginación. Esas operaciones que necesitamos encontrar en nosotros mismos y buscamos en otros, que nos hacen acertar cuando nos faltan datos (por ejemplo, intuimos que conocemos a una persona al verla de nuevo aunque no tenemos datos que lo confirmen en nuestra memoria consciente). Las que nos hacen pensar en que vendrá algo mejor, que estamos en un túnel que al final tendrá una salida, que nos hace ser optimistas, emocionarnos y sacar fuerzas nuevas cuando lo requiera el obstáculo, porque la fuerza para enfrentarse a grandes retos se inicia en este hemisferio derecho. Un hemisferio que nos permite ser empáticos, generosos, cariñosos, perdonar pese a haber sido ofendidos injustamente. En él se alimentan nuestras aspiraciones, encontramos consuelo cuando recibimos una contrariedad, y nos hace sentirnos amados y querer amar mejor. Recursos todos ellos que no pueden despreciarse si aspiramos a la felicidad.

En definitiva, cada uno somos hemisferio izquierdo y derecho, y mucho más. Somos un todo: todos somos un todo compuesto de mucho. Precisamente en esa unión radica nuestra grandeza y el don específico de los seres humanos, que les permite llegar más allá de sí mismos, de sus circunstancias, del tiempo, e incluso más allá de la época en que viven.

Unido al hemisferio izquierdo, el derecho se encarga de iniciar lo siguiente (aunque ambos se desarrollen conjuntos en una acción concreta, que siempre requiere de los dos):

- la creatividad;
- la imaginación;

- la intuición, que nos hace decidir y acertar cuando no tenemos todos los datos o a veces tenemos muy pocos;
- el alimento de grandes ideales;
- la aspiración a más;
- la contemplación de utopías;
- el pensamiento no verbal;
- todo lo que no sigue una secuencia ni es lineal, sino que aparece de golpe;
- la interpretación más compleja de los gestos;
- la construcción e interpretación de metáforas;
- las alegorías;
- la ironía;
- el arte;
- la música;
- el juego de palabras y dobles sentidos;
- las sensaciones;
- las emociones;
- los sentimientos;
- alimenta el deseo de amar y ser amado;
- mantiene el amor;
- junto a la realidad y lo objetivo, crea espacio para lo subjetivo;
- tiene una visión general de lo que sucede y de las cosas: va de lo global a la parte;
- sintetiza, reúne las partes en una conjunta;
- saca lo común de circunstancias diversas y concluye enseñanzas;
- estudia y tiene en cuenta varias posibilidades;
- se decide a asumir riesgos cuando el análisis del hemisferio izquierdo llega a un punto muerto;
- proyecta en el futuro lo que estamos haciendo hoy o lo que estamos decidiendo hacer como posibilidad;
- se encarga normalmente de gobernar la parte izquierda de nuestro cuerpo, etcétera.



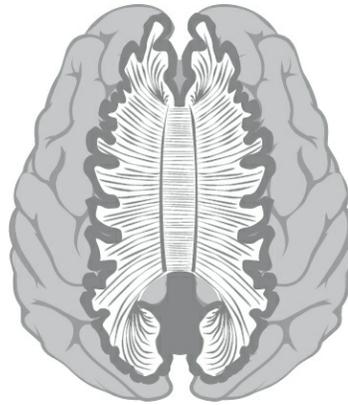
mueve normalmente la  
parte derecha del cuerpo  
PLANIFICACIÓN  
ESTRATEGIAS PRÁCTICA  
Observación por  
partes ANÁLISIS  
**MEMORIA** ATENCIÓN  
DETALLES DE RAZONAMIENTO  
**NÚMEROS** PALABRAS  
NORMAS ORDEN  
CLASIFICACIÓN PARTES  
**SECUENCIAS**  
LÓGICA lectura

### 3º: El elemento más decisivo, el de la conexión (el cuerpo caloso)

Sería tan absurdo concebir el hemisferio izquierdo (racional) separado del derecho (emocional) como concebir por separado en una pizza la masa y los ingredientes. Entre los dos hemisferios cerebrales, todos los seres humanos tenemos lo que la neurología llama el «cuerpo caloso», un cuerpo de conexión que permite unir mediante fibras lo que está haciendo el hemisferio izquierdo y el derecho, permitiendo que nuestro cerebro sea uno, capaz de extraordinaria riqueza y flexibilidad; ver todo, por ejemplo, con multitud de aspectos y puntos de vista complejos y muy diferentes; encontrar la belleza interior de alguien, o ser optimista y realista a la vez, nada más y nada menos.

Este tercer elemento, el cuerpo caloso, es decisivo. Ese cuerpo de fibras que une ambos hemisferios, compatible con que haya uno dominante, nos hace no tener que ser racionales o emocionales, sino poder ser ambos. Es decir, sacar provecho a nuestro cerebro entero, sin renunciar a la mitad de él. Por tanto, ser más completamente humanos. Se trata de un cuerpo de conexión que nos permite un uso del cerebro necesariamente actual, en el que en cada problema combinemos mejor y más intencionadamente —porque ya se combina algo de forma natural— nuestra parte básica y nuestra parte más rica, nuestra mente y nuestro corazón, para ser más eficaces en lo que hagamos y más felices en la vida real, sea cual sea la que realmente nos toque vivir.

Nuestro siglo es el de la unión. En la escuela, en el trabajo, en las relaciones personales, en la cultura, en el arte. Por ejemplo, en el caso de la arquitectura, la literatura, el cine, la pintura y la música ya se observa la unión, porque en ellos se conciben claramente hermanados la belleza y las normas básicas, para hacer una construcción en el caso de la arquitectura, escribir un libro en el de la literatura, escribir un guion, filmar y editar en el cine, esculpir una escultura o pintar un cuadro en el de la pintura, o componer en el de la música. Sin embargo, esta unión debería observarse también en todo lo demás que haga el ser humano. En definitiva, en la vida.



Este elemento, el cuerpo caloso, permite que lo que se inicie en un área cerebral de un hemisferio (izquierdo o derecho) se difunda y contagie vertiginosamente a otras áreas de ambos hemisferios, de modo que pensemos y sintamos con todo el cerebro.

En el cuerpo caloso radica la posibilidad de ser coherentes, que nos hace sentirnos más satisfechos y felices, ser más completos y admirables. Por eso es decisivo. Así, también nosotros admiramos más a quienes emplean coordinadamente sus dos hemisferios cerebrales:

- Einstein resolvía con la imaginación (hemisferio derecho), según cuenta él mismo, problemas matemáticos y físicos (hemisferio izquierdo).
- Nureyev transmitía con sus gestos una perfección (hemisferio derecho) hecha de movimientos exactos, ordenados, secuenciales y ensayados repetitivamente (hemisferio izquierdo).
- Jobs buscaba la unión de la belleza (hemisferio derecho) y la intuición (hemisferio derecho) en una misma máquina y en cada función; quería que fuera práctica y fácil de utilizar (hemisferio izquierdo) al tiempo que bonita y con un atractivo diseño (hemisferio derecho).
- Newton formulaba con precisión científica (hemisferio izquierdo) lo que todos habían observado. Se preguntó el porqué de esas observaciones (hemisferio izquierdo) y aspiró a dar con las últimas razones, dispuesto a alterar los conocimientos científicos del momento. Creó, al hacerlo, una nueva era en la ciencia (hemisferio derecho), al tiempo que en su historia personal fue clave la emoción y motivación que sintió (hemisferio derecho), propiciada por aquel mal compañero de clase que le humillaba y le hizo sentir que debía dejar su apatía en los estudios con tal de quedar por encima de él, alejarse de su comparación. Lo mismo que le ocurrió con sus profesores en Cambridge después, en cuyas aulas se aburría y por eso se escapaba de las clases para irse a la biblioteca a aprender. Asimismo, influyeron en él las emociones de unas circunstancias familiares adversas que supo convertir en impulso decidido de mejora (todo derecho). La Universidad de Cambridge y el King's College coincidieron en que era un alumno mediocre (desde el punto de vista del hemisferio izquierdo), simplemente porque no se sometía a las normas esperadas (derecho), preguntándose más de lo que el profesor ya sabía. De nuevo su hemisferio derecho, protagonista, junto a su hemisferio científico (izquierdo). La conjunción de ambos, de su cerebro completo, hizo que Isaac

pasara en tan sólo siete años de ser un estudiante mediocre con 16 años a desvelar algunos de los descubrimientos científicos más importantes de la historia con 23 años: la maravilla de unir los dos hemisferios con acierto, pese al sistema.

- Marie Curie albergaba la ilusión de ser una mujer distinta, descubrir, ser célebre. Ayudar a la humanidad con la generosidad de negarse a solicitar la patente de su descubrimiento para beneficio de todos (derecho) a través de su intuición (derecho) y su investigación científica (izquierdo). Hasta inmolarse enfermando para que otros no enfermen en el futuro, dando por bien vivida su vida finalmente enferma, todo gracias a su hemisferio derecho, junto a su precisión científica, sus dudas, su sufrimiento ante los insultos, su formación en física, su planificación, constancia, trabajo, análisis de cada resultado, formulación de cada hipótesis, razonamiento, observación, registro y demostración, todas ellas operaciones de su hemisferio izquierdo al mismo tiempo.
- Hepburn sabía unir su concepto de la belleza de la danza y lo femenino, del cine, la elegancia humana, la moda, el encanto de la sonrisa profunda, sincera y acogedora, la serenidad, la nostalgia, el sufrimiento, la emoción, el sentimentalismo, la empatía y la generosidad de su hemisferio derecho, todo ello con la armonía, el equilibrio, las técnicas de interpretación cinematográfica y de ballet, el esfuerzo, el conocimiento de idiomas, las horas de rodaje, los ensayos, la declamación, la estrategia en su carrera profesional, el estudio, etcétera, de su hemisferio izquierdo.
- Teresa de Calcuta llevó a la realidad (hechos, acción, orden, organización, trabajo: hemisferio izquierdo) la compasión de ver morir al primer hombre que vio en las calles de Calcuta, recién llegada con 38 años, sin que a aquel hombre le acompañara nadie de los que pasaban a su lado, como si no les importara (conmovida en su hemisferio derecho). Llevaba a la práctica (izquierdo) el deseo de ser útil (derecho), llevaba al máximo su compromiso, el de la propia vida, para servir a aquellos que no tienen nada que ofrecer.
- Rowling conjugó una poderosa imaginación que le llevaba a pensar con una riqueza fantástica un mundo inexistente, el deseo de poder recurrir a la magia para cambiar su vida, el sentimiento del ideal de ser escritora (derecho) cuando era profesora de idiomas (izquierdo) en un país diferente a aquél en que se crio, la evasión de un matrimonio infeliz para crear un mundo de amistades y lealtades permanentes e invulnerable, la intuición de que lo que estaba escribiendo gustaría, la capacidad de sintetizar lo que veía y su experiencia en un mundo mejor, el optimismo y la derrochadora simbología de sus libros, todo propio de su hemisferio derecho. Junto a la habilidad de escribir una historia coherente, que no existiendo al ser leída da la impresión de que podría existir, la capacidad de poner nombres tan sugerentes a las cosas, a las artes y a los personajes, el uso de la metáfora y alegoría compacta en Harry, sus

amigos y sus aventuras, la corrección gramatical, la adecuación, coherencia y cohesión léxica, todo un mundo construido con corrección lingüística, echando mano del esfuerzo cuando faltaba inspiración, escribiendo en el ruido de un café, Nicolson, donde el café no era muy caro, diseñando mientras paseaba el carrito de su hija Jessica la lógica que haría verosímil la historia de Harry, siendo práctica y corrigiendo lo que sobraba antes de enviar a la primera editorial su manuscrito, teniendo la constancia y el orden de enviarlo hasta ser publicado, digiriendo el éxito y haciendo una previsión de inversiones con sus ganancias, todo esto con el hemisferio izquierdo.

- O tantos seres humanos a los que consideramos genios porque han empleado y emplean su cerebro de forma coordinada. Siendo prácticos e idealistas, Sanchos y Quijotes, buenos pese a sus miserias humanas, esenciales para el progreso de la humanidad y de la historia, pese a sus orígenes humildes o sus fracasos; grandes y pequeños, simples y complejos, fríos y apasionados, racionales y emocionales, de su tiempo y atemporales, desaparecidos ya y aún presentes. Sencillamente, seres humanos completos. Como estamos llamados a ser nosotros y realmente podemos.

### **La predominancia de un elemento en nuestro combustible**

Los dos hemisferios cerebrales son más parecidos de lo que podría pensarse. Ambos se contaminan mutuamente en la acción que llevan a cabo. Pero todos tenemos un lado más dominante que otro: en unos será el izquierdo, en otros el derecho. En ambos casos esto es bueno, siempre que el que predomine no tiranice al otro.

En un matrimonio, por el bien de ambos y con el concurso voluntario de los dos, un miembro puede llevar la voz cantante en una acción determinada, en una circunstancia específica, en un momento preciso, pero siempre teniendo en cuenta al otro, respetándolo, preguntándole su opinión, atendiendo su diferencia y complementándose con ese otro. De esta forma, los dos resultarán beneficiados a la larga. Si alguien hace de guía y se desgasta más, respetando al otro, y las tornas se cambian en función de la acción o del momento anímico y físico, los dos salen beneficiados. Sobre todo si las decisiones se toman en el ámbito del amor por el otro. También así ha de actuar el cerebro humano, resultando el corazón beneficiado cuando guía la cabeza de una manera coordinada y respetuosa, y la cabeza cuando lo hace el corazón.

Todos tenemos dos lados unidos. Quien haya desarrollado más seguridad en el hemisferio izquierdo se siente más seguro con el análisis y el razonamiento lógico, y por ello le conviene ejercitar el cultivo de grandes ideales, de la imaginación, soñar con grandes mejoras. Igualmente, a quien ha desarrollado más seguridad en el derecho, que tiende a lo creativo, le conviene ejercitar el orden y el análisis objetivo. Debemos ser coherentemente completos.

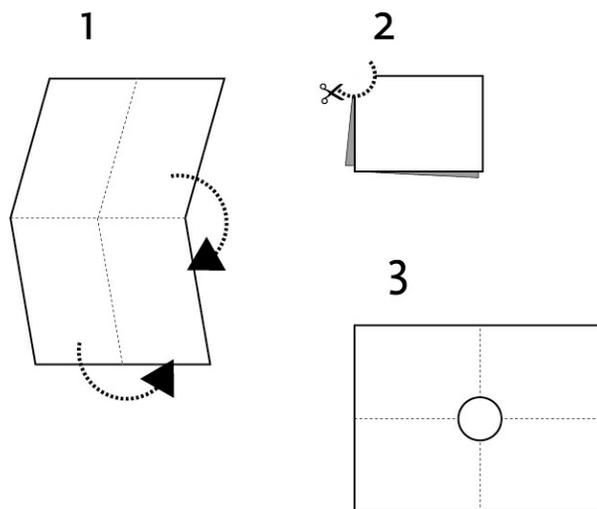
Si el hemisferio que predomina en nosotros es el izquierdo, seamos diestros o zurdos, entonces somos como el 85 por ciento de la gente. Si nuestro hemisferio dominante es el derecho (el creativo, imaginativo, artístico), estamos en minoría, con las

consecuencias de falta de entendimiento que esto conlleva. O también puede que no seamos ni zurdos puros ni diestros, sino que tengamos lateralidad cruzada (algo que aumenta en nuestros días, quizá por el uso de las nuevas tecnologías antes de los 3 años de edad), y entonces podemos ser zurdos, pero sólo de mano, pie, ojo u oído, y diestros de alguno de ellos.

Si carecemos de una predominancia sensorial pura, es decir, en caso de lateralidad cruzada, entonces tendremos sensación de lentitud, mayor cansancio, indecisión y sensación de torpeza. Porque al realizar cada operación mental, especialmente las que implican la lectura (ojo) y la escritura (ojo y mano), se tienen que turnar agotadoramente los dos hemisferios (por ejemplo, si tenemos el ojo predominante izquierdo y la mano diestra o viceversa). Las operaciones se complican, se multiplican y se retrasa el resultado. En estos casos, la torpeza es una sensación difícil de eliminar.

Como dato casero, para saber cuál es nuestra predominancia, no cuánta, sino cuál, basta con poner una pelota delante de nosotros y empujarla con el pie para detectar la predominancia en nuestro pie. Escribir, para saber la predominancia manual. Escuchar por una puerta lo que se oye proveniente del otro lado, para comprobar si acercamos el oído derecho o el izquierdo. Y doblar un papel dos veces, cortándole el vértice interior como muestra la figura 7, sujetarlo con las dos manos y mirar por él, con lo cual podremos comprobar si es el ojo derecho o izquierdo el que empleamos con más seguridad, porque a ese acercaremos el folio para ver a través de su agujero.

Hemos de tener en cuenta que si predomina en nosotros el oído, ojo, mano o pie derecho y somos diestros, tendemos a tener predominancia del hemisferio izquierdo. Y si empleamos el oído, ojo, mano o pie izquierdo y somos zurdos, normalmente es el hemisferio derecho el predominante en nosotros, de modo que seremos más creativos, imaginativos, intuitivos, y tendremos más registros emocionales. (Así, si nos fijamos en cómo escriben la mayoría de los mejores actores de Hollywood y del mundo, o cualquier artista muy reconocido, descubriremos muchos zurdos.)



Lo ideal es que la predominancia sea la misma en mano, pie, oído y ojo, lo cual no supone más que ventajas (ser diestros o zurdos puros indistintamente), siempre que desarrollemos también el otro hemisferio. El problema surgiría si uno predomina y el otro no entra apenas en juego, tiranizado por el primero, con lo cual el segundo se debilitaría cada vez más. Seguramente estaremos perdiendo gran parte de las oportunidades que la vida nos presenta cada día al alcance de nuestra mano.

No obstante, sea uno diestro, zurdo, tenga lateralidad cruzada —que se define a los siete años—, o sea incluso ambidextro, algo notoriamente más complejo, puede en todo caso y ante cualquier obstáculo obtener siempre un resultado sobresaliente, ser brillante y lograr cualquier Premio Nobel (ejemplos hay). Porque la fuerza de voluntad, la libertad de escoger el esfuerzo que requiere un objetivo y el conocimiento del método adecuado que lo posibilita son suficientes y mucho más poderosos que la biología, la genética y la costumbre o falta de hábito.

### **¿Por qué hay más diestros que zurdos?**

Determinadas habilidades están predominantemente más en un hemisferio que en el otro. Así, por ejemplo, el lenguaje hablado se inicia en el hemisferio que más predomine en nosotros: derecho si somos zurdos, izquierdo si somos diestros.

En los recién nacidos, según se cree actualmente, los dos hemisferios tienen las mismas capacidades en cuanto a habilidades importantes como el lenguaje. El número de conexiones neuronales es mayor en el lado izquierdo antes de cruzarse (*decusarse* en terminología médica: un anglicismo) —porque el hemisferio izquierdo controla la mitad derecha del cuerpo y el hemisferio derecho, la parte izquierda—, por ello el hemisferio izquierdo suele quedarse como predominante.

Puede que esto tenga una razón también antropológica, no sólo médica. Necesitamos asegurar más la lógica, lo racional, la atención y la memoria de nuestro hemisferio izquierdo (parte básica para sobrevivir), y a través de nuestro cuerpo calloso (cuerpo conector, parte decisiva), unir lo que elaboramos en él a nuestro hemisferio derecho, más rico, para realizar operaciones superiores, más brillantemente humanas, como son las de querer generosamente o aspirar a una vida mejor.

Es como si, primitivamente, en nuestro desarrollo madurativo, necesitáramos más lógica al inicio, más atención, más memoria, más palabras y seguir pasos en una secuencia segura (todo lo que se inicia en el hemisferio predominante, que suele ser el izquierdo). Y al evolucionar, madurar —crecer como humanidad y como individuo, en la historia colectiva y en cada historia personal—, necesitáramos cada vez más, una vez asentada aquella parte básica, más dosis de intuición, más creatividad, cada vez más imaginación, más emoción. Por eso nos volvemos más sensibles con la madurez y la senectud. Cada vez nos atrae menos lo práctico que lo bello y lo bueno, y nos llena más la sinceridad de los gestos y los hechos que las palabras.

Recién nacidos, ambos hemisferios podrían desarrollar todas las capacidades. Tenemos ejemplos de ello a lo largo de la historia, cuando descendemos a los seres humanos concretos, irrepetibles, más allá de todo estudio estadístico.

### **Última reflexión respecto a las zonas del cerebro y el combustible de nuestro coche**

Cierto es que al estudiar neurológicamente nuestro cerebro, podemos dividirlo en diferentes áreas (84 según unos y más según otros). Pero no pueden considerarse como zonas en las que nace y muere un proceso mental, el que sea. Por ejemplo, al área de la visión llegan los estímulos visuales, pero esto no quiere decir que se almacene allí lo visto y se opere allí con ello, sino que a esa área se conectan inmediatamente otras áreas, que valoran lo visto, lo guardan en la memoria, que está en una zona diferente que la visión, y entonces entran en juego la imaginación, la emoción, los sentimientos y la intuición, y hacemos un juicio y decidimos una actuación, y entonces nuestro cerebro se vuelve flexible, raudo y rico. Y así, lo que llegó al área de la visión en un tiempo casi imperceptible está ya en muchas más zonas del cerebro, afectando a todo (no sólo al combustible, a lo físico, a lo interno, sino también a lo externo y a lo espiritual).

Por ejemplo, cuando oímos que tenemos que hacer un examen, una entrevista de trabajo o recibir en dos horas a alguien muy importante por el que sentimos gran admiración, el estímulo llega a través del oído al área auditiva, muy localizada en nuestro cerebro, en el hemisferio izquierdo concretamente (nuestro cuerpo biológico, somático). Sin embargo, lo que oímos nos emociona de inmediato. La información se va al hemisferio derecho (emoción) y nos trae recuerdos (la memoria está en el hemisferio izquierdo); y a ellos se une la imaginación (hemisferio derecho), provocando todo en conjunto en nosotros una alteración del ritmo cardíaco, y notamos cómo el estómago se descompone, necesitamos ir al baño (ha pasado a nuestra psique, pero se ha provocado una reacción psicosomática: pasando al cuerpo). Entonces pensamos en ser generosos con aquella persona que admiramos y que quiere conocernos, o decidimos preparar bien la entrevista o el examen, pero caemos en la cuenta de que no es para tanto, que todas las cosas tienen solución, el hombre al fin y al cabo es hombre, y más vale ser uno mismo y esperar el resultado, aunque sea negativo que fingir el resto de la vida en un trabajo o con la persona que admiramos (entonces ha entrado el ámbito espiritual).

Existen áreas, pero lo importante no es dónde se inicia el proceso del estímulo que recogió el pabellón auditivo de nuestra oreja y mandó a través del oído a un área concreta del cerebro en su parte básica, la izquierda. Lo importante es todo lo que viene después conjuntamente. Cuanto más rico, más decisivo. Lo importante no es la oreja, sino nuestra actitud, comportamiento, conducta, sentimientos, ilusiones, carácter, acción, y todo aquello que nos vaya moldeando nuestra forma de ser y nos vaya convirtiendo en lo que somos.

Ante una noticia trágica o de máxima felicidad, lo importante no es el oído ni el área del cerebro que percibe el mensaje, sino cómo esa noticia cambia nuestra vida, afectando a todo nuestro cerebro y para siempre a nuestra vida.

Las emociones dependen de una zona del cerebro llamada amígdala, pero de una forma inicial y básica. Es decir, lo importante no es que se genere una emoción, ni dónde, sino qué riqueza tiene, qué valor, para qué nos acaba sirviendo, cómo la aprovechamos para impulsarnos hacia una meta o cómo la retrasamos paralizándola. Lo importante es qué hacemos con la emoción, cómo la unimos a otras y creamos

sentimientos para que nos impulse con un fin determinado, sobre todo si es noble y grande. Más allá de la amígdala, que recibe y elabora la emoción en una primera fase, hay muchas otras áreas del cerebro donde operamos con ella, por ejemplo, las encargadas de la imaginación, de definir un ideal, una proyección y planificación, que resultan en realidad, al final, más decisivas, más que la propia emoción inicial. Porque la enriquecen, la llenan de sentido y nos hacen más valiosos.

A todos estos procesos, y a otros muchos biológicos y psicológicos, se le añade además lo espiritual, componente que todo ser humano tiene, sobre el que se construyen sus creencias o la creencia de no tenerlas. Y entonces podemos llegar mucho más allá, y nuestra vida puede orientarse como un girasol que vive y se alimenta del sol y del alimento de la tierra, pero que puede girar y proyectar la vida al infinito, enriquecida en su esencia.

Vivir entonces es mucho más que sobrevivir. La vida se transmite y transporta más allá de nosotros mismos a través de lo que hacemos y amamos, a quién, por qué, cuánto y para qué.

El ser humano así, completo, se llena de sentido y valor. Se vuelve amable y amado: necesitado. Para eso tenemos un cerebro flexible y conectado hasta el infinito.

## **El piloto**

Nosotros realmente en nuestra alegoría seríamos el coche entero. El piloto sería entonces tan sólo una parte de nosotros: aquello que decidimos, nuestra libertad, voluntad, decisión, la elección de nuestros qué, por qué, cómo y para qué hacemos, pensamos y sentimos todo.

## **El motor**

El motor se escapa a nuestra elección. Es un componente que pone en nosotros el fabricante. Podemos decidir tener más o menos a punto la presión de cada rueda por separado, o comprobar que estén equilibradas, podemos tener más o menos combustible (el necesario previendo la distancia hasta el próximo surtidor), podemos decidir la ruta, pero ni decidimos el paisaje siempre, ni decidimos la carrocería que tiene nuestro coche cuando nos lo regalaron, como tampoco decidimos el piloto: somos lo que somos y como somos. Sólo podemos cambiar algo, pero no todo. Y en ese todo que se nos escapa está el motor, para nuestro beneficio. Con cuidar las ruedas, el combustible y la ruta, tenemos de sobra. El motor, lo que nos mueve, nos sostiene, nos permite andar, correr, llegar si conducimos con libertad, es ajeno a nosotros; un experto en coches que sabe más que nosotros sobre nuestro propio coche (el taller al que acudir para revisiones y reparaciones, e incluso accidentes). Así aseguramos su perfecto mantenimiento.



## No todos los neurólogos son médicos

La neurología es la ciencia que estudia y trata lo referente al cerebro. Los neurólogos son los tratadistas del cerebro, los expertos en él. Pues bien, si esto es así, según explicaremos, no todos los expertos en el cerebro son médicos.

La neurología médica divide el cerebro humano, de una forma esquemática, como se muestra en la tabla a continuación.

I. ANTERIOR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Encéfalo: dos hemisferios con 250 millones de neuronas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Lóbulo parietal: reconocimiento, movimiento, orientación, percepción de los estímulos, sentido del tacto y el equilibrio.</li> <li>b) Lóbulo temporal: memoria, habla y estímulo auditivo.</li> <li>c) Lóbulo frontal: resolución de problemas, movimiento, planificación, razonamiento, discurso y emociones, lenguaje, inteligencia, personalidad.</li> <li>d) Lóbulo occipital: sentido de la vista</li> </ol> </li> <li>2. Sistema límbico: controla emociones y recuerdos.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Hipotálamo: regula la temperatura corporal. Controla las emociones, los impulsos cruciales. Regula las hormonas.</li> <li>b) Tálamo: mensajes a la corteza cerebral.</li> <li>c) Hipocampo: navegación espacial, memoria a largo plazo. Controla la sed, el hambre, la agresividad y otras emociones.</li> <li>d) Amígdala: almacena recuerdos de los acontecimientos más importantes desde el punto de vista emocional.</li> </ol> </li> </ol>
II. MEDIO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tronco del encéfalo: conecta la parte anterior y posterior. Controla las respuestas de la vista y el oído, el movimiento ocular, el movimiento del cuerpo, la vista y la audición. Dilata la pupila. Regula la conciencia, la atención y los procesos de autonomía.</li> </ol>
III. POSTERIOR	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cerebelo: control motor, percepción sensorial, coordinación, postura y equilibrio.</li> <li>2. Tronco cerebral: une cerebro y médula espinal. Controla la respiración, la presión arterial, la digestión, el ritmo cardíaco y la tos.</li> </ol>

La realidad es infinitamente más rica que una clasificación neurológica de funciones y áreas, como vimos en el capítulo anterior con el ejemplo del coche. La realidad se registra de una forma diferente en cada ser humano irrepetible, con asociaciones inéditas.

De mi padre, médico, neurólogo, pediatra y psiquiatra, que ya en 1954 publicó su tesis doctoral sobre las conexiones de los hemisferios cerebrales, aprendí algo importantísimo cuando yo tenía 12 años, que marcó mi vocación profesional, mis investigaciones y observación. Estábamos comiendo y dijo al hilo de la conversación algo así como: «De la mente humana sabe mucho más que cualquier neurólogo o psiquiatra una madre de un hijo gravemente enfermo. Porque es capaz de coordinar en un solo acto, y casi en un gesto, la esperanza, el miedo, la exigencia, el cariño, la ternura, la distracción, la concentración, el ánimo, la contención, la serenidad... De la mente humana sabe también más el artista, el abuelo que sufre, un amigo que intenta animar a otro tras un fracaso. Todos saben del cerebro humano más que quien se limita a analizar científicamente sus hemisferios y áreas. En el cerebro, una acción se inicia en un área para extenderse, sin someterse a la observación humana, impregnándolo todo. En el cerebro, la función supera al propio órgano. Sólo quien ama sabe más de lo que se ve. Por eso sólo quien ama tanto como la madre de un niño muy enfermo puede saber tanto sobre cómo hacerlo humanamente con todo lo que es. Mucho más que cualquier científico».

Es verdad que en el cerebro hay áreas, zonas, operaciones que la asociación lógica de ideas es muy diferente a la creativa, que la memoria es diferente a la emoción, la atención diferente a la pasión, la intuición diferente al análisis, y que se sitúan en zonas diferentes de nuestro cerebro para extender a las demás zonas todo lo que hacemos. Pero la configuración en áreas del cerebro y las enfermedades que le afectan son una parte muy reducida de lo que nos convendría saber del cerebro y sus recursos para nuestra supervivencia y felicidad. Si no se conoce mucho más, no se entiende la libertad, el valor que puede destilarse del sufrimiento, ni los acontecimientos más humanos.



## El ser humano más torpe es muy inteligente

La corteza cerebral, la nueva corteza cerebral humana (neocorteza para ser exactos), tiene más estratos (seis) que los de cualquier animal. Está demostrado que a mayor número de capas en esta corteza, mayor inteligencia, mayor habilidad para resolver problemas más complejos y mayor capacidad de sentir satisfacción y felicidad. En la última capa están las operaciones y actividades motoras que sólo son capaces de realizar los seres humanos: el lenguaje humano, la representación gráfica, la pintura, la risa, el deporte, la mímica, la relación humana, la compasión, la empatía, etcétera.

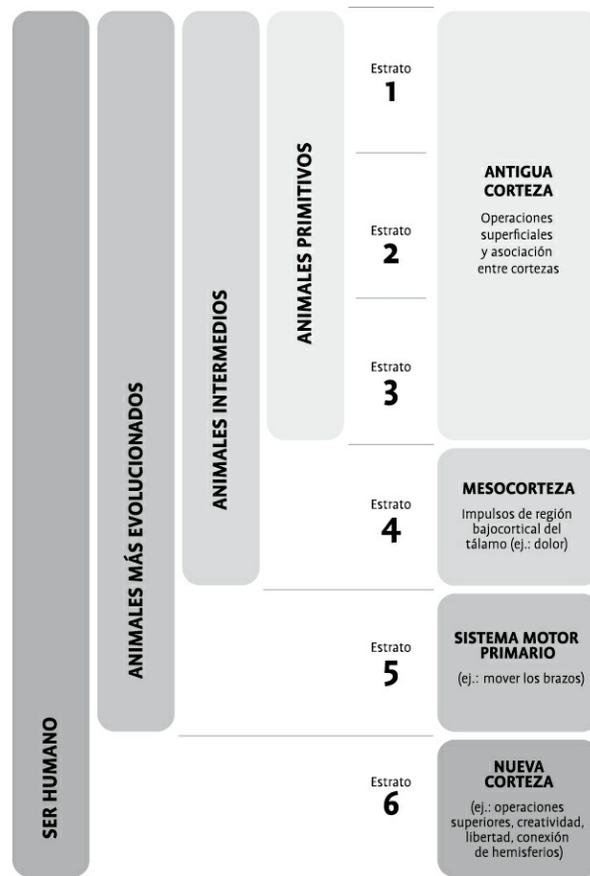
Los animales más primitivos aseguran como nosotros su instinto de supervivencia, pero tienen de una a tres capas en su corteza cerebral. Los animales intermedios aseguran también, por ejemplo, el desarrollo útil de su olfato y tienen de tres a cuatro estratos en su corteza. Los animales más evolucionados son mucho más complejos; aunque tienen una estructura mayor, sólo el hombre tiene seis capas en su corteza, que además le permiten realizar funciones intelectuales verdaderamente superiores a las del resto de los seres vivos: inteligencia propiamente dicha, o inteligencia humana, si se prefiere, capacidad de solucionar los mayores problemas de la vida (afectivos, por ejemplo), vivir en sociedad y en paz, controlando la propia actuación personal con un fin proyectado en el tiempo.

Es cierto que la actuación más humana no ocurre siempre, pero sí puede darse en el momento en que el ser humano opte libremente por actuar como tal. Es decir, sin alteraciones orgánicas (espirituales o biológicas). Así, por ejemplo, el consumo excesivo de alcohol afecta a la neocorteza, por lo que, en lugar de frenar su actuación en función de otros motivos superiores (no ofender al otro, ser prudente, por ejemplo), el ser humano bajo los efectos del alcohol no logra frenarse y pasa a liderar su actuación la corteza más resistente, la menos evolucionada, la más antigua, desgobernándose todo, desproporcionadamente, como si se derramara la actuación fuera de su recipiente. Por eso en alguien ebrio aparece un exceso de sentimentalismo, de agresividad o de hambre, porque quien está mandando entonces es el sistema límbico y los instintos más primitivos y propios de nuestro componente animal.

Entre ambas cortezas, la antigua (segunda y tercera capas) y la nueva (sexta), está la corteza intermedia (mesocorteza), que tiene de dos a cuatro estratos neuronales. Los tres primeros estratos son más superficiales en sus operaciones y permiten la comunicación humana. Sin embargo, el ser humano tiene otros tres estratos más profundos, que envían y reciben información a otros niveles más íntimos y ricos, más específicos y propios del

ser humano como tal. Por tanto, la comunicación humana, interpersonal, no es la comunicación más profunda, elaborada, ni rica del ser humano, sino la comunicación de nuestro mundo interior. En el sexto estrato es donde tiene lugar la conexión entre hemisferios; por lo que vemos, cuando unimos nuestros hemisferios cerebrales, actuamos de un modo más humano.

Creer que somos emocionales o racionales, fríos o apasionados, de ciencias o de letras, prácticos o teóricos, lógicos o imaginativos, realistas o idealistas es una torpeza poco humana, pero propia de tiempos aún recientes y de hábitos que permanecen, por ejemplo, en el sistema educativo de la mayor parte del mundo, como consecuencia de un siglo XVIII que aún nos confunde y que fue racionalmente brillante, creativa y emocionalmente torpe, y en consecuencia, humanamente miope. Necesitamos fomentar la unión de todo lo que somos para optar a la paz, a la ética, a la solidaridad, a la eficacia y a la felicidad que está esperando.





## Cuando las apariencias engañan

Considerar agradable una cara que vemos depende de las neuronas que están activas en cada columna de neuronas reunidas en una función. Así, por ejemplo, ver algo distinto de lo que veíamos cuando otro día observábamos el mismo paisaje, fijarnos en los colores de algo y sus matices, o identificar a alguien al verlo también dependen de la columna de neuronas que se active.

Cuando relacionamos la información de varias columnas, extraemos la conclusión de lo que vemos. Si alguien que vemos por primera vez nos cae bien, es porque se parece a rostros que ya nos caen bien. Depende en realidad de las neuronas que activemos. Por eso los niños no ven tanto la misma fealdad que ven los adultos en las mismas personas, fruto de la experiencia. Por eso también muchos niños ven la realidad más ajustada a como es de verdad. Y por eso hay ancianos a los que ya no les conmueve la belleza física después de su experiencia. Y al tiempo hay ancianos a los que sí conmueve e incluso obsesiona, resistiéndose a envejecer. Para unos y para otros, la vejez es muy diferente; la juventud y la belleza, también, dado que su experiencia fue diferente.

Las apariencias pueden engañar y engañan. No conocemos todo y ni siquiera la parte conocida la conocemos con suficiente profundidad. Sólo funcionamos con rápidas impresiones, a menudo injustas debido a su parcialidad. Por eso, debemos profundizar más en lo que son las cosas y las personas, disculpándolas incluso más de lo que creamos que merecen; correr ese riesgo es mejor que hacer lo contrario. Cuando alguien nos parezca agradable y luego desagradable, no ha de extrañarnos. Como también debemos preparar nuestra percepción para entender que lo que nos parece desagradable, imperfecto, inaguantable, puede en realidad no serlo tanto si profundizáramos para conocerlo mejor. La templanza, la prudencia y la justicia, entre otras cualidades, son por ello viejos remedios que desde hace más de veinticinco siglos el ser humano transmite como herencia útil y secreta para vivir mejor y ser feliz.

Los problemas son aristas de la realidad y las preocupaciones por ellos son sólo distorsiones de esa realidad. La realidad es optimista, no preocupante. Cuando se ve la realidad con pesimismo, es que no se está siendo realista. Hay algo que nos impide ver con claridad y perspectiva futura, o simplemente es que nos faltan datos. Los problemas son retos e incluso pistas para llegar antes a la felicidad. Como la pared vertical de una montaña que se ha de escalar. Es un problema, un obstáculo que no debe afrontarse con preocupación, sino con los materiales, la técnica, la preparación, la actitud y los

conocimientos adecuados. Entonces, aquella pared que a otros les puede parecer inaccesible se convierte en el atajo idóneo para acceder más directamente a la cumbre que nos llenará de satisfacción y felicidad, y con nosotros, al equipo que nos acompaña y con el que nos une una cuerda irrompible, por seguridad, astucia, prudencia, generosidad, responsabilidad, justicia y afecto: como en la vida.

Al conocer a alguien, en una primera impresión, siempre parcial y corta, esa persona nos parece agradable o desagradable. A esto le añadimos más sensaciones y emoción. Entonces, entramando varias emociones y recordando algunas experiencias, uniendo distintas partes de nuestro cerebro —mejor cuantas más partes conectemos—, podemos sacar una conclusión respecto a qué hacer con esa sensación de estar ante una cara agradable, e incluso podemos construir un sentimiento. También tomar una decisión: actuar externamente o no hacerlo. Y si decidimos hacerlo, cómo hacerlo ante esa información y emoción que nos llega, quizás incluso un conjunto de emociones entrelazadas, es decir, un sentimiento.

Por todo ello, es preciso emplear en lo importante la mayor cantidad de recursos posible. No debemos gobernarnos por impresiones, una forma cada vez más extendida de gobernar y de gobernarse a uno mismo. Es necesario utilizar mente y corazón, preguntar a los demás, leer, aprender y no dar las cosas por supuestas si en ello nos va mucho en juego. No dejarnos llevar por la razón o por la emoción, sino decidir con ambas, y no fiarnos sólo de nosotros mismos.

Vivir es ser dueños de nuestro futuro cuando empleamos con humildad y generosidad lo que nos han dado al nacer y no merecemos, pero tenemos, esto es, la voluntad, la inteligencia y la libertad para poder amar lo mejor y hacer que dure. Porque el ser humano se proyecta mucho más lejos de lo que intuye.

Por eso la felicidad verdadera es creciente y contagiosa, porque aumenta en el espacio y el tiempo, a lo lejos en el horizonte, y se extiende a todo nuestro alrededor. No debemos renunciar a conseguirla, sino cuestionarnos cómo lograrlo, y en buena parte es lo que pretende este libro.



## La vida que vivimos: todo en uno

Tuve la siguiente conversación tomando un té con un amigo profesor.

—¿Qué harías si te tocara una herencia millonaria? —le pregunté.

—Me iría muy lejos y lo dejaría todo —me contestó.

—¿Dejarías tu trabajo?

—Lo primero.

—¿Y si pudieras cambiar absolutamente todo, entonces serías ya feliz?

—Totalmente.

—Pues igual deberías intentar cambiar ya algo, porque no es probable que heredes, ni lo esperas, y tú sólo tienes una vida entre manos que avanza cada día.

—Eso es lo peor.

—O lo mejor si puedes cambiarla, ¿no?

—No estaría mal cambiar algunas cosas, en efecto. Pero ¿tú crees que se puede cambiar tan fácilmente sin que a uno le toque una lotería?

Lo pensé y en aquel momento sólo se me ocurrió decirle:

—Empieza hoy mismo, porque los cambios más necesarios no dependen nunca de dinero. Sin prisa, pero hoy.

Es cierto que a cada uno de nosotros se nos dan mejor unas cosas que otras. Generalmente porque hemos registrado más satisfacción en ellas que en las demás; más acierto o más reacción positiva compensatoria al esfuerzo que exigieron.

Desde que nacemos vamos esculpiendo en nosotros mismos nuestra propia selección evolutiva, especializándonos en aquello que hemos ido haciendo bien por razones casuales más que genéticas y recibiendo más recompensa al hacerlo. No hacemos lo que mejor hacemos porque lo hagamos mejor, sino porque recibimos más al hacerlo. Y queremos repetir esa sensación de sentirnos llenos. Al fin y al cabo, hay que seleccionar, porque no podemos hacerlo todo, y la satisfacción recibida es el factor que más define nuestra selección, el cincel que nos ayuda a esculpirnos y a esculpir nuestra vida. Pese a ello, somos un todo único.

La teoría de las inteligencias múltiples aclara mucho lo que nos pasa. Fue enunciada en 1993 por Howard Gardner y, pasados los años, se ha extendido, hasta el punto de que incluso recientemente le ha valido a su autor el Premio Príncipe de Asturias (hoy Princesa de Asturias). Gardner defiende que hay ocho inteligencias en mayor o menor

medida (en la actualidad ha ido añadiendo alguna más, sin límite final), y alega que no todos deberíamos aprender en las escuelas de igual manera.

No seré yo quien desdiga de esto a Gardner. Es cierto que no todos servimos igualmente para todo y que unos pueden tener más inteligencia emocional que lógico-matemática. Sin embargo, todos servimos al menos algo para todo. Por eso a la teoría de Howard Gardner de las inteligencias múltiples, sí creo que habría que añadirle una inteligencia que él aún no considera, una inteligencia que las una a todas, una única inteligencia superior, la «inteligencia de coordinación», propia del ser humano. Las inteligencias múltiples son más bien habilidades, capacidades diferentes, y ni siquiera son independientes, ya que la lógico-matemática está muy unida a la imaginativa en los problemas, y la lingüística está también muy unida a la lógico-matemática en la sintaxis, las unidades de la lengua (fonemas que se suman y forman palabras que se suman, que a su vez forman oraciones que se suman, que forman párrafos que se suman y que forman finalmente textos), la gramática y la morfología. Sin embargo, para que realmente se apoyen unas en otras, para que la más desarrollada en nosotros o la que sentimos más segura no tiranice ni eclipse a la que notamos más débil, es preciso que haya un regidor, una inteligencia (no una habilidad más, sino una auténtica inteligencia humana, que permita coordinar todo lo que somos y hacernos operar como seres completos con todos nuestros recursos combinados). Una inteligencia única, compuesta de incluso más de quince habilidades distinguibles, que ponga en orden todas ellas y dé paso como un controlador aéreo a la inteligencia que tenga que estar operando en cada momento, o a varias a la vez, porque nuestro aeropuerto humano es tan extenso y rápido que permite aterrizar a varios aviones (varias inteligencias o habilidades), igual que permite despegar a varios aviones e incluso que despeguen unos al mismo tiempo que aterrizan otros. Todo en función de nuestros objetivos, ilusiones, momentos, estados de ánimo, circunstancias, experiencias, seguridad, principios... de nuestra vida en definitiva, que es muy rica y a la altura de todo lo que somos.

Ser humanamente inteligente significa ser capaz de decidir unirlo todo en una sola cocción, distintos ingredientes y proporciones, para lograr el mejor de los platos según el momento del día, la ocasión que celebremos y el apetito que tengamos nosotros y nuestros invitados. Porque la inteligencia se une a la de los demás y se cocina en un restaurante con muchos comensales a la vez: las personas que más queremos, los que menos queremos y todos los demás, con los que coincidimos al vivir e incluso con muchos con los que no coincidimos nunca.

La fuerza para hacer algo a menudo nace de la unión de lo que queda cuando ya no parece quedar nada. Cuando no tenemos fuerzas, la fuerza sale al unir los restos de lo que nos queda. Las sobras en la nevera, con creatividad, suelen dar para comer un día más. Comer al cabo, esperando cobrar a primeros de mes y poder ir al supermercado afectivo, profesional, deportivo o familiar, y llenarlo todo de nuevo, como cada mes o cada vez que cobremos. Si no podemos cocinar langosta emocional, podemos aprender a cocinar platos más exquisitos con verduras baratas. Todo es cuestión de aprender a ser buen cocinero, una necesidad humana.

Somos lo que somos y renunciar a buena parte de lo que somos o a casi todo, como hace la mayoría, es un error humano, con más o menos consecuencias, que en el mejor de los casos nos acarrea una sensación de impotencia, nos hace parecer torpes e indecisos, conlleva disgustos y sobre todo merma las posibilidades de nuestra eficacia y felicidad. Lo primero entonces sería no despreciar la despensa que tenemos, sino redescubrirla. Buscar en ella lo que necesitamos, porque casi siempre hay lo suficiente; así es el ser humano, si lo descubrimos y aprendemos a portarnos como tal.

## **Miguel Ángel y los problemas de la vida**

Es muy humano acabar viviendo una vida diferente a la que habíamos deseado vivir o que aún deseamos. También es humano cogerle gusto a la vida que vivimos. Sin embargo, es necesario vacunarse de la esquizofrenia de querer hacer siempre cosas distintas, extremadamente disonantes. La misión de nuestra vida humana es vivir la vida que tenemos. La coherencia es, por tanto, un síntoma de salud y liberación, no una restricción. Se trata de poner en la misma órbita nuestro corazón, nuestra mente y la vida real que vivimos. La satisfacción primero y la felicidad después tienen mucho que ver con esta unión de corazón, mente y vida real.

Una noche estaba esperando en una estación de ferrocarril para coger un AVE de Barcelona a Madrid. Había gente esperando a que llegaran los integrantes de un equipo de primera división de la liga de fútbol profesional. Estaba rodeado de seguidores de aquel equipo madrileño: el Atlético. Era un tren especial, puesto para la vuelta del equipo y seguidores. Yo acababa de dar una conferencia en Barcelona y aprovechaba la existencia de este tren inusual para dormir en Madrid camino de casa. Por eso fui el único que se subió al tren que no vestía de seguidor de fútbol o periodista. Aprendí mucho. Cuando llegaron los jugadores, pasaron a un metro escaso de donde estaba esperando en el control de acceso al tren. Los seguidores coreaban con gritos y cantos su adhesión y agradecimiento a su equipo, que había ganado. Un seguidor de unos treinta años, apretando su bufanda con el puño, gritaba al paso de cada jugador, uno a uno, con voz ronca y salpicando su emoción sobre mi chaqueta y corbata: «Fulanito, ¡gracias!, ¡gracias!, eres lo más grande de mi vida». Al siguiente le decía lo mismo.

Comprendí lo que le hubiera cambiado la vida a mi compañero de tren si su equipo hubiera perdido. Aparte de la puntual emoción de una afición como el fútbol, quien pone su propia vida en manos de otro, en este caso en los pies de otro (ya sea futbolista o no), haciéndola depender de un resultado que a él se le escapa, es como si se deshiciera de las velas, el motor, el ancla y el timón de su embarcación al mismo tiempo y renunciara a vivir su propia vida voluntariamente.

Debemos elegir la vida que queremos vivir y luego intentarlo, lo consigamos o no, empezando por evitar lo que estorba. Miguel Ángel Buonarroti, el célebre escultor renacentista italiano —como seguramente habremos oído contar ya, pero que resulta muy elocuente y aplicable a lo que intentamos defender—, se presentaba ante el bloque

de mármol y solía decir que él sólo tenía que quitar lo que sobraba y aparecía la bella escultura que ya estaba dentro. Así deberíamos hacer nosotros con nuestra propia vida: quitar lo que sobra y ser felices.

«Si todo cambiara en mi vida, sería feliz» es una mentira que muchos creen que es verdad. La vida no funciona así. En la vida real y feliz, lo que sobra es el «si». Humanamente, uno tiende a creer que «si cambiara de mujer, marido o jefe», todos sus problemas se solucionarían de golpe (los que ahora le agobian en realidad) y sería feliz. Pero la felicidad nada tiene que ver con la ausencia de problemas. Los problemas son como los elementos químicos del aire que respiramos. Están siempre ahí. El aire se hace más o menos respirable, pero lo importante es ser feliz con ellos, no esperar a que desaparezcan. Sería esperar en balde. La felicidad se ha de encontrar entre lo que tenemos. Nunca está en lo que no tenemos.

Hemos de ser felices en la vida que vivimos, justo en la que vivimos. Porque es la realidad que tenemos y donde hemos de encontrarla. Siempre se puede. Así, una de las claves de nuestro poder pasa primero por actuar en nuestra vida lo más coherentemente con lo que deseáramos que fuera y descubrir la grandeza de la vida que vivimos, sacando provecho a cada uno de los elementos que componen lo que podemos hacer y cambiar. No se trata de resignarse, sino de redescubrir la vida real dormida para vivirla extraordinariamente como en verdad podríamos.

A un premio Nobel de Literatura tuve la ocasión de preguntarle:

—¿El día después de recibir el premio, dormiste igual?

—Sí, como siempre. Cuando duermes no eres consciente de quién eres— me contestó.

Entonces me surgió una comparación por contraste. Pensé que eso exactamente le ocurre a muchos que conozco, que son realmente merecedores de Premios Nobel y cada noche duermen como si nada.



## Las oportunidades perdidas

Arturo era un hombre con enorme éxito profesional, no así afectivo. «Mi vida es un error continuo. Casi siempre he escogido la opción equivocada y aquí estoy, cada vez más hundido en la pocilga que yo mismo he ido escogiendo sin darme cuenta. Si pudiera volver a vivir..., aprovecharía mejor las oportunidades o quizá lo haría peor, ¿tú qué crees?»

A menudo sufrimos pensando en cómo hubiéramos evitado los problemas ante los que nos encontramos si en un cruce anterior hubiéramos cogido el otro camino. Las oportunidades que perdimos quizás hubieran sido nuestra salvación, pensamos a veces. Sin embargo, no es sólo consuelo sino realidad, pensar que somos como nos han hecho las oportunidades que escogimos, porque las que perdimos fueron sólo posibilidades pasadas, nunca realidad.

Nuestra vida es un laberinto, más o menos tortuoso en comparación con el de otros seres humanos. Hay de todo. Las comparaciones se ven siempre desde una sola orilla del río y no se compara con objetividad. En ese laberinto vital encontramos muchas puertas, de las que abrimos sólo algunas, por las que libremente hacemos transitar nuestra vida. Pero las que no se abrieron, las oportunidades perdidas, al no escogerse, no se anduvieron, no se vivieron, no tienen vida. No son verdaderas puertas, sólo eran puertas dibujadas en la pared porque no se llegaron a abrir y, por tanto, tras ellas nunca llegó a fraguarse un verdadero camino. Sólo fueron posibilidades, inexistentes como caminos reales, por tanto.

¿Estábamos entonces determinados a elegir la que abrimos? No. Lo que ocurre es un fenómeno tan sorprendente como la mezcla en nuestra vida del pasado y presente que conocemos con el futuro que desconocemos. Para comprenderlo mejor, imaginémosnos que en realidad todas las puertas con las que nos encontramos son puertas dibujadas y que sólo con la magia de nuestra libertad se convierten en verdaderas puertas al tocar su pomo para abrirlas, y que cuando las abrimos (tiramos de ellas), es cuando se crea el camino que iniciamos y va creándose al andar («se hace camino al andar», dice Antonio Machado). Trazamos el camino de nuestra vida conforme vamos viviendo. En las otras puertas no había nada. Sencillamente nada, porque no llegamos a trazar el camino con nuestra vida.

Por poner otra analogía, imaginemos un topo que va abriendo camino al andar. No dejó ningún camino hecho que fuera mejor. Sólo abrió aquel que eligió.

En realidad nadie ha perdido ninguna oportunidad, sino que sólo ha ganado las que eligió libremente. Mejor ha sido el camino cuanto más ha intervenido la libertad de nuestro ser humano más completo, el que hace caso no sólo a su hemisferio derecho (emocional, pasional, intuitivo, creativo), sino también al izquierdo (lógico, racional, secuencial), en lo material y espiritual.

Podemos equivocarnos o no en nuestro camino, pero no hemos perdido ningún otro, porque sencillamente nunca llegó a existir al no escogerlo. Soñar que cualquier otra elección en nuestra vida nos hubiera llevado a un lugar mejor y con menos problemas es sencillamente un engaño evasivo, fruto de nuestra preocupación ante los problemas actuales.

Nadie tiene oportunidades perdidas. La vida se desarrolla en la realidad y la realidad la hacemos al ir viviendo. Y si no nos gusta nuestra vida, algo que es muy posible, incluso si no nos gusta después de evaluarla con los ojos completos de todo lo que somos (hemisferio derecho, izquierdo, materia y espíritu), entonces quizá sea el momento de cambiarla y tenerlo en cuenta cuando tengamos que abrir la puerta que hoy mismo se nos está presentando ante nosotros. Escojamos la que nos haga más plenamente humanos, mejores, la que reflexivamente pensemos e intuyamos que nos hará más felices a nosotros y a los que amamos, a la larga, dentro de dos, cinco, diez o incluso veinte años.

Es sano arrepentirse de lo hecho, de lo que hemos hecho mal. Es lógico pensar: «si volviera a vivir, haría todo lo contrario de lo que he hecho». Es un desahogo. Tenemos la suerte de no volver a vivir, porque si no, crearíamos tal caos que, probablemente, acabaríamos aniquilando incluso todo lo mejor que tenemos. No es malo saber que hemos actuado a veces mal, a veces eligiendo lo peor. ¿Y qué? Estamos vivos y es, por tanto, momento de rectificar si podemos, y si la ocasión lo aconseja éticamente. Momento de aprender. Pedir perdón, si es el caso, y amar siempre más. Elegir mejor la próxima puerta. Disfrutar y hacer disfrutar con la vida que tenemos. Trazar el camino que tenemos delante, no el que no existe ni existió.

Nadie ha perdido oportunidades que no existieron y todos tenemos millones de oportunidades ante nosotros, entre las cuales están las que nos pueden hacer más felices aún. Cualquier tiempo pasado no es mejor, cualquier tiempo presente y futuro sí que lo es.



## Escojamos un personaje de Andersen

Un antiguo alumno, cuando ya era un notable profesional en un medio de comunicación, me confesó en un correo electrónico: «Cuando usted nos hizo leer con diecisiete años aquellos cuentos que habíamos leído ya con siete, le reconozco que me pareció una tomadura de pelo, una excentricidad suya y una falta de respeto a nuestra inteligencia y madurez. Como si usted ignorara exactamente la madurez que teníamos o no hubiera confiado como siempre demostró en nuestra inteligencia. Pasados ya más de veinte años, ahora releo aquellos mismos cuentos y a mis treinta y siete años por fin descubro qué gran idea fue leerlos y qué útil me han sido en mi vida laboral, personal y con mi familia».

Los hombres más ingeniosos de todos los tiempos que encontraron la oportunidad de dejar sus escritos a los hombres que vendrían transmitieron de muchas formas diferentes sus mejores consejos. Necio sería no escucharlos y evitar caer en lo mismo en nuestra vida y felicidad.

A inicios del siglo XXI debemos rescatar dos cuentos clásicos, porque nos describen las trampas y soluciones más repetidas hoy a nuestro alrededor, en todos los ámbitos y circunstancias. Son dos cuentos que conviene saberse, en los que inevitablemente se ha de escoger un personaje. Si los leemos bien, si aprendemos a identificarlos en nuestra vida cotidiana, entonces obtendremos muchas de las pistas que necesitamos para huir de la mentira que genera tanta incompreensión, insatisfacción, discriminación, soledad e infelicidad. Son cuentos escritos hace siglos cuya enseñanza es necesaria en nuestros días. Válidos tanto entonces como hoy, porque en la actualidad seguimos cayendo en aquellas mismas trampas.

### El traje del emperador

—Este vino —le leía una señora a su marido de la etiqueta de una botella—, según pone aquí, es de color amarillo verdoso, con intensos aromas de cítricos y frutas blancas, florales, como rosas, claveles, y frescos como el boj, el sándalo y el helecho, acompañado de notas dulces a vainilla y chocolate, suave, envolvente en boca, cítrico y cremoso. Aunque sea verdad, ¿tú notas todo eso?

El marido, que presumía de saber de vinos, durante un segundo dudó encontrar el toque a vainilla, a chocolate, a boj, helecho y rosas... y en seguida se acordó del cuento

de *El traje del emperador* de Andersen.

—No, a mí me parece que huele y sabe bien —contestó sencillamente.

Hoy, probablemente más que nunca, todos los habitantes del primer mundo nos hemos visto en más de una ocasión en la tesitura de tener que representar —o decidir no hacerlo—, en nuestra vida laboral, familiar y social, alguno de los personajes del sugerente cuento de Christian Andersen.

A veces probablemente nos hayan tomado por el rey. Se nos han acercado quizás argumentando que lo que no veíamos existía realmente y que todos lo veían menos nosotros. Amenazándonos con que si seguíamos defendiendo nuestra postura en contra de la mayoría, haríamos el ridículo, e incluso quizá pensarían que no estábamos preparados para ocupar el lugar que ocupamos o nos quitaría lo que tenemos. Todo si nos empeñamos en ser fieles a lo que creemos, a lo que pensamos en nuestro fragmento interior.

Recordemos que, en el cuento de Andersen, un rey sentía una afición desmedida por los trajes y su vestuario, y un día se presentaron ante él dos timadores que, al oír que pagaría cualquier precio por un traje muy especial, decidieron ofrecerle la confección de una tela inigualable y mágica que sólo podrían ver y apreciar los más inteligentes, formados, preparados y sabios del reino: invisible para los estúpidos e incompetentes. Cobraron numerosas bolsas repletas de dinero y no tejieron nada, entregándole finalmente nada, fingiendo con gestos que le enseñaban un precioso traje que nadie podía ver en realidad, pero que todos fingieron ver para no parecer estúpidos, creyendo que los demás sí lo veían. El resultado fue que el rey desfiló desnudo ante su pueblo, un pueblo que aclamaba su traje para tampoco parecer estúpidos, hasta que un niño le gritó que estaba desnudo y todos descubrieron la farsa, a los farsantes y su estupidez por temor a lo que los demás pudieran pensar si ellos no veían lo que los demás decían ver.

Quizás al principio o en medio del proceso, al igual que el rey, nosotros también hemos sucumbido alguna vez al engaño, temerosos de ser tenidos por inadecuados para el cargo que ocupábamos en esta vida. Aceptar lo que no veíamos era un mal menor, pudimos pensar. Por ejemplo, cuando alguien nos hablaba de un arte que no veíamos y fingimos ver.

A lo mejor el rey del cuento actuó para evitar la rebelión de unos súbditos en conflicto y se dejó engañar pensando honradamente en el bien de su pueblo. Sin embargo, hizo el ridículo cuando un niño, sin prejuicios, dijo lo que veía y todos entonces se apuntaron a la verdad y dejaron solo al rey con su ridiculez y desnudo.

Alguna vez quizá pudieron considerarnos otro personaje, uno de los conciudadanos. A veces hemos podido sentir que si no consentíamos y seguíamos mintiendo como todos los demás, quedando bien incluso, seríamos expulsados por la mayoría por haber dicho la verdad. Temiendo quedar solos y sin espacio. Ocurre más a diario de lo que parece.

También en ocasiones nos han podido confundir con el consejero real o incluso con los falsos sastres que se ven abocados, con la excusa de las socorridas circunstancias, a

engañar a un rey y a un pueblo ingenuo o viciado por el qué dirán. Quizás hayamos caído en preferir ser como los demás, no ser señalados, defender lo que la mayoría defiende y ser políticamente correctos o tener que aceptar el gusto que otros deciden, renunciando a la verdad y a nuestro gusto, por comodidad y servidumbre. En efecto, si les preguntáramos a los falsos sastres, maquinadores del engaño desde su inicio, protagonistas de la mentira que se apodera de todos, probablemente nos hubieran dicho: «Nosotros no pretendíamos armar todo este revuelo. Nos vimos llevados a ello. Los reyes necesitan ser engañados, así lo quieren. Éstas son las normas del mercado. Todos lo hubieran hecho. Nosotros no somos ni siquiera sastres, pero ellos querían a toda costa un sastre. El único culpable fue el rey y su desmedido afán por quedar bien. Nosotros sólo aprovechamos la ocasión; si no, otro la hubiera aprovechado. Tenemos también una familia que mantener y lo hicimos como nos dejaron hacerlo. La culpa es de la sociedad, de este pueblo, del sistema. Además, fuimos listos, más listos, lo que también podría reconocerse. No todo el mundo sirve para engañar a un pueblo entero: eso es una virtud. Hay que mirarlo así. Por otro lado, hicimos un bien al pueblo, vacunándolo para otro engaño parecido en el futuro. De todo se aprende». Hoy muchos cuentan las mismas mentiras cuando son descubiertas.

En definitiva, se trata de elegir qué papel interpretar en el cuento de nuestros días. Alguno de los anteriores o el del niño que lo desvela todo simplemente porque grita: «¡Está desnudo!», superando todos los intentos de los vecinos por acallarlo, que no serían pocos. Pero fue fiel a lo que veía, con personalidad pese a su lugar, su edad, su posición. Y cambió el final del cuento. Porque realmente el rey estaba desnudo y cualquiera, por pequeño que sea, puede cambiar el rumbo del cuento que vive.

## **El pato feo**

En otro cuento, *El patito feo*, Andersen nos relata la historia de un cisne que, cuando aún estaba dentro del huevo, acabó en el nido de unos patos. Al nacer y crecer, la diferencia del cisne fue tomada por los patos como rareza y, por ese motivo, lo excluían de sus juegos y afecto. Hasta que, marginado y abandonado, el cisne se adentró en el bosque y vio en el lago a unos majestuosos cisnes como él, y descubrió lo que era en verdad y el porqué de su diferencia: era en realidad un hermoso cisne en lugar de un vulgar pato. Cualquier ser diferente a la mayoría tiende a ser considerado defectuoso. Así, la fuerza de la mayoría permite considerar defecto cada diferencia.

Pero lo cierto es que el cisne es cisne desde que nace, no cuando crece y se muestra como tal. El cisne no se reconoció desde el principio. Escuchaba a su alrededor cómo otros se burlaban de su diferencia. La falta de comprensión se alimenta siempre de la ignorancia. Nadie conocía qué era en realidad un cisne. La ignorancia de todos los que sólo conocían patos les impidió saber por qué era distinto. Podrían haber preguntado a otros animales, a aquellos que iban más lejos, a los que volaban más alto, si habían visto alguna vez algo así. Ellos no tenían que saber cómo eran los cisnes de pequeños, hubiera

bastado con que hubieran querido al cisne, como si fuera un pato al menos. El problema no radicó en que no sabían lo que era, sino en que no sabían querer a nadie más que a ellos mismos y a lo que más se pareciera a lo que ellos eran, unos patosos. La ignorancia no fue su delito, sino la prepotencia, el engreimiento, la autosuficiencia y, sobre todo, la maldad de no querer a otra ave como su igual.

Eres de los nuestros o eres peor, suelen creer igualmente hoy millones de grupos humanos repartidos por todo el planeta. Por eso es un cuento especialmente vigente.

Podría pasar también al revés. Que nos tomen por cisne injustamente, cuando somos bellos patos. En *La metamorfosis* de Kafka, Gregorio Samsa amanece convertido en insecto, pero por dentro sigue siendo el mismo. Piensa y siente igual. Los demás no se dan cuenta. Creen que el aspecto que ven refleja cómo es Gregorio por dentro. Tan desagradable, tan repugnante, o tan extraño, tan diferente de como aparece por fuera. Sea por fuera enfermo de sida o de ébola contagioso, leproso, drogadicto, torpe, inculto, amable enfermo que sufre una parálisis cerebral, autista, esquizofrénico, enfermo que no habla o perdió la memoria, defensor de otro modelo educativo, cultural o político, o simplemente diferente a como uno cree que se ve en el espejo. Gregorio Samsa no se veía como un insecto, pero no podía explicarlo porque no le permitieron hablar, porque le creyeron un insecto.

Mi amigo Alejandro, de 14 años, tiene un serio problema de expresión verbal. No puede expresarse bien con fluidez, pero habla. Si hubiera sido mudo, todos sus profesores entenderían que es muy inteligente —porque lo es más que la media—, pero como habla y lo hace muy mal, todos consideran que es torpe, porque no ven más que su dificultad expresiva, como la de quien es torpe. Pero no lo es. Sin embargo, si fuera mudo, en realidad daría un brazo por poder hablar como él habla. Es un cisne entre patos. Llegará un día, sin duda, en que Alejandro será un cisne.

Todos somos cisnes o patos en el cuento de nuestra vida. En cualquiera de los casos hemos de aprender a hacer lo mismo: optar por superar la diferencia. Saber que hemos de aprender a ver lo que no vemos si no lo vemos. A tratar a todos los diferentes como lo que son, aves vivas que requieren el mismo cariño de los patos al menos, los mismos cuidados. Los seres humanos más que los patos. Los seres humanos están aún más capacitados que los patos para entender que la humanidad entera pertenece a una sola raza: creada y capaz de descubrir la dignidad de la diferencia y la igualdad de nuestra diferencia humana. Pero a menudo nos portamos como engreídos patos o incluso como exterminadores de aves más hermosas y beneficiosas, simplemente porque no son como nosotros.

Ser únicos e irrepetibles en nuestra combinación genética, en nuestra voluntad y en nuestra libertad, emoción, asociación de ideas, creación, imaginación, memoria, experiencia, vida, etcétera, nos da la pista de la dificultad que tiene juzgar. Por eso, la única opción acertada es no juzgar nunca a otro ser humano.

La única opción acertada hubiera sido, siendo pato, querer al cisne porque sí, con la diferencia que era evidente, aunque no conociera su causa. Dejarse querer también el cisne pese a sentirse diferente a la espera de descubrir por qué. Haciéndolo con

paciencia, poniendo más cariño para que a la mayoría le fuera fácil aceptar la diferencia y no la tema.

Si somos patos, hemos de valorar y humanizar mucho más nuestra relación con todos los que creamos patos diferentes a nosotros, porque son aves; de eso no hay duda y con eso basta. Si somos cisnes, exactamente lo mismo, aunque con la paciencia de la minoría, dando más y esperando crecer, y preguntando por todo el bosque, a los más sabios animales, por qué somos así. Pero estudiando a fondo cada opinión, para intentar distinguir la verdad.

No hubiera bastado con concluir que el cisne era un pato distinto, un pato gris; a menudo nuestro mundo hace eso, cambia sólo el nombre de las cosas y nunca llega a conocerlas. Ni hubiera servido que, asociados los supuestos patos grises, se hubieran erigido en autodenominarse patos feos, o incluso cisnes, si no lo hubieran sido. Al patito feo sólo le valió la verdad y, por eso, pasó años buscando a desinteresados conocedores de la verdad del reino animal, hasta que llegó a un lago con hermosos cisnes y allí comprendió lo que era y por qué era como era. No cómo se veía o le veía el *lobby* de moda en el que convivía, el *lobby* de los patos.

Los seres humanos, patos y cisnes, solucionan sus diferencias sólo cuando no intentan explicar lo que no conocen, sino que optan por respetar lo que no entienden, dejando a la libertad y a la búsqueda de cada individuo, cada familia, cada sociedad, lo que es realmente, sin prisa ni prejuicio. Tolerar como cisne o como pato hubiera solucionado la tragedia del cuento.

Pero para el ser humano tolerar es muy poco, eso es cosa de aves. Los humanos amamos, necesitamos querer, no sólo tolerar.



## Todos tenemos 35 puntos fuertes

Suelo decir a quienes acuden a mí en busca de consejo: «Dime cinco cosas buenas de ti». En una ocasión, un joven de 28 años contestó a esta petición:

—No sé.

—Al menos tres —le dije.

—No sé —contestó de nuevo.

—Eres inteligente —le dije sin que fuera una pregunta.

—No sé —apuntó él.

—Lo eres, no era una pregunta —contesté—. ¿Eres generoso? ¿Haces muchos favores incluso antes de que te los pidan? —Esta vez sí pregunté.

—Sí, muchos —dijo.

—Eres entonces generoso. Ahora di un tercer punto fuerte que tengas.

—No sé. No es que no quiera contestar, es que realmente no sé.

—Escribe en un papel 25 puntos fuertes que tienes en la actualidad y enséñame en unos días.

Sólo encontró ocho. Yo le escribí 35 y sólo le conocía de treinta minutos.

—Todos los seres humanos, absolutamente todos —le dije—, tenemos más puntos fuertes que débiles, con independencia de lo que hagamos. Sólo por ser personas.

Creyó que se lo decía por animarle más que porque fuera verdad. Pero es que él no lo sabía. Me miró queriendo creer aquello, pero sin creerlo.

—Yo, no sé, de verdad —dijo finalmente.

Tardó en restaurar su autoestima más de seis meses. Pasado un año me escribió en una felicitación navideña: «Tengo novia. Es fantástica. Tiene más de 35 puntos fuertes y cree que yo tengo más de 40. Le he dicho que sólo tengo 35».

Solemos tener un concepto inexacto de nosotros mismos. También quien es prepotente o tiene complejo de inferioridad, a veces camuflado en una falsa superioridad. Lo cierto es que no solemos acertar sobre cómo somos realmente.

Todos los seres humanos tenemos más cosas buenas y de mayor importancia que malas. Todos. Es cierto que a menudo consideramos puntos fuertes a puntos que no son tan fuertes y débiles a los que tampoco lo son tanto.

Como hice con el chico que abre este capítulo, a muchos jóvenes y adultos que acuden en busca de asesoramiento con respecto a su talento, rendimiento, relaciones

personales o autoestima, suelo recomendarles algo que nos viene bien hacer de vez en cuando a todos para vernos mejor. Se trata de escribir en privado escuetamente en un papel 35 cosas buenas que tenemos y al tiempo, o después, diez puntos débiles que tengamos. Sólo diez puntos débiles y 35 fuertes. Puede que no se nos ocurran tantos. Entonces habrá que buscar o preguntar si hiciera falta a otros, hasta completar la lista. Nos sorprenderá lo que a veces cuesta sacar las buenas y lo fluidas que surgen las malas. Es porque solemos ser más negativos de lo que advertimos. Por eso solemos ser vanidosos. La vanidad es una manifestación de la inseguridad, la baja autoestima y la necesidad de autovendernos cuando no creemos que es evidente nuestro valor.

De los 35, algunos serán más profundos que otros, que nos parecerán más superficiales y de menor importancia; todos valen. Por ejemplo, no tiene igual peso ser buena persona que ser alto, pero todo suma. Ya sean enunciados con una palabra, con una expresión, o con un ejemplo si hiciera falta.

Sólo por si sirve de orientación, algunas personas a las que les he pedido alguna vez que apunten sus 35 puntos fuertes me han escrito un listado de puntos como el siguiente: «Soy buena persona, inteligente, amable, educado, cariñoso, generoso, buen amigo, ordenado, limpio, guapo, sincero, quiero mucho a mi hermano, a mi padre o madre, a mi abuelo, saco buenas notas, cocino bien, juego bien al fútbol, soy deportista, obediente, sé escuchar, toco bien el piano, patino bien, me gusta leer, dibujo bien, soy alegre, optimista, alto, atractivo, soy buen compañero, cuido bien a mi perro...».

No he conocido nunca a nadie que no tuviera 35 puntos fuertes. Aunque a casi todos tuve que ayudarles a completar esa lista.

Somos así. Aparentamos ser mejores de lo que somos en cosas sin importancia, pero somos mejores en realidad de lo que creemos en las cosas que son realmente más importantes.



## Cómo replantearse lo imposible

—Jamás hubiera creído que lo conseguiría. Me presenté sin ninguna posibilidad —me dijo Alberto tras obtener uno de los mejores puestos de la importante oposición a la que decidió presentarse después de mucho dudar.

—Te presentaste con el deseo de conseguirlo. ¿Te parece poco? —le dije.

—Era el sueño de mi vida. Pero era un imposible.

—Ha sido una realidad al lograrlo. Era algo posible cuando decidiste intentarlo, y sí que hubiese sido imposible de no haberlo intentado —le dije.

—Es verdad que hay que soñar y aspirar a lo que realmente llena —concluyó exultante y agradecido. Si no lo consigues, no pasa nada, no hay nada que perder en realidad si sabes aceptar con sencillez lo que venga. Pero, si lo consigues, la vida mejora y te hace volar como no sabías que podrías ni en el mejor de los sueños. Soñar es vivir, pero cuando logras hacer realidad tu sueño, te das cuenta de que la vida es aún mejor que el mejor de los sueños.

A veces necesitamos a alguien que nos empuje al abismo del cielo azul de los sueños imposibles y convenientes para volar y volar muy lejos. Si no tenemos a nadie cerca, no esperemos a que lleguen a por nosotros, saltamos sin más demora, pues estamos perfectamente diseñados para volar.

### Revisar nuestro ideal

De vez en cuando conviene hacer balance. Desmontar nuestra vida y volverla a montar. Al menos una vez al año, durante algunas horas a solas. Chequear nuestros objetivos, sueños e ilusiones para detectar si hemos rebajado aspiraciones, si hemos renunciado a metas grandes, si nos hemos resignado por debajo de lo que exigen nuestras aspiraciones. En la renuncia de lo ideal germina la infección del desánimo, la incomprensión, la monotonía y la soledad.

Merece la pena revisar nuestros ideales. Plantearse nuevos imposibles, metas altas, más altas que aquéllas a las que nos podamos haber acostumbrado y que no nos motivan ya.

A menudo no alcanzamos algo que nos llenaría de felicidad simplemente porque lo consideramos un sueño imposible que no volvimos a plantearnos. Nuestra vida está llena de imposibles que ocurren cada día, si nos fijamos bien.

1. Elijamos algunos imposibles que nos llenarían si fueran posibles realmente.
2. Diseñemos qué pasos deberíamos dar para lograrlos y hacerlos realidad.
3. Entonces intentemos algunos de ellos y veamos el resultado. (No tenemos nada que perder si no lo conseguimos porque, teóricamente, son imposibles, hasta que se demuestre lo contrario.)

Muchos imposibles se convierten en posibles en cuanto se desmenuzan y se concreta el primer paso que los haría posibles. Sin darnos cuenta, provocamos su cambio de estado. Debemos tener cuidado de no frustrarnos si no lo conseguimos, para asegurar la clave: que no tenemos nada que perder por intentar un sueño. Las metas imposibles son necesarias, aunque se mantengan imposibles.

No se trata de que lo imposible, si lo deseamos mucho, pasa a ser posible, sino acostumbrarse a que lo posible conviva con lo imposible. Así, más cosas imposibles se harán realidad. Es más saludable y sostenible tener grandes ideales, poco probables de lograr, que tiren de nuestra vida como la esperanza de mejora tira de nosotros hasta rescatarnos de la preocupación en una mala tarde.

Hemos de pensar y saber que algunos imposibles se convertirán en posibles cuando trabajemos en ellos, porque los consideramos realmente poco probables pero posibles. Véase la enumeración de logros imposibles que se apuntan en el capítulo siguiente («Lo malo no es fracasar, sino abandonar y desesperarse»), imposibles que hicieron posibles tantas personas como nosotros entonces, hoy célebres.

La gente cambia y las circunstancias también. Volver a intentar algo importante es, por eso, lógico y necesario.

Como escribió el experto en liderazgo John Maxwell: «Las personas cambian cuando sufren tanto que tienen que cambiar; aprenden lo suficiente que desean cambiar o reciben tanto a cambio que están en condiciones de cambiar». En definitiva, cambiar es posible, basta encontrar un buen motivo.

Es un hecho: la vida y nosotros mismos, nuestra fuerza y perspectiva cambian con cada etapa vital. No logramos a menudo objetivos porque los planteamos a destiempo y cuando no podíamos afrontarlos. Por eso hay que replantearse a menudo los mejores imposibles. Nos sorprenderá el resultado, o bien no pasará nada malo.

## **Conocer mejor nuestros deseos**

Para conocernos mejor, hagamos un ejercicio. Cojamos otra vez lápiz y papel y escribamos diez deseos, dos por cada uno de los siguientes grupos:

- Los deseos que nos gustaría cumplir, pero que ni lo intentamos por la imposibilidad de intentarlos incluso.
- Los deseos que nos gustaría cumplir, pero no lo intentamos por la poca probabilidad que hay de lograrlos.

- Los deseos que nos gustaría cumplir, pero no lo intentamos porque son una locura.
- Los deseos que nos gustaría cumplir, pero no lo intentamos porque están mal vistos.
- Los deseos que nos gustaría cumplir, pero no lo intentamos porque no nos conviene objetivamente, aunque nos apetece.

Cuando tengamos esta lista hecha, tachemos los deseos del primero y del último grupo, es decir, en los que es imposible incluso intentarlo, y los que nos apetecen pero objetivamente pensamos que no nos conviene o no conviene a los que más queremos. Escribirlos nos hará conocernos mejor, y con sólo escribir los de estos dos grupos ya habrán cumplido su función. Entre los que queden, seleccionemos uno por el que empezar e intentemos cumplirlo, diseñando los medios desde hoy y procurándolos después, hasta probar si los conseguimos.

## **El empuje que necesitamos**

El empuje decisivo es el éxito del primer paso acertado.

Hemos de descomponer los problemas en tantos trozos como sea necesario hasta que sean vencibles cada uno de los trozos. Descomponerlos para atacarlos. Nadie puede comerse una tarta de un solo bocado por mucha hambre que tenga de éxito. La tarta más grande del mundo se come cucharadita a cucharadita si hay ganas de comer. La clave está en diseccionar el reto en fases. Determinar los campamentos que nos permitirán subir a una montaña aparentemente inaccesible. Porque, de hecho, es inaccesible si lo intentamos de una sola tacada. La clave está en determinar las porciones que pueden hacerse del reto que tenemos por delante y centrarnos en acometer sólo la primera de esas porciones.

Conquistar el primer campamento da la fuerza para conquistar el segundo y así el resto, en el ascenso a la más alta de las montañas. Habrá más campamentos cuanto menos creamos que estemos preparados para lograr hacer la cima. Sólo hay que concentrarse en el primero. Será lograrlo lo que nos dé el empuje necesario que nos llevará hasta el segundo. De empuje a empuje. Nadie esperaría cruzar Europa en coche sin repostar gasolina; más o menos veces en función del depósito y el consumo que tengamos, y a la velocidad a la que circulemos. Llegar es cuestión de paciencia, de cuidado y de saber parar oportunamente a repostar gasolina; diseñar bien las paradas y no preocuparse porque sean muchas.

Llegar es cuestión de diseñar bien el camino y no tener prisa.



## **Lo malo no es fracasar, sino abandonar o desesperarse**

Conocí a una jugadora excelente, que acaba de retirarse como jugadora profesional de baloncesto, su profesión durante muchos años. Un mes antes de lograr una de sus medallas internacionales más prestigiosas, me dijo que tras un entrenamiento en el que había fallado innumerables tiros libres, había pensado lo siguiente:

—No me sale como necesito. Quizá no sepa hacerlo mejor. Quizá no pueda dar más de mí ya y haya llegado a mi propio tope. Si dentro de un mes fallo como hoy, debería dejarlo, porque conmigo así en el equipo no lograremos ganar nada.

—¿Te has dado cuenta de que casi todas las cosas importantes que acaban bien tuvieron un momento en que parecía que acabarían mal, y que todos tenemos momentos malos mezclados con buenos y que tu tarde de errores ya pasó aquel día y, por tanto, tendrás una actuación fantástica muy pronto? —le contesté.

La realidad fue que, algo menos de un mes después, ella logró muchos de los puntos decisivos que dieron a su equipo la victoria en una final del equipo nacional de baloncesto femenino y era ella quien llenaba las portadas de los periódicos nacionales.

Lo que había hecho tan sólo era pensar que lo peor ya había pasado, que debía seguir trabajando, porque ella era la que estaba allí en aquel equipo, y que si seguía trabajando y esforzándose, quizá podría tener un día bueno en su puesto, concentrándose, como un miembro del equipo que ha de sacar lo mejor de sí mismo en cada partido y entrenamiento con independencia del resultado del partido o entrenamiento anterior. Cuando salió a entrenar el día anterior de aquella final, pensó que ya había tenido todos los malos entrenamientos y que aquél sería un gran día, adelanto de una histórica final, pero que sólo debía relajarse y lanzar sus mejores tiros, que todo estaba preparado y tocaba disfrutar del momento. Metió su primer tiro, y a éste le siguió otro. Se dio cuenta —más bien se creyó— que tendría un buen entrenamiento y acertó. Salió a la final sabiendo que haría un gran partido y lo hizo. No porque se limitara a desearlo, ya que desear algo no lo hace posible, pero sí desearlo tanto que la concentración y el trabajo sí lo hagan posible.

Empezó la final metiendo un tiro alejado y creyó que sería una gran final para ella y su equipo. Si hubiera errado el primer tiro, tendría que haber pensado que de los dos o tres tiros sólo que fallaría en aquella gran final, ya había consumido el primero y, por tanto, ya estaba más cerca de sólo acertar y acertar. Hubiera logrado lo mismo, una gran final. Porque la realidad es que jugaba muy bien y, por eso, jugar en consonancia a como

se sabe jugar sólo es cuestión de seguridad, concentración, optimismo, autoestima y serenidad. Lo demás se tiene, y lo que se tiene es lo determinante de una victoria: la capacidad de encestar una canasta tras otra, como ella tenía.

El fracaso es bueno. Facilita al ser humano darse cuenta de la desviación iniciada en su camino y corregirlo a tiempo. El fracaso ayuda a convertirse en una buena persona, segura, auténtica, valiente y sabia, aún más valiosa por tanto que antes de fracasar.

El fracaso exterior es sinónimo de éxito interior, no sólo de oportunidad. Y el éxito interior provoca avances en la realización personal. Por eso, el fracaso facilita la realización personal. La desesperación ante el fracaso, ésa es la que ahoga nuestra capacidad, imposibilita salir a flote, nos asfixia y nos impide ser felices.

Los seres humanos tenemos defectos, es parte de nuestra grandeza: ser grandes y hacer cosas grandes por los demás, pese a la limitación e imperfección que tenemos.

El fracaso es la lección necesaria que recibe quien quiere mejorar. Porque el fracaso nos permite mejorar. En Texas existe un dicho muy sabio al respecto: «No importa cuánta leche derrames, lo que importa es no perder la vaca».

En realidad, el fracaso sólo es una parte del proceso de nuestra vida y de nuestro éxito. De hecho, cuando realmente se entiende la importancia de un fracaso, es cuando se tiene la perspectiva del éxito final. Veamos algunos ejemplos de personas que hoy reconocemos porque triunfaron en el mismo campo en el que antes experimentaron un fracaso.

«Este niño nunca será capaz de hacer nada.»

«Irá siempre a la deriva con sus estúpidos sueños.»

«Es retrasado mental.»

«Es mortalmente tonto.»

«Nunca aprenderá mucho.»

«Nunca conseguirá nada en la vida.»

«Su sola presencia en la clase mina el respeto que debe la clase al profesor.»

«No logrará nunca hacer nada de provecho.»

Esto escribieron de Albert Einstein, premio Nobel de Física.

\* \* \*

«No tiene capacidad para terminar la carrera.»

«Es tan caótico que no conseguirá terminar bien nada de lo que empiece.»

«Es demasiado creativo.»

«Nada práctico.»

«No es disciplinado.»

«Es un estudiante agradable, pero nada trabajador y así no logrará lo que se proponga.»

«No llegará a nada.»

Esto dijeron de Steve Jobs, creador de Apple y Pixar.

\* \* \*

«Demasiado bajo, no reúne las características físicas para tener las mínimas posibilidades de ser profesional y mucho menos de triunfar en el fútbol», dijeron de Leo Messi.

\* \* \*

«No es posible que sea nadadora profesional quien es alérgica al cloro de las piscinas», dijeron de Mireia Belmonte, plusmarquista mundial, ganadora de numerosas medallas de oro.

\* \* \*

«No sirves para este equipo ni para el baloncesto», le dijeron a Michael Jordan en el equipo de baloncesto de su escuela.

\* \* \*

«Es tan trabajadora y buena que podrá hacer todo lo que quiera, menos ser deportista profesional», pensaron de Teresa Perales, la atleta española con más medallas de la historia.

\* \* \*

«No hará nada importante nunca», dijeron de Gerardo Olivares, director de cine, uno de los mejores directores actuales, único español ganador de la Espiga de Oro en la Seminci.

\* \* \*

«No es capaz de redactar ni una sola frase bien», escribieron los profesores del novelista Marcel Proust, uno de los iconos de la novela francesa.

\* \* \*

«Juega muy bien, pero nunca podrá ser campeona del mundo, porque una chica de Huelva jamás podría ganar al bádminton a una asiática», pensaron de Carolina Martín, una chica de 21 años nacida en un barrio humilde de Huelva, que ganó el campeonato del mundo a la china Li Xuerui en la final de 2014 y lo volvió a ganar en 2015.

\* \* \*

«Sencillamente, no sabe bailar, más le valdría dedicarse a otra cosa», le dijeron a Fred Astaire en su primer *casting*.

\* \* \*

Rechazado hasta por tercera vez por la Universidad de California del Sur de Teatro, Cine y Televisión, logró terminar sus estudios de licenciatura treinta y cinco años después. Durante la secundaria abandonó la escuela, le convencieron para volver y lo incorporaron a una clase de alumnos con dificultades de aprendizaje. Fue Steven Spielberg, uno de los directores de cine con más éxito de toda la historia.

\* \* \*

«No sé si podrá ganarse la vida de alguna forma respetable el día de mañana.»

«Joven, si hay en la Tierra algún invento que no queremos aquí, es exactamente el tuyo», tuvo que escuchar en el Comité del Congreso de Washington sobre su primera patente.

«Es un niño estéril e improductivo», dijo de él su maestro cuando contaba nueve años de edad.

«Es demasiado estúpido para aprender cualquier cosa», escribió un profesor.

Lo despidieron de su segundo trabajo por ser «muy poco productivo».

Todo eso le dijeron a Thomas Alva Edison, inventor de la bombilla incandescente cuyo filamento ya no se fundía, y mil inventos más; principal artífice del desarrollo de las industrias eléctricas, el fonógrafo, el sistema viable telefónico y las películas, entre otros avances productivos.

\* \* \*

«Simplemente, no tiene lo que se necesita para ser una estrella», dijeron de Harrison Ford, uno de los actores más taquilleros de todos los tiempos.

\* \* \*

«No hace nada de provecho, sólo escribir, pensar o charlar todo el día», dijeron de Federico García Lorca.

\* \* \*

«Sólo has nacido para llevar un camión, jamás podrás cantar», le dijeron a Elvis Presley.

\* \* \*

«Con unos resultados académicos así, no creo que logre un porvenir en el mundo del saber», dijeron de Alexander Graham Bell, el inventor que más contribuyó al desarrollo de las telecomunicaciones y la tecnología de la aviación.

\* \* \*

«Un mal estudiante así tendrá siempre dificultades para hacer cualquier cosa», dijeron de Winston Churchill, primer ministro inglés, uno de los líderes aliados en la segunda guerra mundial. Suspendía ya en sexto grado de Primaria y en sus comienzos políticos fue derrotado en multitud de elecciones.

\* \* \*

«No. Nadie lo entendería», de esta forma rechazaron la forma de interpretar Charles Chaplin, el primer actor mundialmente famoso de la historia del cine.

\* \* \*

«No es suficiente bueno para contratarlo», dijo Toyota de Soichiro Honda, que estaba en paro, y se vio obligado a decidir crear su propia marca, con la que se hizo millonario.

\* \* \*

«No nos gusta vuestro sonido y el sonido de esa guitarra jamás le gustará al público, está pasada de moda», le dijeron a Los Beatles en sus comienzos.

\* \* \*

«Si quiere que su hijo tenga algún porvenir, debería mejorar sus resultados escolares», le dijeron al padre de Pablo Ruiz Picasso, que no los mejoró; pero sí hizo el resto que ya todos conocemos.

\* \* \*

«Es mal estudiante, un alumno del montón, que no puede con los estudios, es normal que haya tenido que abandonar Medicina», dijeron de Charles Darwin.

\* \* \*

«No es de nuestro interés publicar su Harry Potter», le dijo a Joanne. K. Rowling la primera editorial que eligió para intentar publicar su bestseller mundial, que unos años después se ha convertido en uno de los libros más vendidos de la historia. Deprimida, divorciada y con una hija que mantener, encontró consuelo al escribir *Harry Potter*, pero hasta doce editoriales lo rechazaron.

\* \* \*

«No ha sido escogido. Contamos con opciones mejores», le dijeron a Johann Sebastian Bach al intentar ser organista en la iglesia de San Bonifacio en Arnstadt.

\* \* \*

«Será un fracaso total. No sois realistas.»

«Son unos insensatos sin provecho, locos ridículos.»

Eso dijeron de los hermanos Orville y Wilbur Wright antes de lograr volar por primera vez en aeroplano en 1903.

\* \* \*

«Vuélvase a su casa, cásese y tenga hijos, esto no es lo suyo», dijeron a la considerada mejor soprano de todos los tiempos, Montserrat Caballé, cuando hizo una de sus primeras audiciones en un teatro.

\* \* \*

«¿No es mejor que abandone y se retire de una vez, después de haber llegado dos veces a la quiebra y de perder veintiséis intentos de hacerse con un cargo público?», le dijeron a Abraham Lincoln.

\* \* \*

«Es rebelde, muy mediocre y sin talento.»

«Es muy torpe y no practica lo suficiente. No tenemos esperanzas de que pueda algún día lograr éxito alguno.»

Eso dijeron los maestros de violín de Ludwig van Beethoven. Sordo desde los 46 años, compuso a partir de esa edad cinco sinfonías.

\* \* \*

«Está pasable, pero es ciencia ficción, esto jamás resultaría, es humanamente imposible llevarlo a cabo», le dijeron al estudiante de Secundaria Fred Smith, que acabó llevando a cabo aquel negocio y creó FedEx, con 6 billones anuales de beneficio. El día que presentó el trabajo le pusieron una «F», que significaba «Deficiencia y Fracaso».

\* \* \*

«No logrará hacer nada importante en su vida», le auguraron a Gregor J. Mendel, quien describió las famosas leyes de Mendel que rigen la herencia genética.

\* \* \*

«No sirve como tenor, es muy corto en agudos», dijeron de Luciano Pavarotti, uno de los mejores tenores de la historia, para muchos el mejor.

\* \* \*

«Nadie querrá ver una obra así», dijo el productor de la obra teatral protagonizada por Peter Pan antes de lanzarse a producirla por amistad, convencido de que sería un fracaso.

\* \* \*

«Jamás podrá venderse. Nadie se comerá un pollo frito así», le dijeron a Harland David Sanders, propietario de la cadena millonaria KFC, cuando contó su idea.

\* \* \*

«No encontrará a nadie que quiera apostar por él», pensaron de Stanley Kubrick, uno de los cineastas más influyentes del siglo XX.

\* \* \*

«Le falta imaginación y buenas ideas originales», le dijeron a Walt Disney al despedirlo del periódico donde había empezado poco antes a trabajar.

\* \* \*

«¿No te hace pensar sobre el tiempo que le estás dedicando a la pintura el hecho de que nadie quiera comprarte ni un solo cuadro?», preguntó un familiar a Vincent van Gogh.

\* \* \*

«Es la cuarta compañía que intenta poner en marcha y todas se hunden: es un fracasado», dijeron de Henry Ford, que consiguió crear una compañía automovilística al sexto intento.

\* \* \*

«No logrará nada», le dijeron a Akio Morita cuando fracasó al intentar crear una olla, antes de crear Sony.

\* \* \*

«El profesor le dijo a mi madre que su hijo, con problemas de atención e hiperactividad, no alcanzaría el éxito en nada», cuenta el propio protagonista, el nadador Michael Phelps, que en la actualidad es el nadador con más medallas de la historia de los Juegos Olímpicos.

\* \* \*

«Debería usted dejar de hacer perder el tiempo a todo el mundo y dedicarse a lavar platos o algo así», le dijeron en la primera prueba que hizo a Sidney Poitier, el primer actor afroamericano en ganar un Óscar.

\* \* \*

«No eres ni lo suficientemente bonita ni tienes el talento adecuado para ser actriz», le dijo Columbia Pictures a Marilyn Monroe, considerada hoy una de las actrices más bellas y reconocidas.

\* \* \*

La despidieron porque decían que no tenía las cualidades necesarias para salir en una pantalla, y hoy es una de las presentadoras de televisión más conocidas del

planeta, multimillonaria y una de las mujeres más influyentes de su generación, Oprah Winfrey.

\* \* \*

«Es inútil hasta como granjero.»

«Como alumno es el último de la clase, le cuesta mucho seguir las clases, sobre todo las de ciencias.»

Eso escribieron de Isaac Newton.

\* \* \*

Más tarde, algunos de esos protagonistas dieron su propia opinión así:

«No fueron mil intentos fallidos, sino un invento de mil pasos», dijo Thomas Alva Edison.

\* \* \*

«He fallado más de nueve mil tiros, he perdido más de trescientos torneos y en veintiséis ocasiones pusieron en mis manos el tiro decisivo ganador y lo fallé. He fallado una y otra vez en mi vida. Por eso ahora tengo éxito. Siempre volví a empezar», escribió Michael Jordan.

\* \* \*

«Todos somos unos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de escalar un árbol, vivirá su vida entera creyendo que es estúpido», dijo Albert Einstein.

\* \* \*

«El éxito es un 99 por ciento de fracaso», dijo Soichiro Honda.

\* \* \*

Precisamente lo que solemos llamar «fracaso» es lo que posibilita todo gran éxito. Todo gran éxito partió en su fuerza, en su decisión y en su sabiduría de la experiencia de un fracaso. Como decía el gran Oscar Wilde, que tanto sabía de lo más profundo del fracaso y de la mayor cumbre del éxito: «Experiencia es el nombre que le damos a nuestras

equivocaciones». Y la experiencia es la que nos enseña dónde no seguir y, por tanto, dónde sí buscar para acertar. El fracaso nos sitúa en no tener nada que perder, de modo que todo lo que vendrá sólo podrá ser genial.

Lo malo sería no aprovechar positivamente, por algún tipo de complejo o falta de autoestima, cada error cometido: «Un fracasado es un hombre que ha cometido un error y no es capaz de convertirlo en experiencia» (Elbert Hubbard).

Los procesos madurativos de los mejores hombres y mujeres son siempre imperfectos. Los procesos de las mejores hazañas son siempre incompletos, y no hay grandeza que no haya comenzado por un paso pequeño.

Lo que llamamos «fracaso» es en verdad la evidencia de la necesidad de un salto madurativo, que acaba resultando a menudo decisivo en el proceso de nuestro éxito, un salto de genialidad, provocado por una experiencia de error. Cuando alguien falla, posibilita que salga su mejor yo.

Quizá sea ya hora de otorgar un significado positivo a la palabra *fracaso*, como un paso inicial y parte del éxito. Quizá sea hora de llamar «éxito» también a cada error que cometamos, si nos damos cuenta de él y aprendemos.

J. K. Rowling dijo durante un discurso de graduación en Harvard: «Al aceptar mi fracaso en todo, dejé de pretender ser lo que no era y comencé a dirigir todas mis energías para terminar el único trabajo que me interesaba. Si yo hubiera tenido éxito real en cualquier otra cosa, nunca habría encontrado la determinación de ser exitosa en el área a la que yo realmente pertenecía. Mi mayor temor de la vida se había cumplido, el fracaso total, pero yo aún seguía viva, y tenía una hija pequeña, una vieja máquina y me sentí libre de trabajar en una gran idea».

Para terminar, el poeta C. C. Cortez nos dio también una buena pista cuando dejó escrito: «Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso».

### III

**¿En qué pista corres?**



## Tu lugar seguro

Los que hemos tenido la suerte de comer un bocadillo a medias con un cuidador de cerdos blancos y con una Alteza Real, a gusto en los dos casos, han tenido la suerte de comprobar en la vida real cómo cada uno ocupa un lugar porque no puede ocupar dos.

En nuestra aventura de ser Einstein, Nureyev, Jobs, Newton, Marie Curie, Hepburn, Teresa de Calcuta, Rowling y muchos más, pero más felices, hemos de tener clara esta reflexión. Cada uno hemos de encontrar nuestro lugar propio, creativo y seguro, desde el que crear y sacar lo inesperado, nuestra mejor versión. El sitio no determina nuestro resultado, sino lo que hacemos en él.

Hay muchas formas de vivir un partido de fútbol de la Champions League: como portero, defensa, central, delantero, entrenador, técnico, preparador físico, suplente, familiar de jugador, periodista a pie de campo, espectador en el estadio, locutor de radio en un estudio en un país a miles de kilómetros del campo de juego, espectador por televisión, lector de una novela que oye por la ventana los gritos de los seguidores de uno de los equipos que ha metido un gol, o jubilado al que nunca le gustó el fútbol y que aprovecha que todo el mundo está pendiente del televisor en casa y su ciudad parece tranquila para sacar a su perro compañero. Asimismo, hay muchas formas de vivir intensamente una película de cine: como guionista, actor, actriz, secundario, protagonista, iluminador, encargado de sonido, taquillero, distribuidor, espectador, crítico, familiar de un protagonista y muchos más. Y así, cada evento que sucede en nuestra vida, desde el más importante al menos.

Lugares distintos que parecen realidades distintas, porque la misma realidad tiene muchos lugares desde donde vivirse y muchos protagonistas que coinciden. Cada ser humano es protagonista de una parte de la misma realidad que comparte en los hechos que le tocan vivir.

Un alumno de seis años de edad del centro escolar donde trabajo como orientador me preguntó un día en que la noche anterior me había visto en un programa televisivo:

—Fernando, ¿tú eres más importante que mi padre?

—Qué va, Antonio, sólo soy importante para mi hijo —le contesté rápidamente.

—¡Ah, sí, mi padre es también muy importante! —me confirmó aliviado.

Cada uno somos lo que somos, pero hemos de buscar un lugar donde poderlo ser libre y auténticamente.

Si un paraguero, hecho para dejar los paraguas, estuviera puesto boca abajo, seguiría siendo exactamente el mismo paraguero, aunque ya no tendría sentido como

paragüero y quizá perdería su lugar. Al estar descolocado, quizás acabaría siendo una mesa auxiliar, dependiendo de la suerte que tenga con su altura y si tiene una superficie que permita dejar sobre él algo al darle la vuelta. El ser humano puede actuar como si no fuera humano y encontrar otra función, como la de mesa auxiliar, pero seguirá siendo humano. En verdad, el paragüero no sufre si es mesa, pero el ser humano sí lo hace, porque tendente a buscar sentido y felicidad irremediamente, al no actuar como tal, perdería la oportunidad de encontrar ambos.

Es cierto que, en el caso del ser humano, el hecho de ocupar un lugar es algo más complejo y el lugar que se hace nuestro en función de nuestra actitud. Hay lugares donde nos ponen muy difícil ser nosotros mismos. Donde incluso muchos desearían que no estuviéramos. Hay lugares de los que alguien pretende echarnos para siempre y sin razón justa. Como hay lugares que nos invitan siempre y no nos corresponden para ser felices. El hecho es que todos podemos encontrar un lugar si lo buscamos y peleamos por él, quizá distinto al que actualmente ocupamos, si estamos desubicados, o quizá debemos redescubrir el encanto del que ya habitamos.

Hay quienes encuentran la paz en un octavo piso con vistas a una circunvalación y quienes no la encuentran subidos en su propio yate mirando una puesta de sol. Yo no lo creía hasta que oí estas dos confidencias en la vida real.

—¿Usted me ve en algún sitio el día de mañana? —me preguntó un universitario que suspendía más que aprobaba, hablando un día de que debía enfrentarse a su propio lugar.

—Sí, claro, pero depende de lo que hagas ahora.

—¿Y si no hago nada?

—Entonces ya habrás hecho algo, decidir no hacer nada, y entonces te veré en peor sitio que si decides hacer algo.

—O sea, que no hay escapatoria...

—De acabar ocupando algún sitio, no.

Terminó la carrera y hoy ocupa un buen sitio, quizá porque tenía una novia que le empujó hasta lograrlo.

Incluso en un logro conocido por todos, como por ejemplo un hecho histórico muy estudiado a lo largo de los años y siglos, intervienen muchos logros desconocidos por la mayoría, pero que lo hacen posible. En el descubrimiento de América podemos pensar que el artífice fue Cristóbal Colón. Él fue el protagonista, desde el empeño hasta la ejecución. Sin embargo, en el hecho de conseguirlo intervinieron muchas personas igual de decisivas o probablemente más. Por ejemplo, los reyes que financiaron el viaje o los marineros que ya se habían alejado antes de la costa europea hasta 1.500 millas. América está a 2.000 millas y cuando Colón se lanzó al mar, ya sabía que habría tierra poco más allá de las 1.500, porque es a donde se había llegado y donde se habían avistado restos que anunciaban la tierra cerca, desconocida hasta que Colón y sus compañeros de viaje llegaron. En este descubrimiento, por tanto, tiene también un lugar decisivo quien navegó hasta las 1.500 millas y descubrió los restos de la tierra americana mucho antes que Colón. Y los marineros antecesores de Colón que desarrollaron las técnicas que hicieron

viabile el viaje. Y así, innumerables intervinientes. La historia registra a algunos y no a otros, pero todos tuvieron su lugar. El más importante no es siempre el último.

Una tarde, mi hijo Álvaro, de catorce años, trataba de abrir la tapadera de un tarro. No podía. Intentaba una y otra vez con todas sus fuerzas girarlo y abrirlo, pero ni el tarro ni la tapadera se movían. Me pidió ayuda, aunque yo no tengo más fuerza que él. Fui a intentar ayudarle y, de pronto, apenas sin hacer fuerza, lo abrí. Mi hijo exclamó: «¡Qué fuerza tienes, papá!». Y le confesé que él lo había dejado a punto de abrir con su fuerza, superior a la mía. Álvaro había quedado agotado justo a punto de conseguirlo, cuando llegué yo sin apenas ejercer fuerza. Parecía que la fuerza y el mérito eran míos, pero yo sabía bien que no. El papel principal en un hecho muy a menudo lo tienen los que no acaban siendo protagonistas para los demás. Pero así es, porque cada uno tiene un lugar y en cada hecho, cada hallazgo, cada logro, la mayoría de los verdaderos protagonistas se desconocen, pero lo hacen igualmente posible. Se logran gracias a su anonimato. Detrás de cada héroe o heroína hay muchos que le permitieron serlo, con quienes comparte la heroicidad aunque sea sin brillo, por ello con más valor.

A veces pasa, precisamente, que alguien nos empuja hasta el sitio que nos corresponde. Si así es, no hay nada como dejarse empujar, pero no podemos esperar eternamente si vemos que nadie lo hace por nosotros.

Hay muchos que aún creen que hay puestos o lugares (por ejemplo, laborales o sociales) más importantes que otros. Una creencia que viene del hombre primitivo. Cuando una persona no desarrolla una profesión, un oficio o una ocupación porque se encuentra en el paro temporalmente —aunque sólo le queda la ocupación de buscar trabajo—, está desarrollando la legítima ocupación que el ser humano puede llegar a hacer en su situación, siempre heroica.

Hay profesiones más brillantes que otras, pero la importancia no está en la labor en sí que toca desempeñar, sino en cómo se desempeña. De forma que un trabajo, oficio u ocupación es más importante que otro en función de quién y cómo lo desempeñe.

Igual que las ocupaciones, hay quienes aseguran que hay lugares mejores que otros para estar. Pero la experiencia demuestra que la belleza de los lugares se aprovecha o desperdicia según la actitud con la que se está en ellos.

La ocupación ideal es la que podemos desempeñar con ilusión, con amor. Muchas veces tiene que ver más con nosotros y el entorno personal que con la propia ocupación. Respecto al lugar ideal, tendemos a creer que es cualquiera más reconocido que aquél en el que estamos. Instintivamente, tendemos a equiparar progreso con ascenso, como reflejo de lo brillantes que somos en lo que hacemos. Y normalmente no se asciende. De hecho, suele ascenderse en los trabajos donde somos menos nosotros mismos y más esclavos que personas, en función de un objetivo del que se beneficia otro. De forma que hay esclavos que tienen un trabajo de enorme prestigio y aparente brillantez —que no valor— y personas libres que desempeñan un trabajo en el que pocos reparan, sin apenas reconocimiento social, pero muy valiosos. Porque no depende del trabajo ni del lugar, sino de nuestra propia libertad para hacer lo que queremos o lo que nos mandan de una u

otra forma, con uno u otro fin, un porqué y un cómo. Y en ello radica el valor... y la seguridad.

Lo bueno es ocupar bien nuestro lugar. Cada uno vive su única vida, diferente a las demás, pero en papeles y escenarios muy similares. Todos representamos un papel en el Gran Teatro del Mundo, como describió el dramaturgo Calderón de la Barca. O como sugerentemente expuso en una de las mejores obras dramáticas de toda la humanidad, *La vida es sueño*:

«Sueña el rey que es rey, y vive  
con este engaño mandando,  
disponiendo y gobernando. [...]   
Sueña el rico en su riqueza,  
que más cuidados le ofrece;  
sueña el pobre que padece  
su miseria y su pobreza;  
sueña el que a medrar empieza,  
sueña el que afana y pretende,  
sueña el que agravia y ofende,  
y en el mundo, en conclusión,  
todos sueñan lo que son».

O como anunciaba un poeta mucho anterior, Jorge Manrique, hablando del lugar que cada uno ocupa, lugares distintos como ríos diferentes:

«Nuestras vidas son los ríos  
que van a dar en la mar  
que es el morir;  
allí van los señoríos  
derechos a se acabar  
e consumir;  
allí los ríos caudales,  
allí los otros medianos  
e más chicos,  
allegados, son iguales  
los que viven por sus manos  
e los ricos».

De Calderón aprendemos una costumbre que han empleado siempre los mejores — una costumbre de las buenas personas—, consistente en portarse como empleados si son propietarios, y como responsables si son asalariados. Tratar al subordinado como si el trabajo se le debiera a él, y la continuidad y prosperidad también. Tratar al jefe como si necesitara de nuestro trabajo y como si confiara en nosotros, como si apreciara cuanto

hacemos, como si supiera lo buenos que somos; quizá tenga así más probabilidad de descubrirlo. Y si somos jefes, tratar a los subordinados como si fueran los protagonistas y, por tanto, mimarlos. Quizás así éstos tengan también más posibilidad de descubrir la bondad de quien trabaja desde su lugar de jefe.

Casi nunca elegimos el lugar que ocupamos, pero sí podemos elegir hacer nuestro o no el lugar que nos ha tocado ocupar. Nadie puede ocupar como nosotros el lugar que ocupamos. Desempeñarnos bien en nuestro lugar es lo importante. Recordemos que el valor de lo que hacemos está en el sentido que le damos y el modo en que lo desempeñamos. Lo mismo ocurre en nuestras relaciones afectivas y familiares. El mejor lugar para los nuestros es aquel que nosotros convirtamos en el mejor hogar —seguro— para los que más queremos.



## **Dos en un mismo espacio: cómo buscar a alguien especial y pedir un gato**

Sergio, de 29 años, confesaba tras una mala experiencia: «No es posible convivir con nadie. Ni siquiera uno mismo se aguanta a veces a uno mismo. Mucho menos a otro en un tiempo en que cada uno va sólo a lo suyo y dos juntos a la deriva. La gente es inaguantable y encima se niega a salir de sí misma. Es mejor vivir sin depender de nadie, porque tarde o temprano quien necesitas te negará lo que necesitas o te traicionará».

Las relaciones son siempre complejas. Si nos miramos a nosotros mismos hacia dentro, comprenderemos hasta qué punto puede ser alguien complejo y cambiante a lo largo de una vida:

- Las veces que nos equivocamos y lo reconocimos son menos.
- Tenemos un hemisferio izquierdo, uno derecho y un cuerpo que los conecta.
- Tenemos una materia, un espíritu.
- Tenemos un pasado, un presente y la ilusión de un futuro.
- Tenemos nuestros propios deseos, sueños, miedos, más o menos confesados.
- Tenemos nuestros conscientes e inconscientes recuerdos y olvidos.
- Tenemos nuestros aciertos y errores, confundidos a veces unos con otros incluso.

¿De verdad pretendemos que sea fácil la relación con alguien que es también así pero desigual, y con quien hemos de convivir en un espacio muy reducido con acontecimientos complejos que suceden rápidamente? La cuestión se complica con un hecho al mismo tiempo irrefutable: el ser humano encuentra la felicidad en compañía.

¿Cómo pueden dos personas diferentes ocupar un único espacio? Parece imposible, cuestión de suerte, de ilusión. Pero no lo es.

La primera vez que vi a un ilusionista actuar en directo presencié cómo sacaba un conejo de debajo de su capa. Yo exclamaría algo asombrado cuando mi hermano mayor me dijo: «Pero si es un truco». Yo recuerdo pensar: «No es un truco, lo que me asombra es el conejo en sí y ése es de verdad».

Para que dos personas compartan un único espacio hay un truco que funciona siempre. Ceder el centro de nuestro corazón para que la otra persona lo llene. Siempre que esa otra persona nos tenga en el centro del suyo al mismo tiempo. De forma que no dejamos de estar en ningún sitio, pero nos encontramos en uno distinto al que

ocupábamos antes. Vivimos en otro porque en nosotros vive ese mismo otro que nos corresponde. Entonces no quedamos en el vacío, sin sitio.

Freud decía que el amor nos hace vulnerables. Pero en realidad el amor de verdad es el que nos hace invulnerables, protegidos por quien nos ama, mejor de lo que lo haríamos nosotros mismos. Para ello es preciso acertar: acertar a quién amar. ¿Cómo encontrar a alguien tan especial o qué hacer si dejó de serlo?

La historia de cada persona está llena de errores afectivos, así como de aciertos. Y en las vidas más felices puede pensarse a rachas que quizá se eligió mal.

Luisa, de 47 años, me preguntó un día: «Estuve quince años con alguien que me maltrataba psicológica y físicamente, y cuando reuní las fuerzas para irme, me fui con otro que era un alcohólico y sigo con él después de doce años, aunque no me maltrata y lleva cuatro meses sin beber porque me he puesto firme ya con él. ¿Cómo puede tenerse tan mala suerte?». No fue cuestión de mala suerte. La segunda vez, ella escogió rescatar a alguien que era mejor que el primero. Según me decía, hay algo en ella que le hace sentirse aún buena persona si no lo abandona como lo haría cualquier otra por beber. Su vida era compleja. Ella describía que la sombra de su primera relación tortuosa se alargaba sin fin.

Elegir a quien amar no es egoísmo. Es preparar el nido del amor generoso y completo. Con la mente y el corazón, porque ambos serán inseparables en nuestro amor o desamor. El pasado se sube a la espalda del presente y sobre él continúa hasta el futuro.

¿El amor se encuentra de repente o se busca? En realidad, lo que suele ocurrir es que ese alguien especial que alimentará una felicidad creciente se encuentra de repente cuando se busca.

Para elegir con la cabeza, antes de pensar en alguien concreto, reflexionemos sobre las cualidades que debería tener para considerarlo fiable. Hemos de anidar en una rama firme. Para luego no medir nuestro amor, hemos de encontrar a alguien a quien podamos entregar lo valiosos que somos. Alguien que sepa valorarlo, cuidarlo, sacarle brillo, sacar lo mejor, alimentarlo, sorprendernos queriéndonos más de lo que jamás hubiéramos imaginado y provocándonos a querer más de lo que nunca hubiéramos creído que éramos capaces de querer.

Luego busquemos y entonces llegará de repente, al doblar una esquina, al sentarnos en una terraza, en una fiesta, en una biblioteca, en un gesto, una chispa que nadie advierte a nuestro alrededor más que nosotros si aprendemos a ser mejores receptores, más observadores, más sensibles. Y entonces comprobaremos que esa persona que está de repente ante nosotros reúne aquellas cualidades que nuestra cabeza reunió en nuestro ideal amoroso, y dejaremos a la emoción entretejer un sentimiento conveniente y nos acercaremos a comprobar si en realidad no se trata de un espejismo y se iniciará el amor. Si es de verdad, tenderá a ser creciente y contagioso. Contagiando todo lo que se hace conjuntamente, poniendo al otro en el centro del corazón.

¿Y qué hacemos si ya elegimos y creemos que no acertamos?

Demos otra oportunidad a la misma vida que tenemos. Miremos bien con ojos nuevos. A veces nuestros ojos ven los defectos que tenemos. A veces ven exactamente los defectos cuando se hacen insoportables. Los defectos insoportables ocultan las mejores cualidades. Obsesionados por los defectos o cegados por la costumbre de no mirar.

Busquemos esas cualidades, poniendo nuestro empeño en ello. Luego pesemos defectos y virtudes, pero no en cualquier balanza, sino en la balanza del amor, esa que sólo tiene quien quiere. Aprendiendo a amar lo imperfecto porque lo perfecto es más pesado y lo imperfecto es parte de nuestra dignidad humana.

Sentirse muy querido no es un derecho, sino una necesidad. Querer mucho también.

En la balanza del amor, las cosas pesan lo que valen en sí, objetivamente, no por su número, nuestro estado de ánimo o nuestro gusto. Así lo hará el mejor amante para ser amable: poner más fácil ser amado. Porque la vida es así y el amor también: fluye sin razones. No ha de tener medida lo que hacemos por quien amamos. Pero a la hora de pesar el amor recibido, sí deberíamos ser precisos. No fuera que el estado anímico o la situación nos confundan y oculten lo amados que somos.

«Lo peor que llevo es su incomprensión, la injusticia. Pero bueno, esto se me pasa en unos días, porque la verdad es que tengo mucha suerte y sé que en realidad me quiere más que a sí mismo», me decía una esposa de 32 años.

## **La necesidad de un gato**

Hay un chiste del que no puedo dejar de acordarme cíclicamente, porque la vida está llena de ocasiones en que es oportuna su enseñanza: como todos los buenos chistes, los cuentos, las películas, los libros...

*Un hombre iba por un camino apartado de la civilización conduciendo su viejo coche. De pronto pinchó una rueda. Descubrió entonces que no tenía forma de cambiar la rueda, porque no tenía un gato que le ayudara a levantar el automóvil y sustituir la rueda pinchada. Era de noche y por aquella carretera no pasaba nadie, menos a esas horas. No tenía posibilidad de que le ayudaran. De pronto descubrió en el horizonte una pequeña luz, de una casa muy lejana en medio del campo y la nada. Quizás allí podrían tener un gato que prestarle. No le quedaba más remedio que ponerse en camino hasta aquella casa.*

*Por el camino, andando a través del campo, se preguntaba: «Mira que si no hay nadie». «Claro que habrá alguien, cómo iban a tener la luz encendida si no a estas horas. Lo más probable es que alguien esté dentro», se contestó él mismo.*

*Anduvo varios minutos y le volvió a asaltar un temor: «Mira que si no tienen gato... Claro que tendrán coche y un gato, para poder salir hasta la carretera. Cómo vivirían si no allí, tan aislados, sin un coche con su gato», se contestó.*

*Más había andado cuando temió: «Y si, teniendo gato, no quieren dejármelo porque les molesta que a estas horas llame a su puerta. Entenderán lo que me ha ocurrido, me lo dejarán —se dijo—. Pero ¿y si no me lo dejan porque realmente son malas personas?».*

*Así iba pensando, cada vez más negativamente, conforme se acercaba a la casa. Ya se había imaginado con tanta emoción y creciente enfado que no le dejarían el gato que necesitaba que, cuando llegó hasta la puerta y llamó, le dijo al señor que abrió la puerta, sin darle oportunidad a nada más: «Pues ¿sabe lo que le digo?, que se coma usted su gato».*

A lo largo de nuestra vida necesitaremos muchas veces un gato. Todos pinchamos tarde o temprano en un camino solitario y a deshoras. Y nuestros temores infundados, pero alimentados más por la soledad, la desconfianza y la impaciencia, suelen hacernos dar por hecho que no nos ayudarán. Así, descargaremos nuestro infundado enfado con quien estaba a punto de prestarnos su gato e incluso su coche si lo hubiéramos pedido, antes de enfadarnos, protestando quejosos de que nadie nos ayuda y de que estamos solos. Acordémonos del chiste en tal caso y demos oportunidad a que la gente nos ayude. A veces están a punto de hacerlo cuando nos desesperamos y creemos que estamos más solos de lo que estamos en realidad.



## **Relacionarse mejor con uno mismo y con los demás**

La relación es lo que sobresale entre las personas cuando pasa la brillantez. Un escritor que durante lustros había sido el autor en español más leído del mundo y uno de los más sobresalientes de la literatura en su idioma, eterno finalista del Premio Nobel, en su día galardonado con el Premio Nacional, Premio Cervantes y tantos otros, me escribió en su vejez: «A estas alturas me quedan dos amigos por encima de los demás: tú, que me envías quesos asturianos y otro que me manda naranjas de Valencia». Al final, lo importante entre las personas es la relación, la buena o mala relación. Los quesos y las naranjas eran la manifestación del cariño incondicional y de la relación constante pese a no protagonizar ya la actualidad y haberse oscurecido la brillantez.

Relacionarse mejor con los demás facilita la paz, pero también relacionarse mejor con uno mismo. Una buena relación personal con uno mismo evita el engreimiento, el orgullo perjudicial, el sufrimiento desproporcionado (injustificado) ante las dificultades. Ese sufrimiento y la mala relación con uno mismo tienen manifestaciones como las siguientes:

- Sentir que se está enfadado con demasiada gente.
- Dolernos intensamente no ser reconocido en lo que valemos por alguien concreto, no ser apreciado como merecemos en general.
- No dolernos el dolor de otro.
- Aburrirnos con los problemas de los demás.
- Sentir envidia de los éxitos del otro.
- Sentir malestar porque los demás son menos habilidosos que nosotros.
- Pensar que nadie nos trata todo lo bien que deberían.
- No soportar quedar mal delante de muchos.
- Exhibir nuestras hazañas y ocultar nuestros errores.
- Mentir para quedar bien, etcétera.

En todos esos casos, y muchos parecidos, se esconde una mala relación con nosotros mismos. Y para reorientarnos es preciso provocar que la relación de los demás con nosotros sea también mejor. Para así oxigenarnos, sudando más y sacando al exterior el veneno que, si no, se nos queda dentro del organismo. Por eso hemos de hacer lo contrario, es decir:

- Quitarnos pronto los enfados provocados por el desprecio u ofensa de otro.
- Llevar bien no ser reconocido, no ser apreciado como merecemos.
- Dolernos el dolor de los demás.
- Interesarnos por los problemas de los demás.
- Alegrarnos por sus éxitos.
- Sentir que hay gente mucho mejor que nosotros y no preocuparnos por ello.
- Pensar que muchos nos tratan como merecemos.
- Llevar bien quedar mal puntualmente en público.
- No agrandar nuestras hazañas ni ocultar nuestros errores.
- No mentir para quedar bien... y otros actos parecidos.

Como escribió el novelista uruguayo Juan Carlos Onetti, «la vida es uno mismo y uno mismo son los demás».

## **Cincuenta y cinco prácticas para relacionarnos mejor con los demás**

La relación que mantenemos a lo largo de nuestro día a día con todas las personas, tanto con las que menos nos importan como con las que más nos importan, manifiesta nuestro estado interior y la verdad de aquello en lo que nos vamos convirtiendo día a día. A veces distinto e incluso distante de lo que desearíamos por falta de esfuerzo, eficacia o constancia.

Nuestro trato con los demás, su modo, contenidos y forma, nos da señales de nuestra estabilidad y posibilidades de felicidad. Por eso, cuidar esa relación es cuidar nuestra propia mejora y felicidad.

Pero no basta con querer tener una buena relación para tenerla: hay que estar en condiciones de poder tenerla, querer tenerla y aprender a tenerla. Para esto último, podríamos hacer los siguientes ejercicios de entrenamiento que nos ayudarán a mejorar nuestra relación con los demás e indirectamente nuestra propia relación.

Tengamos muchos o pocos amigos, nos sintamos ya demasiadas veces solos o no, podemos comenzar a relacionarnos mejor mediante las siguientes acciones. Seremos un atractivo para todos, porque nos necesitarán y podremos elegir entre ellos, los mejores amigos, para el bien de todos.

Las 55 prácticas que inician una relación más directa y necesaria con alguien son las siguientes:

1. Darnos cuenta de que con los talentos que poseemos deberíamos tener más amigos y mejores, si los sabemos buscar, evitando prejuicios, miedo y comodidad.
2. Predisponernos a mostrar más interés y conquistar antes de ser conquistado. Ir al encuentro de los demás.

3. Sonreír serenamente antes de empezar a hablar, al tiempo que miramos a los ojos antes de comenzar también a hablar.
4. Cuando hablemos con alguien, intentemos recordar su nombre, repitiéndolo varias veces en voz baja desde que nos lo dijo, mirándole fijamente a los ojos e imaginando que lo escribimos en el aire o en su frente.
5. Informarnos de lo que a los demás les interesa antes de contar lo que nos interesa a nosotros. Si ya nos han preguntado, contestar escuetamente para poder preguntar nosotros por sus intereses.
6. Pensar que el importante siempre es el otro. Esto tiene especial eficacia cuando no es así. Por eso, siempre compensa hacerlo.
7. Presentarse uno mismo al otro, no esperar ser presentado.
8. Hacer preguntas fáciles de responder.
9. Hablar poco uno. Siempre menos que el otro.
10. Contestar a todas las preguntas mirando a la cara.
11. Demostrar que, sea el tema de conversación que fuere, no nos molestará como para llegar a provocar un conflicto, aunque no estemos de acuerdo.
12. Estar sereno y tranquilo.
13. Manifestarse optimista y conciliador, viendo lo positivo ante cualquier asunto.
14. Hablar despacio, melodiosamente.
15. Mostrar comprensión.
16. Escuchar intentando sentir lo que siente quien habla, e intentando entender más lo que quiere decir que lo que dice.
17. Ponernos en el lugar del otro, sea cual fuere la circunstancia y vaya a durar la conversación mucho o poco.
18. Manifestar seguridad y autocrítica.
19. Decir lo que se piensa con la mayor objetividad y brevedad posible.
20. Evitar los siguientes gestos, que indican inseguridad con diferentes matices:
  - a. Sacudirse la ropa.
  - b. Acariciar objetos.
  - c. Jugar con la ropa.
  - d. Movimientos o posturas forzadas.
  - e. Poner la mano debajo de la nariz, sobre la boca.
  - f. Bajar la mirada o subirla mirando a lo alto de la habitación.
  - g. Cruzar los brazos.
  - h. Encoger las piernas si estamos sentados o estirarlas demasiado.
  - i. Decir al comienzo de la frase, mientras pensamos cómo continuar, «eee...», «aaa...», «umm...» o similar.
21. Escribir hoy mismo cartas, postales o correos electrónicos a personas con las que te gustaría tener más o mejor relación.

22. Creernos que es más fácil, cómodo y efectivo intentar entender a quien nos habla que discutir con él.
23. Con la ayuda de un papel en el que describir brevemente nuestra imaginación, hacer una lista con las 20 fotografías que resumirían mejor nuestra vida cronológicamente, desde el pasado hasta ahora.
24. Si fuera posible y natural, convenzamos a la persona con la que queremos mejorar nuestra relación que ponga su propia vida en 20 fotos. Viendo su lista, preguntémosle por tres de ellas, intentando comprender su importancia y las sensaciones y riqueza de lo que representa. Cada una de las fotografías es importante, sin duda, por eso forma parte de la colección de instantáneas que resumen su vida. Intentemos sentir el mayor número posible de emociones y significado apoyándonos en el contexto en su lista.
25. Pensemos en un conocido nuestro al leer cada uno de los siguientes adjetivos:

Buen jugador	Pretencioso
Mal perdedor	Sensible
Alegre	Susceptible
Triste	Eficaz
Generoso	Torpe
Egoísta	Sensual
Divertido	Emocionante
Aburrido	Rápido
Optimista	Lento
Pesimista	Admirable
Guapo	Elocuente
Muy activo	Curioso
Excesivamente pasivo	Interesado
Inteligente	Desinteresado
Sabio	Constante
Ignorante	Inconstante
Tranquilo	Rebelde
Nervioso	Dócil
Distraído	Acertado
Cariñoso	Desacertado
Ocupado	Agradecido
Ocioso	Desagradecido

Inoportuno	Grandioso
Agradable	Mediocre
Imprudente	Esperanzado
Prudente	Desesperanzado
Feo	Idealista
Atento	Práctico
Original	Racional
Creativo	Emocional
Falso	Paciente
Sincero	Impaciente
Vulgar	Afortunado
Extraordinario	Desgraciado
Vergonzoso	Muy bien acompañado
Solitario	Desleal
Compasivo	Fuerte
Cruel	Apasionado
Leal	

26. Ahora pensemos cuándo nosotros mismos nos portamos de forma que podía habérsenos atribuido cada uno de estos adjetivos.
27. Ahora pensemos en aquella persona con la que queremos mejorar la relación. Y descubramos en nuestro recuerdo cuándo nos portamos con esa persona con cada uno de estos calificativos:

Buen jugador	Emocionante
Alegre	Rápido
Generoso	Admirable
Divertido	Elocuente
Optimista	Desinteresado
Guapo	Constante
Muy activo	Acertado
Inteligente	Agradecido
Tranquilo	Grandioso
Sincero	Afortunado

Sabio	Esperanzado
Cariñoso	Muy bien acompañado
Ocupado	Idealista
Agradable	Práctico
Prudente	Compasivo
Atento	Leal
Original	Fuerte
Creativo	Emocional
Sincero	Racional
Extraordinario	Apasionado
Sensible	Paciente
Eficaz	

28. Imaginemos una situación actual en la que en los próximos días podríamos portarnos así con esa persona, actuando con algunos de estos últimos calificativos, tomando nosotros la iniciativa.
29. Pensemos ahora en una persona que se haya portado con nosotros como hubiera hecho un enemigo. Imaginemos y hagamos una lista de al menos diez temas de conversación sin conflicto que podríamos tener con ella.
30. Sonreír con serenidad.
31. Seguir mirando a los ojos al hablar y escuchar.
32. Dar la mano abierta y con energía al saludar.
33. No tener nada en las manos cuando hablamos con alguien.
34. Al estar de pie, procurar no balancearse ni mostrar tensión.
35. Al estar sentado, no recostarse sobre el respaldo, o si lo hacemos, cruzar las piernas y dejarlas sin mover una vez cruzadas.
36. Hacer cinco alabanzas a cada persona antes de hacerle una corrección.
37. Sonreír cuando el otro ría o esbozar una sonrisa cuando el otro sonría.
38. Mostrar gesto serio en la cara cuando lo muestre quien habla.
39. No tomar en serio ni poner cara demasiado receptiva cuando nos estén hablando mal de otro que no está presente.
40. Hacer amigos. Para ello, seguir el itinerario de la amistad, dando el siguiente paso respecto al punto en el que estemos. Cuando una amistad se establece, pasa normalmente por estas fases:
  - a. Primera impresión.
  - b. Puntos de coincidencia.
  - c. Ocasión de nuevo encuentro.
  - d. Haber tenido algunas vivencias comunes.

- e. Haber sentido afinidad en algunas de esas vivencias.
- f. Descubrir intereses comunes.
- g. Se encuentran motivos para avanzar y se intensifica esa amistad.
- h. Se descubren conocidos comunes.
- i. Se establecen puntos comunes en la vida actual de ambos.
- j. Se encuentran puntos diferentes en la vida actual de ambos.
- k. Se confirman opiniones comunes.
- l. Se descubren opiniones diferentes.
- m. Se confirman metas en las que coinciden ambos.
- n. Se descubren metas distintas en la vida de cada uno.
- o. Se experimenta la conveniencia de la relación entre ambos, conscientes de las diferencias y similitudes.
- p. Se confirma la amistad en algún momento especialmente difícil.
- q. Se estabiliza la amistad con independencia de la frecuencia del trato en el tiempo.

Podemos, en parte, provocar la amistad con nuestra actitud.

- 41. Dar el primer paso. Generalmente, el otro está esperando.
- 42. Mantener el contacto básico con conversaciones convencionales en las que importa más el hecho de la relación comunicativa que el contenido. Las conversaciones sobre temas comunes: el tiempo, la vida, el deporte, la actualidad, etcétera, nos preparan para descubrir más afinidad y permitir que aflore cuando convenga. Quien habla de todo habla de lo importante cuando lo necesita.
- 43. Adelantarnos a las necesidades de aquellas personas con las que queremos mejorar nuestra relación.
- 44. Para ser más amables, seguir la secuencia de la amabilidad:
  - a. Saludar con gesto de alegría.
  - b. Decir un cumplido por su forma de vestir o su aspecto físico.
  - c. Decir algo que le gusta y es costumbre en la otra persona.
  - d. Reconocerle alguna cualidad no exterior.
  - e. Ofrecer una bebida, tomar asiento o algo que permita una mayor comodidad física.
  - f. Decir algo que le guste escuchar.
  - g. Recordar algo agradable vivido por ambos (si no lo conocemos de antes, recurrir a algún hecho vivido por los dos, aunque por separado).
  - h. Pedir que cuente algo con lo que quede bien.
  - i. Mostrar sincero interés al escucharlo.
  - j. Facilitar alguna idea que pueda parecer interesante al otro, a fin de que considere útil la conversación contigo.

- k. Invitarlo a algún plan en común: una exposición, una conferencia, etcétera.
  - l. Quedar en veros otra vez y desear hacerlo sinceramente.
45. Seguir escuchando más que hablando.
  46. Callar antes de discutir.
  47. Cuando tengamos que aclarar algo, hacerlo con amabilidad, sin rigidez, como propuesta y no como imposición. Sin renunciar a ello, pero no perdiendo la compostura cuando se oye la opción contraria.
  48. No preguntar nunca: «¿Me entiendes?».
  49. Ser optimistas.
  50. Ser flexibles y a la vez estar seguros de nuestra opinión.
  51. Cuidar los pequeños detalles, que nos hacen grandes.
  52. No enfadarse con otro delante de nadie.
  53. Ponerse en el lugar de los demás, intentando pensar lo que el otro piensa y sentir las sensaciones que siente el otro.
  54. Tener en cuenta, en caso de poder elegir, lo que transmite el color predominante de la ropa que llevamos.
    - Verde: da confianza, nos hace cercanos, nos redondea. Nos hace dar una impresión de sensatez, de objetividad. Tranquiliza y transmite tranquilidad.
    - Amarillo: transmite la impresión de que somos sociables, movidos, espontáneos. Llama la atención y resalta las formas y lo que llevamos.
    - Azul: nos hace parecer sobrios y equilibrados. Nos hace transmitir respeto. Nos envejece. Empequeñece nuestras formas. Aumenta los espacios y da sensación de frialdad.
    - Rojo: nos hace dar la impresión de ser activos y persistentes. Nos hace parecer más jóvenes, más alegres. Resalta las formas. Alimenta la sensación de intimidad y reduce las distancias.
  55. Pensar qué esperan de nosotros cuando esperan lo mejor, e intentar darlo.



## **Aumenta tu autoestima: tú vales ya**

En una reunión que manteníamos en un centro escolar al que fui invitado para ver cómo mejorar su excelencia académica y su calidad educativa, un viejo profesor de Secundaria dijo convencido: «Es absurda hoy tanta preocupación por la autoestima de los niños. Menos tonterías y más esfuerzo».

Todos podemos intuir lo que pretendió decir. Es cierto que el ser humano al que no se le exige se vuelve inútil, indefenso, vulnerable. Sin embargo, la baja autoestima está detrás de los peores errores de nuestra sociedad. Está detrás de la educación que acaba en la violencia doméstica y en la violencia de todo tipo, en la guerra, la deslealtad, la mentira y la injusticia laboral, la calumnia, la esclavitud, el robo de la fama, en la inseguridad, la desconfianza y la traición. La alta autoestima está detrás del amor, la justicia, la libertad, la convivencia pacífica y placentera, los mejores profesores, la mejor educación y también del esfuerzo que da fruto.

### **«Soy un desastre, eres un desastre, esto es un desastre»**

Considerando que los excesos dan problemas distintos, es mucho peor carecer de autoestima que tener un exceso de alta autoestima. Creer que uno vale más de lo que vale, que hace las cosas mejor de lo que las hace, creerse más poderoso, igual que más amado o reconocido de lo que sea realmente, no tiene consecuencias tan destructivas como el sentirse menos amado de lo que se es, menos reconocido, menos valioso, incapaz de remontar, incapaz de mejorar notablemente, incapaz de salir adelante con la fuerza al alcance; eso sí que es devastador y contagioso. Mirarse al espejo y pensar: «qué pena», «qué desastre» o «qué asco»..., ése sí que es un problema que ahoga toda solución.

A veces oigo a alguien que pide ayuda llevado por su falta de motivación y fuerza de voluntad para hacer algo: «Yo es que soy un desastre». Pero nunca es cierto. Es más fácil hacerse una autoenmienda a la totalidad de lo que somos que enfrentarnos a lo mejorable por partes y tener que comprometernos en mejorarlo.

Rechazarnos como somos, creernos un desastre íntegro es anular todo lo inmensamente bueno que de hecho tenemos. Todos podemos mejorar como seres humanos nuestros defectos de funcionamiento más que de fábrica, pero si el mejor ser

humano tuviera cien aspectos buenos, cien ítems que le hacen valioso, todos los seres humanos —el peor también— tienen más de sesenta de ellos al menos.

Realmente, cada ser humano siempre es un buen ser humano. No deja de serlo, aunque pueda ser mejor persona. Admitir lo que somos, ni mejor ni peor, es tener una autoestima equilibrada. La mejor autoestima es sentirse amado y no rechazarse. Por eso, de forma práctica, todos tenemos que cambiar los siguientes comentarios si al mirarnos al espejo se nos ocurrieran alguna vez:

<b>Si decimos:</b>	<b>Hemos de cambiarlo por:</b>
«No valgo nada.»	«Valgo mucho.»
«Soy un desastre.»	«Soy mejorable, pero tengo más cosas buenas.»
«Nunca me sale nada bien.»	«He hecho mucho bien ya.»
«Qué desesperación.»	«Tendré que preguntar cómo mejorar en esto.»
«Soy despreciable.»	«Nadie es despreciable.»
«He quedado muy mal.»	«No tendrá tanta importancia con el tiempo.»
«Soy peor que él.»	«Soy distinto a él, por eso existo.»
«No puedo hacer ya nada.»	«No puedo perder un día más en mejorar esto.»
«No tengo remedio.»	«No existe absolutamente nada sin remedio.»

Es necesario respetar lo bueno que ya somos, aunque todo parezca ir mal.

Quien presume de algo tiene complejo de inferioridad en ese algo. Y quien reconoce lo bueno que tiene, sabiendo que es realmente bueno, aunque sea poco, no presume.

Quien no se siente amado busca compensación en una popularidad que, de no lograrse, le lleva a la sensación de oscuro vacío. Por eso es tan importante descubrir lo muy queridos que somos, porque lo somos.

La mayoría de las personas que encuentran motivos para quejarse de algo se rechazan a sí mismos y creen que su problema es que los demás son arrogantes y que tienen demasiada confianza en sí mismos, que van «sobrados» por la vida. Pero en realidad, cuando pensamos así, nosotros también actuamos curiosamente así. Con falta de confianza, de reconocimiento e inseguridad.

La buena autoestima hace que no nos preocupemos por demostrar lo que valemos o no cuando hablamos con alguien. Porque sabemos que será evidente por sí misma nuestra valía real.

No es sano que alguien importante crea que no es importante. Ni que alguien poco importante se crea más importante de lo que es. Todos lo somos algo y nadie tiene toda la importancia. Lo sano es ajustarnos lo más posible a la verdad de lo que somos. Nada más y, sobre todo, nada menos.

## Vales mucho ya

La autoestima equilibrada o, en su defecto, al menos la alta autoestima (como vimos, siempre mejor que la carencia de ella) es una de las claves de todo cambio a mejor en el ser humano.

No es un fin en sí mismo, sino un medio para ser feliz y salir de nosotros mismos con confianza y seguridad, para vivir. No es lo más importante tampoco, pero sí una base firme donde se apoyan tantas cosas buenas que necesitamos y necesitan de nosotros aquellos que más queremos y la sociedad donde vivimos.

Pero tener autoestima no es creernos perfectos. Los perfeccionistas son precisamente los que más y antes se desaniman o deprimen en cualquier situación, incluso cuando ésta no es negativa.

La autoestima no proviene de una actitud fuerte, sino del conocimiento de la realidad. La realidad siempre es optimista, tiene más bueno que malo y todo ser humano tiene motivos suficientes para tener una gran autoestima.

La buena autoestima nos hace ser conscientes de nuestra valía personal. Eso no es presunción ni engreimiento, porque el mérito no es exactamente nuestro, sino que ser conscientes de esa autovalía es ser realistas y responsables, estarles agradecidos también a quienes nos hicieron posible adquirirla. Porque la consciencia de la autoestima exige una respuesta adecuada a nuestra valía.

La buena autoestima no es sentir que lo podemos todo cuando queramos y sin ayuda. La buena autoestima es sólo conocernos de verdad, conocer la gran valía y dignidad que tenemos, y las posibilidades reales que se presentan ante nuestros recursos, si podemos, queremos y decidimos aprender a hacer algo.

Hay quienes han aprendido a resistir muy bien. Se resignan bien a cualquier circunstancia por difícil que parezca. Pero no han aprendido a disfrutar. De hecho, creen que disfrutar es incompatible con superar un obstáculo y cuando se imaginan disfrutando, se ven actuando sin dificultades, sin problemas, sin obligaciones, sin normas, sin limitaciones ni imperfecciones y, claro, no disfrutan durante mucho tiempo o no lo hacen nunca.

Tener autoestima es ser maduro. Tener equilibrio mental y el sentido común que nos adapta a la realidad de cada momento y nos permite ser feliz en cualquier circunstancia real. La autoestima nos permite huir tanto del complejo de inferioridad, que nos hace protestar por todo, como del complejo de superioridad, que nos hace ser tímidos, reservados, silenciosos por fuera y enfadados casi siempre por dentro.

Tener autoestima es amarse a sí mismo. Necesitamos amarnos a nosotros mismos, porque nadie se ama a sí mismo verdaderamente si no reconoce que es amado por otro, sin motivo justificado. La buena autoestima nace cuando nos aman incondicionalmente, lo más incondicionalmente posible. Algo compatible con nuestra consciencia de haber cometido errores, con nuestra culpa por tantas consecuencias de las que somos

responsables más o menos indirectos, sin que ello nos paralice o disminuya nuestra buena autoestima. De ahí se alimenta el equilibrio, de saberse amado e imperfecto.

La buena autoestima genera satisfacción y evita los conflictos con los demás y el mundo entero, que se vuelve demasiado hostil si no tenemos una buena autoestima. Porque la buena autoestima nos ayuda a proteger la propia dignidad; si no, la venderíamos a cambio de reconocimiento o de aceptación.

Con todo, la verdad es que pese, a nuestra necesidad de autoestima, no siempre somos estimados como nos gustaría por quienes más quisiéramos serlo. Y es entonces cuando nuestra autorreserva personal de estima, nuestra autoestima, entra en juego y nos rescata para evitar quedarnos sin el combustible necesario que nos permita llegar a donde debemos o huir de donde estamos porque nos hace daño. Por eso la autoestima está relacionada también con la madurez.

Por ello, la autoestima exige, para mantenerse, encontrar qué puntos fuertes tenemos ya. Saber qué hacemos bien y cuándo lo hemos hecho la última vez, descubriendo que no hace mucho. Porque cuando tenemos la sensación de que todo nos sale mal, simplemente estamos exagerando en un mal día. A nadie le sale todo mal. Lo que ocurre es que a veces magnificamos los errores para darnos importancia o porque por el desánimo minimizamos hasta el olvido o la invisibilidad los aciertos que todo ser humano tiene por el mero hecho de vivir.

Valorarnos más es saber concretar lo bueno que somos. Agradeciéndolo a Dios, a nuestros padres, también a nuestros hermanos si los tuvimos, a los demás adultos que nos quisieron y a los compañeros de trabajo o juego incluso.

La realidad es inseparable de la autoestima, y todo ser humano tiene motivos para tener una excelente autoestima. Sólo hay que ser objetivos.



## **Celebridades que admiramos: se busca humano completo**

Un director de cine al que conocía desde pequeño, porque fuimos al mismo colegio, me dijo un día:

—Soy un caos. A veces soy lógico y lo quiero todo ordenado, a veces soy emocional e hipersensible, todo me emociona. Siempre he creído que era incluso a veces demasiado insensible, y ahora me sorprende a mí mismo con la sensibilidad a flor de piel. Sé que no estoy mal, pero debe de ser que me estoy haciendo mayor. O es que no me aclaro porque estoy perdiendo equilibrio.

—No, lo que te pasa es que ahora eres más completo —le contesté.

—O de ninguna forma concreta.

—Basta con ver tus resultados: eres la envidia de muchos, un encanto para los actores que trabajan contigo, logras premios por todo el mundo, no paras de trabajar y eres humilde y cariñoso con todos. Un profesional admirado y una persona muy querida, con personalidad y fortaleza. Has logrado más de lo que hubieras imaginado y aspiras sólo a ser feliz con los tuyos y a portarte como una buena persona con todos. Eres muy completo, un gran director y un buen tipo. Completo.

El ser humano, especialmente en la actualidad, admira a otro ser humano completo. Nos maravilla que los famosos, los que parecen tener motivos para creérselo y mostrarse ufanos, sean, sin embargo, sencillos, humildes y familiares. Nos gusta que Nadal sea número uno como tenista y no pierda la compostura personal, que sea respetuoso con sus adversarios, limpio, cercano y buena persona. Que los grandes reconozcan sus errores, que sean auténticos. Incluso nos imaginamos que son coherentes y buenas personas cuando no sabemos realmente mucho de ellos, porque nos parece admirable lo que sabemos, e intuimos que si realmente son admirables, han de ser coherentes y buenos. Nos inventamos personajes más admirables de lo que son simplemente porque hemos decidido admirarlos.

Si nos enteramos de algo desagradable en su vida, que choca con nuestra expectativa, algo que consideramos contradictorio con ser completos, buenas personas, entonces el ídolo se cae.

Hay celebridades aparentes y hay personajes admirables. Las primeras duran lo que su campaña de imagen, siempre menos que sus vidas. Las segundas, lo que dura su vida

e incluso más; mientras alguien recuerde su vida, muchos lustros después, quizá siglos después.

Ser famoso y ser buena persona es compatible, pero suele ocurrir cuando a una buena persona le llega la fama después de ya serlo. Porque es cierto que a veces la fama conlleva una serie de daños colaterales que hacen empeorar a algunas personas, pero sobre todo a aquellas que eran sólo superficialmente buenas.

Nuestro siglo requiere depurar admiraciones. Las referencias son útiles, como los compañeros de viaje en el crucero de la vida. Vamos con nuestra familia, pero en el mismo crucero también viaja el vecino que ronca, el desagradable, el maleducado, junto a la señora que siempre nos sonrío, la que parece de nuestro país pero luego resulta no serlo, la que no lo parece y sí lo es, la que es feliz, la que está intentándolo, el que juega mejor que nosotros a un deporte, el que baila mejor, el que sabe vestir mejor; compañeros de viaje todos: referencias.

¿En qué nos afectan los compañeros de viaje? En todo. Sobre todo aquellos que admiramos en algo o en mucho. Entre todo lo que nos rodea seleccionamos instintivamente lo más admirable, aunque haya poco que admirar. Y lo que admiramos influye de forma subconsciente en lo que hacemos, imitativamente o como deseo. Sin darnos cuenta, nuestros esquemas de expresión e interpretación se asemejan a los que consideramos ver en quienes nos parecen más admirables y a los que incluso podemos llegar a envidiar durante pequeños instantes. El gusto se forja en lo que contemplamos con admiración y admiramos con contemplación.

Luego nos vemos en el espejo de la vida imitando lo que admiramos y si hay quienes a nuestro alrededor admiran lo mismo que nosotros y reaccionan con satisfacción ante nuestra imitación, entonces creamos en nosotros un gesto parecido, una actitud, una opinión que consideramos nuestra, pero vino realmente de aquél a quien admiramos, y nos complace que otro admirador suyo también admire en nosotros. Esto es habitual durante la adolescencia. Chicas y chicos se ven imitando gestos de sus ídolos, que sus amigos admiran en ellos porque comparten la admiración por esos mismos ídolos. En los adultos ocurre menos burdamente, pero con el mismo proceso. Digamos que el adulto admira cosas más admirables, pero imita igual. También para lo bueno. Podemos ser nosotros mismos admirando a los verdaderamente admirables. No es falta de personalidad, sino una ventaja de la vida en sociedad. Sin embargo, hemos de saber que quien admira mucho a muchos tiene una autoestima más baja que quien admira pocas cosas a pocos.

El fenómeno fan, que por ejemplo idealiza sin ver defectos y exagerando virtudes en un cantante, un actor o un famoso (también puede ser un tío, un vecino o un amigo), es típicamente adolescente, aunque el adolescente tenga cuarenta años. Ojalá fuéramos tan obsesivamente fans de quienes amamos y conocemos realmente bien. Ojalá fuéramos nosotros mismos mucho más admirables para otros. Quizá podríamos empezar por ser más completos, siendo sencillos en lo que seamos más grandes y mejores, descubriendo lo que hemos de aprender y lo que sabemos, siendo más lógicos y más idealistas, aspirando a más, con más paciencia con los que no sepan hacer algo tan bien como

nosotros. Siendo algo más sensibles, algo más reflexivos y más esforzados. Como los deportistas, los pensadores y los creadores que más admiramos. Siendo cada día mejores personas, amables, serenas... que cuidan mejor del resto de las personas.



## Protagonistas anónimos

Un famoso piloto de Fórmula 1 publicó recién llegado a la cumbre que no le debía nada a nadie. Fue un error sin importancia realmente dada su edad, que luego intentó y probablemente logró rectificar. Pero entretanto pude leer en el periódico de la localidad natal de este piloto las declaraciones quejas de quien había sido una de las personas que inicialmente le habían enseñado a conducir sus primeros *karts*. Decía algo así como: «Yo le enseñé cuanto sabía e incluso en los días en que se desanimaba, yo le decía: “No lo dejes, eres un campeón”». Fue campeón del mundo algunos años más tarde y se lo debió a los muchos que, de una forma u otra, intervinieron en su formación. El piloto rectificó semanas más tarde, agradeciendo su apoyo a todos. Quizá nos pase a todos muchas veces a lo largo de nuestra vida esto mismo y no logremos tener ocasión de remediarlo en la prensa semanas más tarde públicamente, como sí supo hacer este gran piloto. Detrás del brillo de alguien a quien solemos considerar una celebridad o alguien importante hay siempre un mínimo de tres personas que han sostenido los focos que le iluminan y le hacen brillar.

La motivación de toda persona, incluso la automotivación, o la motivación intrínseca, según se llama en algunos ámbitos como en el de los recursos humanos de las empresas, siempre surgen de la provocación, compañía y actuación de al menos tres personas alrededor de quien resulta motivado. Personas que tienen tal influencia en el resultado que deberían considerarse más importantes que el propio personaje célebre.

Al igual que si, en una jugada de un partido de fútbol, un defensa corta un contraataque, le pasa la pelota a un central que hace un pase magistral y exacto de 40 metros a un delantero que hábilmente sortea al portero y la pone en los pies de un compañero que sólo la empuja en la línea de meta para que sea gol, ya abatido el portero y los defensas. El gol se lo atribuyen al último que la empujó, pero el protagonista, por orden de importancia, sería probablemente:

1. El delantero habilidoso que regateó al portero y pasó la pelota a quien finalmente metió el gol.
2. El central que puso la pelota a los pies de ese delantero, pese a los 40 metros que había de distancia, sorprendiendo al equipo contrario.
3. El defensa que cortó el contraataque enemigo e inició así la jugada que acabó en gol.
4. Quien metió el gol.

Sin embargo, se anota el gol el último, por una cuestión meramente práctica, no justa.

Así en cada acción célebre, en cada heroicidad, por personal e individual que parezca, intervienen muchos. Y al cabo somos lo que somos gracias a muchas personas anónimas, colaboradores necesarios de nuestras más célebres hazañas.

Los que somos padres, si somos buenos padres, es porque lo hemos aprendido de al menos tres familiares o amigos. Ninguno de nosotros nació sabiendo hacer lo que hemos llegado a hacer gracias a otros. Por eso se dice con razón que detrás de un gran hombre hay una gran mujer, a lo que habría que añadir: y una gran madre y unos grandes hijos quizá. Como detrás de una gran mujer ocurre lo mismo.

Nos ha llegado, por ejemplo, que Einstein no consiguió nada solo. Su carrera profesional, sus teorías y su Premio Nobel, los logró con el concurso de algunas personas que él mismo califica en su autobiografía de decisivas para lograrlo. Por otra parte, si estudiamos algo su carácter, personalidad, emociones y vida, entendemos que realmente lo fueron.

Siempre hay más protagonistas anónimos que hacen posible los más grandes logros de las grandes mujeres y hombres que permiten progresar con su talento nuestra civilización. Así fue de una forma notable en el caso de Einstein, Nureyev, Jobs, Newton, Marie Curie, Hepburn, Teresa de Calcuta y Rowling. Podríamos nombrar de una forma clara a esas tres personas principales de las que no hablamos, pero que tanto intervinieron en la grandeza de los citados, cada uno a su modo. Basta con leer sus biografías e imaginar el contexto de las escenas más decisivas que narra cada uno de ellos o sus biógrafos autorizados. Más allá incluso de los personajes que se citan, los protagonistas anónimos que tuvieron participación en las grandes conquistas de estos grandes personajes son muchos más. Unos no se citan porque no cabrían y otros simplemente se olvidaron.

Todos podemos ser célebres, o incluso podemos ser más decisivos aún para la historia de nuestra humanidad, más importantes aún. Todos podemos ser protagonistas anónimos de algún personaje célebre, o protagonistas anónimos de muchas vidas anónimas que cambian la historia a través de miles de vidas.



## Combatir la envidia

Un alumno de la universidad donde imparto clases me dijo al hablarme de otro compañero suyo de aula que acababa de ganar un premio:

—Siento envidia sana de él.

—¿Y te sientes mejor? —pregunté.

—No.

—¿Te ayuda a superarte en la práctica o a estar más animado?

—En la práctica, no.

—Entonces, ¿por qué la llamas «sana»? —le dije.

No supo contestar.

### Nuestra envidia

La envidia es una de nuestras falsas amigas consoladoras y dañinas traidoras. Se nos presenta como una amiga fiel. Nos viene a susurrar lo que valemos y cómo otro que vale menos logra lo que nosotros no. Es ese consejero que hemos visto en muchas películas, engañando al rey, animándole a entrar en una espiral de destrucción de sí mismo, de su propio reino y de todo lo que amaba para quedarse con el poder.

La envidia es el miedo a no lograr algo o a no lograr ser más capaz. Nos carcome por dentro. Nos debilita y nos hace peores y más incapaces, porque centramos nuestro esfuerzo en admitir que por injusticia no destacamos nosotros más y, por eso, resulta inútil intentarlo. El resultado es que cada vez criticaremos más a los demás y cada vez intentaremos menos lograr un objetivo nosotros mismos, excusándonos en la injusticia de que otros prosperan. Por ello, la envidia debilita al envidioso, hasta enfermarlo. La envidia se come el poco optimismo, esperanza o capacidad regeneradora que nos queda, tan necesarios para afrontar un reto hasta lograrlo. La envidia nos hace esclavos de los demás y de sus triunfos. Nos paraliza, nos entristece y humilla.

Hemos de aprender a canalizar esos sentimientos naturales de deseo del éxito que vemos en los demás. Si nos acostumbramos a convertir en positivo la razón de nuestra envidia, nos irá mucho mejor. Llegaremos a más y seremos mejores personas.

Para ello, podemos hacer el siguiente ejercicio. Elijamos cinco cosas que envidiamos. Por ejemplo, «envidio que María haya conseguido publicar ya 50 ediciones de su novela». E inmediatamente al lado de cada una de estas frases de lo que

envidiamos, escribamos su versión positiva. Por ejemplo, «qué suerte tengo de conocer a una novelista que ya ha publicado cincuenta ediciones de su novela», o «María ha logrado ya publicar cincuenta ediciones; qué suerte comprobar que hoy, pese a las circunstancias económicas, puede escribirse un libro con tal éxito; yo puedo esmerarme en intentarlo». Cuando hayamos hecho esto con las cinco envidias que ahora se nos ocurren, hagámoslo después con cinco envidias que tenemos y que perviven desde que éramos niños. Preguntémonos qué cinco cosas envidiaba yo desde los doce a los quince años, o qué envidiaba yo a los veinte. Resolvámoslo igual que anteriormente.

## **La envidia de los demás**

Hemos de soportarla sabiendo todo lo que hemos dicho antes sobre ella. Porque en realidad el ser humano no progresa realmente en competencia, sino en líneas paralelas a los demás. Porque no se sustituyen las vidas vencidas por las victoriosas, sino que las vidas caminan en paralelo, cada uno en su propio camino.

La mayor conquista de quien envidia a otro es que ese otro caiga en la trampa del rencor, del odio, de la propia envidia, y pierda precisamente su brillo, esperanza, optimismo, fuerza y seguridad, y no consiga seguir protagonizando las hazañas que el envidioso envidia. No hay nada más inteligente, fecundo, valioso y eficaz que responder con perdón y bondad a la envidia, venga de quien venga: nos hace más fuertes y felices.



## Lo mejor y peor de viajar y mezclarse

Elena, de 51 años, eterna joven, me paró en la entrada del portal y me dijo: «Vengo de París. A mí es que me encanta viajar. Necesito hacerlo de vez en cuando. Si tuviera dinero, me pasaría el año viajando de un lugar a otro. Ciudadana del mundo y sin asentamiento definitivo. Huir. Lejos. Conocer otros mundos. Muy distintos. Salir, hay que salir.» Yo la miraba con ganas de llegar como fuera a mi casa, darle un beso a mi mujer y a mis hijos, refugiarme en su calor y en el hogar que todos construimos con nuestros días buenos y con los mejores. Con todo, es bueno que a todos nos guste el mundo. Que nos guste conocerlo mejor, quizá viajar más. Escaparnos.

Vivimos en un siglo romántico. Tras las dos guerras mundiales y sus posguerras, el final del siglo XX ha sido un período en que lo importante fue el corazón. Las emociones movían el mundo, según se decía, y estimulaban las grandes ideas, y las grandes ideas se apoyaban en las emociones más universales para extenderse. Toca ahora, en el siglo XXI, conjugar corazón y cabeza si queremos ser felices: unir emoción y razón, ser emocionales y lógicos, creativos y ordenados, felices de una vez.

En encuestas recientes (españolas, europeas y norteamericanas al menos), la mayoría de los habitantes del primer mundo se autoconfiesa actualmente infeliz. Así que ha llegado la hora de aprender a ser felices, y ello tiene mucho que ver con desarrollar una cultura que nos lo permita, que saque sencillamente lo mejor del ser humano, una verdadera Cultura en mayúscula.

A la mayoría de la gente le gusta viajar, pero la historia nos enseña que viajar ha sido un recurso más valorado en épocas en las que se necesitaba una cultura escapista. En toda época romántica —como lo es la nuestra, pese a la crisis integral de los últimos años o incluso debido a ella— se ensalza lo exótico, lo diferente, lo lejano, como huida de la crudeza y mediocridad de una vida muy poco emocionante, insoportablemente poco emocionante a veces, donde los horizontes cercanos no parecen suficientes para la felicidad.

En estas épocas escapistas, como la actual, la mezcla de culturas se sobrevalora, confundiéndose con la convivencia respetuosa y pacífica, ésa sí propia del ser humano y merecedora de toda defensa. Convivencia sí y siempre; mezcla, depende, sólo si facilita la felicidad del ser humano, si le hace bien.

En la era moderna, todos estamos llamados a convivir con personas procedentes de muy diferentes culturas, países, herencias, costumbres muy distantes, coincidentes en un mismo espacio. Tan dispares como los propios seres humanos. Quizás el error radica en

creer que cuando todos pertenecemos a una misma cultura, somos iguales. El ser humano es único e irrepetible en toda circunstancia y cultura, con independencia de su herencia y su entorno, por más que la apariencia engañe.

Nos toca ampliar el prisma a través del que contemplar los colores de un haz de luz. La luz es una, la del ser humano, igualmente digna, compuesta de múltiples colores, tantos como seres humanos, como familias, relaciones y experiencias individuales contiene el interior de las personas con las que coincidimos.

Si alguna vez nos da la sensación de que dos seres humanos son muy parecidos es porque nuestra miopía humana a veces no nos pone fácil ver la riqueza real de cada uno, el potencial de cada uno, la bondad de cada uno, y lo mejor de todos.

En el mundo hay millones de culturas, fruto de la historia, la experiencia, la influencia, el deterioro y la riqueza. Hay culturas en que, cuando algún niño se queda huérfano, todos los padres de la misma tribu adoptan la responsabilidad de cuidarlo hasta que éste sea padre también, y hay otras en que los niños se ven abandonados a la intemperie en los primeros días de vida, con la intención de seleccionar así a los más fuertes. Y es que hay culturas con costumbres que hacen bien al hombre, junto a otras que sencillamente no le hacen bien. Es lógico después de tantos siglos y avatares. Unas aún siguen siendo muy primitivas y, por ello, no todo vale, o al menos no todo vale por igual para todos los seres humanos.

En el hecho de distinguir entre lo malo y lo bueno, y entre lo bueno y lo mejor para incorporarlo, radica el progreso real y conjunto del ser humano y de una civilización. De ahí la riqueza, oportunidad y ventaja de conocer otras culturas, distantes y cercanas: poder aprovechar lo útil y beneficioso que tengan. Todas las culturas encierran grandes aciertos, modos de hacer feliz al ser humano, acercarlo a la verdad de lo que es, a su relación con los demás, unas más y otras menos; como todas guardan también excesos que obstaculizan la felicidad. No son iguales. No cubren todas igual el mismo número de necesidades fundamentales del ser humano, porque sus orígenes han sido distintos y su desarrollo también.

Por tanto, no se trata de copiar todo y sin reflexión ni más motivo que el atractivo de lo exótico. Se trata de sacar del conjunto aquello que más beneficia a cada ser humano. Y esto lo tiene que hacer cada uno si no cuenta con una sociedad que lo haga como a él le encaja en su vida real: responsable y sostenible. Pero ¿cómo puede saberse entonces qué debe asumirse de una cultura y qué debe sólo respetarse, como actitud sincera de hermanamiento con el resto de seres humanos con los que conformamos sólo una raza, la única raza humana que existe?

El ser humano es feliz sólo sintiéndose amado más de lo que cree que merece al mismo tiempo que ama más de lo que jamás creyó que podría amar. Y para lograrlo hay que seguir la pista de lo que el ser humano es realmente. La cultura necesaria, la única cultura que puede hacer feliz al hombre, es la cultura del ser humano. La cultura, la realidad y la felicidad son así tres conceptos que han de unirse en la única vida que vivimos cada día realmente. Porque o se es feliz en el presente o no se es feliz.

La grandeza de la cultura y la posibilidad de ser feliz, por tanto, está en seguir las pistas de lo que el ser humano es, de lo que necesita para amar y ser amado, para relacionarse con los demás, para lograr su plenitud y la de la sociedad en la que convive respetuosamente también con quienes no comparten la misma cultura. Ésa es la clave no sólo de la cultura, de la realidad ni de la felicidad, sino de todo el ser humano, aquí, en Sudáfrica, en Alaska, en China o en Indonesia.

Hay un lugar común a todas las culturas, por dispares que éstas sean, por diferentes orígenes que tengan: ese lugar es lo que ansía y necesita el ser humano. Sólo esto une a quien nació en Vanuatu y nunca ha conocido a quien nació en Bissau, Tallín o San José. Hay culturas en las que por respeto no se mira a los ojos del otro, en las que el de abajo no puede hablar con el de arriba, pero cuando los dos se miran sólo como seres humanos, todas las culturas coinciden en una mayor relación y comunicación.

A una persona sólo le puede llenar otra persona capaz de amar. Y ahí radica la coincidencia de todo ser humano: la relación de amor. El éxito, el fracaso, el progreso y el deterioro, la evolución o involución de un país, una nación, una cultura, un sistema, una ciudad, una familia o una persona son una cuestión de relación y de amor: amar y sentirse amado, reconocer y sentirse reconocido. Vivir al cabo es relacionarse y disfrutar, encontrar sentido a lo que se es y a lo que se piensa y hace. Avanzar en ello es progresar. La cultura es sólo el modo de encontrar pistas y caminar juntos sin sentirnos solos.

## **La cultura del ser humano**

¿Cómo encontrar esas pistas, cómo buscar la cultura común hecha de las numerosas y pequeñas aportaciones de culturas humanas dispares que haga al ser humano más humano? Pues en la realidad del ser humano. En lo que es y por qué. Pero ¿cómo saberlo?

Para ello es preciso buscar si aún no se ha encontrado. Buscar cada uno la verdad, inteligente, sincera y responsablemente. La verdad de lo que cada uno es realmente, de lo que la familia y la sociedad deben ser para el desarrollo de todo pueblo, cultura y persona. Siguiendo las pistas de las leyes inscritas en el ser humano, buscando la claves de la felicidad que hace a ecuatorianos, camboyanos, malayos, canadienses, somalíes, palestinos o israelíes, sudaneses, holandeses, filipinos, chilenos y rusos aprender a vivir mejor, más felices, más humanamente.

Hemos de buscar y ensalzar hoy más que nunca el ser humano común a todos los tiempos y todas las culturas. Un ser humano que para buscar la felicidad y plenitud se desligue de prejuicios y busque la verdad de él mismo y la propia felicidad, con todas sus formas nacionales, locales y hasta individuales.

El ser humano puede conocer al ser humano, al de todas las culturas, y debe hacerlo para conocerse cada vez mejor. Para encontrar así lo que le hace feliz, la única cultura de la felicidad humana que le facilita al ser humano mucho más que sobrevivir.

En el siglo XXI hay que vivir como si no existiera ya más tiempo para encontrar nuestro sentido, el que nos facilite vivir bien, en paz todos, universalmente. Sin resistencias ni ofensas. Sobreponiéndonos a nuestras limitaciones más o menos comunes.

El siglo XXI es nuestro único siglo por hacer. De nosotros depende llevar a nuestra generación a la felicidad, a la verdad, o no hacerlo. Para eso está la Cultura en mayúscula, la herencia de todas las culturas que nos precedieron, para posibilitar al ser humano ser lo que es y actuar conforme a su intocable dignidad, empezando por la mejora de nuestra relación con el resto de los seres humanos.

Éste es el reto: alimentar una auténtica Cultura del ser humano. Nos jugamos todo en ello. Como profesionales, como docentes, como amigos, como hijos, como padres y madres, como personas... Nada menos.

No se trata de viajar. No se trata de huir. No se trata de escapar. No se trata de mezclar. Sino de aprender, sumar, proponer, convivir, compartir. De incorporar lo que realmente suma. De buscar hasta encontrar, siguiendo las pistas del ser humano, cómo el verdadero ser humano ha de portarse humanamente con el resto de los seres humanos.



## Protocolo para situarse en la órbita de la felicidad

Durante una conferencia que daba en un salón de actos público de una ciudad española, un señor que había asistido a la exposición alzó la mano y desde su silla de ruedas preguntó:

—En un mundo como éste y en mis circunstancias, ¿se puede encontrar la felicidad, o es sólo un deseo o, si tengo suerte, una alucinación pasajera? ¿Por qué dices que la felicidad está en una órbita en la que hay que situarse? Porque yo quiero predisponerme a encontrarla y entrar en esa órbita como dices.

—La órbita se define comúnmente como una curva que describe un cuerpo, un astro o un satélite artificial en torno a su centro de gravitación. Nosotros giramos para ser felices en torno a un centro que nos atrae y no somos nosotros mismos. Además, las órbitas fueron formuladas por primera vez por Johannes Kepler, que formuló las tres leyes del movimiento planetario, muy sugerentes también en nuestra alegoría. Estas leyes son, en primer lugar, que las órbitas son elípticas, no circulares perfectas. El Sol no se encuentra en el centro, sino en uno de sus focos. Como nuestra vida: no es perfecta, y lo que a menudo nos parece el Sol en torno al que gira nuestra vida entera, realmente no es muchas veces el verdadero centro, sino sólo un foco, desde el que se ilumina todo.

»En segundo lugar, la velocidad de cada planeta no es constante. Nuestra vida tiene rachas. A veces avanzamos tan rápidamente que nos da vértigo, a veces tan lentamente que nos desesperamos.

»En tercer lugar, hay una relación universal entre las propiedades orbitales de todos los planetas. Estamos relacionados unos con otros, universalmente, en tiempo y espacio. Somos únicos y libres, y además, somos por otros y para otros.

»También los tipos de las órbitas según sus características me parecen elocuentes. Las hay de más tipos, como los seres humanos y su forma de ser felices, pero entre ellas también están: las órbitas muy elípticas o muy excéntricas, las órbitas de trayectoria hiperbólica, las órbitas inclinadas, las órbitas parabólicas, las órbitas de captura, las órbitas de escape... ¿Te parece poco sugerente? Da muchas pistas.

La felicidad, siempre digo, es la conjunción de la sensación de ser más amado de lo que merecemos al tiempo que amar más de lo que se creía que se podría. Pero, para no confundirse, la felicidad es sobre todo una cuestión práctica. Y el protocolo que ha de

seguirse para situarse en la órbita de la felicidad sin salirse de ella también lo ha de ser. Este protocolo bien podría ser el siguiente:

- Comprender que no somos el objeto del mundo. Ni lo más grande, ni lo primero, ni lo mejor, ni lo más perfecto, ni el modelo a seguir, ni lo peor siquiera. Que lo que es más perfecto que nosotros merece más ser seguido y es más atractivo. Comprender cuál es nuestro lugar.
- Salvaguardar de nuestra propia traición lo bueno, lo mejor, lo bello, lo beneficioso, con lo que nos encontremos. No renunciar a todo ello ni anteponer intereses menores al interés mayor.
- Demostrar el amor —con nuestra intención y hechos— a quien amamos y cuánto le amamos, periódicamente, con independencia de las circunstancias y del estado anímico.
- Amar lo amable, necesitar lo necesario, querer lo que corresponde, pero además, respetar, proteger y reconocer explícitamente nuestro origen más directo y sentirnos agradecidos hacia quienes intervinieron en lo que somos y en lo mejor que tenemos, por lo mucho recibido. Siempre nos quedamos cortos de agradecimiento.
- Esmerarnos en el cuidado de lo que somos.
- Amar a alguien tanto que nos dé vergüenza no poder ofrecerle más de lo que somos, y tener la sensación de que moriríamos antes de traicionar su amor.
- Sentirnos lo suficientemente llenos con lo que tenemos.
- Proteger pese a cualquier consecuencia la verdad de lo que somos, de lo que vivimos, de lo que sabemos.
- Mantener unida nuestra vida a como deseamos vivir, de forma que la coherencia nos impulse a pensar como actuamos y decimos, y a vivir como pensamos.
- Defender a quienes nos acompañan a lo largo de la vida, porque nadie es feliz solo. La felicidad de verdad se contagia y tenemos que ser el guardián del trigo de nuestro vecino para que ese vecino a su vez cuide nuestro trigo.
- Confiar en quien más nos quiere mucho más que en nosotros mismos. Vivir agradecidos con lo puesto.
- Hacer compatible el esfuerzo, el cansancio y el agotamiento con el amor de verdad, el real. Esperando el consuelo de quien pueda darnoslo.
- Mantener la serenidad, la paciencia y la firmeza, sin caer en el abatimiento ni en la ira, pese a la injusticia que intenta falsear todo lo que es verdad.
- Amar la justicia con todas las fuerzas, así como todo lo que hace a las personas justas. Amar nuestros deberes familiares, sociales y profesionales por encima de nuestra única y efímera conveniencia.
- Comprender y sobrellevar los defectos de los demás. Disculparlos, esperando que disculpen los nuestros. Muchos seguramente lo hacen más de lo que notamos. Ayudar amablemente a que mengüen, si sabemos cómo intentarlo.

- Alegrarse de las alegrías de los demás. Preocuparse por sus preocupaciones. Sentir dolor por el dolor ajeno.
- Mirar a los demás como algo muy especial. Merecedores de nuestro cuidado y de lo mejor de nosotros.
- Siempre optar por la opción más pacífica, tanto con los demás, en todos los ámbitos (familiares, sociales, laborales, etcétera), como con nosotros mismos. Construyendo la paz continuamente antes del conflicto, y después también. Superando la fragilidad del ser humano y su convivencia. Si uno no logra mostrarse pacífico en algunas ocasiones, intentarlo al menos. Y si no se logra siquiera el intentarlo porque ya siente que le gana el rencor, el odio, la necesidad de venganza o de justicia, al menos agarrarse al deseo de intentarlo. Querer intentar algo es menos incluso que intentarlo de veras, pero es más que no hacer nada y alimentar la opción negativa y destructiva, que se convierte en autodestructiva. Además, cuando se quiere intentar algo reiteradamente, es más probable que se consiga.
- Centrarse siempre en lo constructivo de nuestra vida, seguir hacia adelante, pese a todo tipo de dificultades. Desoír las críticas, las ofensas, las injusticias de cualquier tipo, especialmente las que partan de la mentira, la calumnia, la injuria, la envidia, el miedo, la cobardía y la maldad. La verdad se impone por sí sola, es cuestión de tiempo. Odiar o sufrir serían las victorias del vicioso que intenta desestabilizarnos por su envidia con la mentira.
- Escoger siempre la verdad, la alegría, la vida y la esperanza, como superación de cualquier circunstancia.

Además, para aprender a girar en la órbita de la felicidad, podemos atender a las buenas pistas que nos dejan el cine y la literatura, como las que atesora el famoso poema de Rudyard Kipling, «*If*». Merece la pena releerlo con atención. O la pista también fiable que nos dejó Teresa de Calcuta cuando escribió su definición sobre lo importante y la felicidad. Aquella que empieza por «El día más bello hoy».

La felicidad es un vestido espléndido que se confecciona con telas corrientes, de las que todos tenemos a nuestro alcance. Todos podemos ser muy felices si aprendemos a ver lo extraordinario que tiene nuestro quehacer ordinario, sin resignación, con ojos nuevos. Unos ojos que vean más allá y más acá, que descubran que en el espacio entre átomos que nos enseña la física cuántica (en el vacío que hay entre las partículas más pequeñas de la materia y que hace, por ejemplo, que una losa de mármol en realidad sea un conjunto de partículas en movimiento y vacío, nada sólido), las apariencias engañan y las circunstancias también. Recordemos a Calderón de la Barca: «Sueña el rey que es rey, y vive con este engaño mandando [...] Sueña el rico en su riqueza, que más cuidados le ofrece; sueña el pobre que padece su miseria y su pobreza». Y si uno escucha a mucha gente, es común oír al pobre quejarse de una infelicidad que atribuye a la pobreza y al rico quejarse de una infelicidad que le ahoga por igual.

La felicidad está al alcance de todos los seres humanos que se portan como tal. Tenemos todas las pistas para conocernos y entendernos mejor, para actuar mejor, para pensar y sentir mejor. Sólo hay que seguirlas o preguntar cómo hacerlo, sin excusas de circunstancias o de tiempo.

# IV

# **Habilidades prácticas muy humanas**



## La inteligencia crece con la edad

—Me estoy haciendo cada vez más tonto, creo —me decía un profesor universitario, notablemente inteligente—. Con lo listo que es un bebé..., que aprende tanto en tan poco tiempo, por días. Yo, sin embargo, también por días soy más tonto para muchas cosas. Ya me engaña cualquiera. Debe de ser que hay un momento en la vida en que uno entra en declive también de inteligencia. El caso es que cada día me doy más cuenta de lo poco que sé y por lo torpemente que me comporto, debo de ser con la edad cada día menos inteligente.

—O más —le contesté—. Alguien que piensa así es más inteligente que antes de descubrir lo poco que sabe aún y lo mucho que le queda por aclarar.

Uno de los muchos falsos mitos que circulan popularmente en torno a la inteligencia es que va decreciendo conforme nos hacemos mayores. A algunos les parece que las neuronas mueren cada vez en mayor número, como si no se generasen nuevas neuronas a tiempo a determinada edad y la memoria, la capacidad de cálculo, de comprensión, de creación y demás capacidades fueran mermando desde una determinada edad entre la adultez y el inicio de la senectud, sin remedio hasta el final de la vida. Nada más lejos de la realidad humana.

Es cierto que la experiencia, el cansancio, las circunstancias y la sabiduría pueden hacernos mucho más selectivos con respecto a lo que recordamos, aprendemos y atendemos. Que nuestro cansancio, estrés, desconfianza comunicativa, riesgo u otros pueden hacernos a veces cometer errores expresivos que no cometíamos cuando éramos más jóvenes y teníamos menos prejuicios o menos riesgos. O también al contrario, que en determinadas circunstancias nos arriesgábamos tanto expresión que la cuidábamos con especial atención, mientras que a cierta edad ya, con la sensación de que se juega uno mucho menos, la atención declina y los errores por desatención se confunden con los errores por desconocimiento o torpeza.

Sí es cierto que el cuerpo humano se desgasta por naturaleza. Pero la inteligencia está vinculada proporcionalmente a la experiencia, la reflexión y la madurez. A más edad, más experiencia y madurez normalmente.

A más edad, las relaciones de nuestros hemisferios cerebrales se han hecho más fuertes y habituales, si las hemos ejercitado, claro está. Nos hacemos con la edad más capaces de conjugar hemisferio izquierdo y hemisferio derecho. Por eso, si analizamos

los descubrimientos, hallazgos e inventos en la historia de los grandes genios que han hecho progresar la humanidad, su edad más rica y creativa estuvo entre los 40 y 65 años.

No nos hacemos menos inteligentes con la edad, todo lo contrario: somos más inteligentes, mucho más conforme nos hacemos mayores, si aprovechamos la vida y la experiencia para aprender, para hacernos sabios, para distinguir lo que importa más de lo que es menos importante, para distinguir la verdad de la apariencia, lo brillante de lo valioso, lo que uno quiere de lo que a otros les gustaría que quisiéramos.

Nos hacemos más sabios, nos equivocamos menos, si hemos aprendido a no mentirnos a menudo. Si nos hemos acostumbrado a ser cada día un poquito más sinceros, aunque mantengamos mucho tiempo una fachada de defensa con los demás. Con algunos de una forma imprescindible.

Nos hacemos más inteligentes cuando no importa tanto el futuro o lo vinculamos al presente. Cuando hemos aprendido a querer mejor. Con la edad nos hacemos verdaderamente inteligentes cuando hemos aprendido a resolver los problemas más importantes que tenemos, los propios del ser humano, los de siempre. Cuando hemos aprendido lo más útil para ser feliz con lo que tenemos y cuando nos sentimos ya muy satisfechos con lo que somos.

Nos hacemos más inteligentes cuando la inteligencia sólo es un instrumento más, como la voluntad, la libertad o el amor, para la felicidad propia y de quien amamos. Nos hacemos más inteligentes con la edad, porque aprendemos cómo se porta mejor un verdadero ser humano que se siente privilegiado inmerecidamente y ama de forma más desinteresada.

Nada de esto está al alcance de los niños, apenas lo está al de la mayoría de los adolescentes, ni lo asegura la adultez. Pero sí nos podemos portar inteligentemente porque la edad nos ha enseñado cómo es la vida y cómo somos, y para descubrirlo hace falta tiempo. El niño, desde que nace, desde que aprende que es hora de respirar por sus propios pulmones, alimentarse por su propia boca ayudado por una madre y un padre amantes, va haciéndose cada día más capaz de ser más inteligente, más maduro, más humana y contagiosamente feliz. Por tanto, la adultez es el mejor momento para mostrarse inteligente, para vivir inteligentemente feliz.



## Motivarnos más: ¿cómo animarnos?

Álvaro, un chico de dieciséis años, suspendió un examen crucial en sus estudios, pero aprendió algo importante sobre la verdadera motivación: que no era igual que el aliento, la esperanza, ni las expectativas de otros. «Lo peor es que todos me habían dicho: “Tú puedes, vas a conseguirlo, no dudes, demuéstrales que eres capaz, es fácil”. Pero no fue fácil, ni pude lograrlo y sólo demostré una vez más mi incapacidad para esto y para casi todo lo importante que me propongo. Porque la verdad es que no basta con querer lograr algo, ni que otros esperen que lo conseguirás; lo único que basta en verdad es conseguirlo.»

No es suficiente decir a alguien, o decirnos a nosotros mismos si es el caso, que podemos lograr algo, que nosotros valemos mucho, que merecemos más, que vendrán tiempos mejores, que no pasa nada, que estamos bien cuando estamos mal. Eso no es motivarse, es engañarse; anestesiar el dolor, ocultar el obstáculo o ignorar la gravedad de cuanto está pasando realmente. En la mentira no está la auténtica motivación. La motivación, cuya carencia sufrimos más de lo que sospechamos, está en la verdad, la verdad de lo que somos, de lo que pasa y de lo que nos pasa.

Nos motivamos con la participación de al menos tres personas importantes para nosotros afectivamente, que nos hacen conscientes de que tenemos más posibilidades de las que creíamos respecto a la victoria que deseamos. Pero, para ello, hay que prepararse, acostumbrarse a encontrar el sendero de la motivación en cada reto, aprender a motivarse. Por ejemplo, empezando por las siguientes acciones:

- Diseñar y apuntar en un papel cómo nos gustaría ser para lograr lo que nos gustaría lograr.
- Analizar a fondo si de verdad necesitamos estas cualidades, si son objetivamente convenientes para nosotros.
- Buscar en nuestra vida pasada o presente si las tuvimos o tenemos en alguna medida.
- Diseñar cómo podríamos provocar ser así, actuando como si lo fuéramos. Empezar por algo fácil y evaluar el resultado, ajustando lo ajustable. Buscar en esto ayuda si fuera necesario, en una persona experimentada (que ya haya logrado este mismo reto) o en un experto (que sepa cómo podría lograrse al menos).

- Pensar en tres personas a las que podríamos acudir en busca de ayuda y pistas fiables para mejorar. Al menos una de ellas debería ser muy optimista.
- Describir mentalmente en qué momento, circunstancias y consecuencias hemos actuado con nuestros 35 puntos fuertes. En el presente o en un pasado reciente (máximo un mes).
- Pensar en un favor que podríamos hacer con amabilidad a cinco personas que tenemos cerca afectivamente.
- Hacer una lista de diez personas que nos quieren y aprecian. Analizar las experiencias más agradables con ellos hasta tener la sensación de que, en efecto, nos aprecian más de lo que creemos.

En definitiva, para motivarse es preciso encontrar un primer logro en el que apoyarnos para seguir mejorando nuestra destreza y ascendiendo hacia la cima que nos propusimos. Y para ello hemos de buscarnos al menos tres personas que nos indiquen y nos pongan en órbita. Todos somos un Fórmula 1 excelente, pero a menudo encerrado aún en un garaje cuya puerta se abre desde fuera. Es preciso que:

- Una persona nos abra la puerta,
- otra nos eche gasolina y
- otra nos lleve hasta la pista.



## **Beneficios de la creatividad y cómo ser más creativos**

En el año 2012 presencié el siguiente diálogo entre el director ejecutivo de una empresa y el responsable de uno de sus departamentos:

—Esta idea tuya es genial, estupenda, quizás es lo que más necesitaría la empresa en estos momentos. Es posible. Lo que pasa es que yo soy muy poco creativo. Mejor escojamos aquella otra iniciativa que apenas tiene riesgo.

—Pero no te preocupes, a mí no me da miedo. Confía, verás como sale y todo el mundo disfrutará del resultado.

—Ya te digo que la idea quizá sea muy buena, pero es que yo no soy creativo.

—No es cuestión de creatividad. Ya está creada la idea, ahora sólo es cuestión de confianza y de organización.

—Eso es lo malo de la creatividad, que siempre es demasiado arriesgada.

Todo ser humano es creativo. En mayor o menor medida, todos tenemos la capacidad de crear. Somos únicos e irrepetibles, así hemos sido creados y nos manifestamos únicos e irrepetibles entre otras manifestaciones gracias a nuestra creatividad.

Mucho se habla de la creatividad, pero poco se hace para fomentarla y menos para enseñarla en la escuela, en la sociedad, ni siquiera en la familia, el ámbito más natural para aprender las habilidades prácticas más humanas, como ésta. A menudo incluso se confunde o no se sabe cómo ejercitarla, provocarla, ni en qué condiciones se da y se fomenta.

### **¿Qué es creatividad y cuáles son sus características básicas?**

Algunos le atribuyen a su concepto significados distantes, pero todos coinciden en la capacidad de «generar algo nuevo». Aunque, lógicamente, no todo lo nuevo es igualmente creativo. Más creativo será cuanto más nueva y profunda sea la estructura mental que conlleva.

La creatividad es un don. Un don divino, gratuito, que ayuda a la sociedad a progresar a golpe de talento individual cuando se orienta en beneficio de los demás.

Un don que sirve para solucionar problemas domésticos, afectivos, laborales, técnicos, sociales, familiares, estéticos, gastronómicos. Es decir, sirve para todo. Para vivir mejor.

Un don, con sus propias particularidades:

- No es cierto que no se someta a reglas; si no sería caótica y la creatividad no es caos, sino solución y progreso. Lo que ocurre es que sigue una regla individual que aún no es seguida por el resto, una regla inédita establecida libremente, que se adelanta a la capacidad colectiva.
- Sin la creatividad la inteligencia es menos útil.
- Nuestro hemisferio cerebral izquierdo necesita lo ya conocido para sentirse seguro. Nos dice: sé razonable, lo original es un riesgo. Por otro lado, nuestro hemisferio derecho, donde se inicia normalmente la creatividad, tiende a construir algo nuevo ante los problemas, disfruta con la sensación de lo inédito y original, con la capacidad del ser humano de no reducirse a la supervivencia y lo ya conocido, de ser libre y hallar soluciones nuevas a las preguntas de siempre e incluso encontrar nuevas preguntas necesarias. La creatividad es la que permite estrenar un mundo entero al abrir la puerta que tiene la pared de lo que parecía un callejón sin salida.
- Nos conviene que el hemisferio lógico actúe de abogado del diablo ante nuestro poder creativo, renovador, como un controlador aéreo de nuestros aterrizajes y despegues más creativos. Pero necesitamos escuchar a ambos y atender más al creativo cuando la situación requiera un cambio porque no hallamos solución en la continuidad.
- La humanidad entera necesita para su progreso el talento de la capacidad creadora de muchos; cuantos más, mejor. Una creatividad que abarque no sólo el mundo del arte o de la ciencia, sino todos los ámbitos de la vida.
- La creatividad es más que asociar de forma nueva las experiencias o experimentar. La creatividad es un modo de saber cómo son realmente las cosas, hasta dónde pueden llegar sin perder su esencia y cómo puede progresarse. La lógica es sólo una parte de nuestro modo de conocer, pero hay muchos más. La creatividad permite asociaciones no lógicas (acertadas) que nos pueden hacer avanzar mucho más lejos en menos pasos cuando se establecen relaciones nuevas más allá de las asociaciones sólo lógicas.
- La creatividad suele confundirse con muchas cosas, sobre todo con la imaginación, lo espontáneo y la intuición, pero no es ninguna de ellas, aunque resulten muy útiles en el acto de crear.
- Se puede aprender a desarrollar. Su componente genético es despreciable, como ocurre con el cociente intelectual y tantas otras cargas genéticas, que no importan tanto como lo que hacemos con ellas a lo largo de nuestra vida. Todavía hay muchos que creen que ser creativos o no es una cuestión genética. Así como culturas primitivas donde se cree que si uno nace con el

cordón umbilical en torno al cuello, será buen pintor, y lo ponen a pintar. Parece increíble, pero la tribu existe: se llaman los Mundugumor, en Nueva Guinea.

- Lo creativo se puede aplicar a todo, a lo más extraordinario y a lo más ordinario. Tanto al trabajo de un oficinista como al del presidente de su empresa, al del médico, el profesor, el conductor de autobús, el ama de casa o el abogado.
- La creatividad exige una mezcla de altas dosis de fuerza, resistencia, confianza, sensibilidad y sutilidad.
- Se crea, más que por el resultado, por las sensaciones que conlleva el proceso de crear, junto al reconocimiento. Pero casi nunca es la ambición ni el aplauso el principal motor del creador. La felicidad creativa llega durante la creación misma y es la actividad creadora la fuerza que motiva la propia creación. A veces puede soñarse con obtener éxito y celebridad, pero sólo es un sueño que consuela el proceso creador en sus momentos de mayor soledad. La creación es mucho más rica y sincera que la celebridad.
- La creatividad es el código de acceso a una cuenta bancaria ilimitada en sus fondos que se le dio al nacer a cada ser humano. No hemos de ser tacaños, no hay que dosificarla, porque no se agota. Aumenta conforme la ejercitamos.
- La creatividad es una manifestación de cariño y optimismo. Por eso hemos de evitar ver las situaciones en las que estamos con una perspectiva predominantemente negativa.
- La creatividad nos hace más capaces, más libres y más seguros.

La creatividad es una capacidad que nos hace tan humanos, capaces y útiles que le dedicamos por ello en este libro la importancia esencial que merece, convencidos de que ser creativos está en realidad al alcance de todos, porque todos tenemos el cerebro completo y en él reside la capacidad de desarrollar este don gratuito y hacerlo fértil para la felicidad propia y la de los que nos rodean.

Tanto si somos ya muy creativos y estamos acostumbrados a sacar partido de esta capacidad humana, como si siempre quisimos serlo pero no supimos cómo alimentar esta capacidad o no llegamos siquiera a planteárnoslo, a continuación damos algunas pautas prácticas de cómo rendir este talento que tiene todo ser humano y que requiere ejercicio.

## **Preparar un espacio creativo**

No creamos de la nada, sino de lo que tenemos dentro. No se crea desde el vacío, sino que se exterioriza algo que componemos en nuestro interior y no se compuso antes, pero con materiales ya existentes que adquirimos en nuestra vida: nuestra lectura, observación, escucha, estudio..., vida.

Nosotros podemos preparar un método para crear y luego, de pronto, lo creado adquiere su propio plan. La inspiración, la chispa creativa surge; lo mejor de lo que podemos crear a menudo aparece de golpe, improvisadamente, sorprendiendo incluso al creativo (recordemos que hablamos de todo el mundo: el pintor, el actor, el escritor, el ingeniero, el profesor, el cocinero o el ama de casa), porque tenía aquel material dentro de sí y jamás sospechó que lo tenía hasta ver el resultado. Lo que se crea va sorprendiendo a quien lo crea.

Sólo podemos preparar el espacio, el escenario, las condiciones de serenidad, honestidad, actitud y constancia para facilitar el proceso. Luego pasará lo que pase. Y entre lo que podemos preparar está la propia vida: siendo generosos, leyendo lecturas que nos enriquezcan, observando lo que ocurre a nuestro alrededor y preguntándonos por qué, cómo y para qué ocurre. Nuestra herencia e historia personal, lo que fuimos e hicimos, no es sólo lo que nos hace ser creativos o no serlo, sino el escenario donde nos movemos.

La creación no es estrictamente solitaria, aunque lo parezca y suele describirse así. El buen creador necesita el apoyo de algunas personas que sepan apoyarle, estimularle y esperar su creación. En el pasado, cuanto más abnegados, humildes e identificados con su causa eran los que convivían con un creador, más creativo y grande era éste. Hoy es necesario hacerlos partícipes de una forma diferente. Porque en realidad es un grupo el que crea, el grupo donde convive el creativo. Y todos los integrantes del grupo (la mujer o marido del creador hombre o mujer, los hijos, los padres, los familiares, los amigos) han de ver realizadas sus propias expectativas dentro del grupo. Para que todos disfruten del proceso creativo lo esencial es la relación personal entre ellos, más que el resultado de la creación en sí. El amor, el apoyo, la paciencia, la motivación y la confianza de un grupo bien relacionado y cohesionado personalmente, como personas cada uno de sus integrantes, permite al creativo crear de forma más fructífera. El creador, por tanto, debe poner también más fácil el ser amado, recibir la paciencia y la confianza, y sentirse motivado, haciendo lo mismo él con los demás en otras actividades no creativas, por ejemplo.

## **¿Cómo se crea?**

Podríamos resumir las diferentes fases por las que normalmente pasan los creadores, con sus diferencias personales, en las siguientes que se apuntan. De ellas se pueden deducir también muchas pistas de cómo lograr mejorar nuestra creatividad y lo que creamos:

1. Primero se siente cierta ansiedad, pesadumbre o preocupación antes de empezar. «¿Servirá para algo lo que voy a intentar?» Muchas veces uno se queda en esta primera fase y renuncia a no ser creativo en esa ocasión o habitualmente.

2. Comienza la fase en la que uno se va aislando del exterior. Comienza a concentrarse. En esta fase molestan las interrupciones. Se trata de una concentración que se vuelve cada vez más intensa e interior, hasta que se da con algo que satisface mucho. Una solución que, entonces, desea que todos puedan contemplar.
3. En ese momento, uno sale a la superficie. Ya no le importan las interrupciones e incluso desea contar lo creado a esas personas que le apoyan aguardando su creación. Pero aún no está perfilado y no puede mostrarse.
4. Se comienza a perfilar entonces, para poder enseñarse.
5. Se intenta difundir lo creado, de la forma más coherente con el porqué y el para qué se creó.

El resultado es el enriquecimiento y el crecimiento humano, una mayor consciencia de la propia personalidad, de la propia libertad, del mundo que se habita y del que se forma parte con sentido, de la capacidad del ser humano de formar su propio futuro y la historia. Y si el creador es, además, justo, tendrá una mayor consciencia de la importancia que tienen en su vida quienes le han apoyado, incluso preparando con generosidad la comida que él o ella (el creador) tomó en un descanso de su creación. Sólo por ese crecimiento humano ya convendría crear.

## **El resultado**

A veces el resultado no está lo suficientemente maduro cuando se da por terminado su proceso creativo. Aún le falta tiempo, terminar de madurar. Por ello, la creación exige también asegurar el tiempo adecuado. Dejar dormir lo creado si es preciso, para comprobar cómo se apreciaría pasado algo de tiempo, despejada la euforia creativa del primer momento.

Con frecuencia no puede evitarse la prisa. No sólo por el impulso propio, sino por la presión que otros ejercen externamente para hallar una solución o entregar un trabajo, por ejemplo. A menudo, esta presión es la que precisamente nos obliga a trabajar y nos motiva a ponernos creativos. Por eso, más que intentar evitar la presión, compensa aprender a soportarla, aprovechándola intencionada y ordenadamente. Los plazos también pueden ser aliados de la creación. Sólo es cuestión de ser capaz de ordenarse y concentrarse más.

Al tiempo, hay que tener en cuenta que lo que se ha creado madura también por sí solo después de nuestra intervención directa. Por eso nada precisa ser revisado hasta la perfección, el tiempo lo va perfeccionando solo.

Con todo, siempre es bueno revisar lo que creamos (una obra, un acontecimiento, la solución de un problema, etcétera), aunque sin obsesionarse. Es necesario aprender a descubrir el punto de revisión (en esto más vale quedarse corto que pasarse), ya que si uno se pasa, comienza a crecer la desconfianza en sí mismo y puede llegar a pensar que

lo creado no es tan bueno como pensaba inicialmente y que quizá convendría esperar más para difundirlo y esperar así infinitamente, o difundirse sin la seguridad conveniente, desprotegiendo lo creado y restándole la fuerza que hubiera podido tener de haberse difundido con mayor seguridad, pese a sus imperfecciones. Ayuda descubrir este equilibrio entre la madurez y la inmadurez de lo creado, para que no se pase ni se quede corta la cocción creativa, el hecho de que nos movamos durante la creación en un plano muy interior, con las menos influencias externas posibles y el mayor acercamiento posible a la realidad, con honestidad y sinceridad.

Perfilar sí, pero poco. Porque todo es susceptible de perfilarse hasta estropearlo. ¿Quién no retocaría todo lo que ha vivido? Y menos mal que no podemos.

Además, hay que tener presente que quienes reciben lo creado siguen perfeccionándolo a su vez con su propia capacidad y actividad interpretativa y creadora. Confiar en ello nos salva del perfeccionismo, la obsesión, el miedo excesivo, la desconfianza y nos hace más humanos, más eficaces y productivos, más creativos también.

## **Sin esperar la perfección**

Para poder crear bien hay que admitir la incertidumbre del resultado. Creamos imperfectamente con respecto a lo que no hemos visto nunca. Por definición, lo que se crea es incierto. No se conoce hasta ser creado.

Si hiciéramos una lista de qué nos gustaría crear y cómo, comprenderíamos que nadie logra el éxito completo. De hecho, muchos aplauden lo que para el creador no es más que un intento incompleto de lo que le hubiera gustado conseguir. Es humano optar a lo mejor y comprobar que aún mejor es lo real, lo que sale, imperfecto, como el propio ser humano que lo creó. Y no importa, porque es real, beneficioso, útil o bello. Mucho mejor que perfecto, imposible e irreal.

La creación es una donación libre que alguien hace a los demás. Por eso, no hay obligación de acertar, de ser perfecto aún menos. Si nos sale bien, magnífico, y si no, excelente.

## **¿En toda ocupación cabe la creatividad?**

Sin duda, en toda profesión y en toda ocupación desarrollada por un ser humano cabe la inteligencia, el afán de servicio que conlleva lo bien hecho, la vocación, la satisfacción y todo lo mejor del ser humano, y por tanto, la creatividad.

En Navas (Asturias) hay una gasolinera, El Remedi se llama, camino del santuario de Covadonga. La rige la familia Valiente, extraordinaria y buena, de las que a uno le honra poder llamar amigos. Un día, hablando con el padre de familia (Martín) y la madre (María), coincidían en que atender la gasolinera era algo creativo. En verdad es una

gasolinera distinta. Exige creatividad lograr que cada cliente que va de paso se sienta personalmente atendido. Ven en cada repostaje el instante suficiente de una persona o una familia que necesita de ellos para seguir sus vacaciones, que acude a echar gasolina a su vehículo, cada uno con su historia, sus preocupaciones, sus problemas, su propia vida entrelazada con la de los demás ocupantes de cada coche o camión. «Hay tanta gente distinta que nunca te aburres de atender.» Ahí está la creatividad que rompe cualquier monotonía. Una creatividad que engrandece a María y a Martín, que engrandece su gasolinera cuidada y limpia, porque es mucho más que un lugar donde surtirse de gasolina, es un lugar donde recibir un servicio que hace la vida a cada uno mejor. Por eso El Remediú no es un lugar normal, no es sólo una gasolinera.

Con independencia de nuestra vida, la real, todo camino es de por sí creativo. Siempre que se camina, siempre que se avanza, se está creando, aunque sea mínimamente. Si tenemos la sensación de estar estancados, es que es hora de volverse más creativos.

## **La creatividad y todo acierto es un don**

Alguien crea algo que no estaba antes ni siquiera en sí mismo. Como un chispazo, una iluminación: la inspiración. Lo que Goethe describía como «el vaso de recepción de un influjo divino».

Lo creativo se encuentra como pez en el agua en el subconsciente de cada uno. Un subconsciente al que poco atendemos porque desconocemos. En esta subconsciencia se fraguan muchas soluciones creativas. En ese fondo de nuestra personalidad, la creatividad se alimenta de forma natural, crece sin limitación ni prejuicio, como un chispazo que nos relaciona con el mismo Dios creador. Se trata de aprender a conectar ese chispazo de lucidez —que encontramos en el fondo de nuestra alma y en nuestro subconsciente— con nuestra consciencia, para desde ésta conectarlo con el exterior, con la realidad, y así poder aprovecharlo nosotros y muchos a nuestro alrededor.

A veces nos acostamos pensando en un problema al que hemos dado muchas vueltas sin hallar la solución. Al despertar, descansados, la solución surge con facilidad, porque durante el sueño nuestro subconsciente siguió pensando en ello. No es magia, es el ser humano. Extraño a nuestra propia consciencia, pero parte de nosotros también. Complejo quizá, pero muy humano, es decir, capaz de grandes cosas.

La creatividad es una de las capacidades del cerebro que mejor se une al componente espiritual que todos tenemos, como los más nobles sentimientos. Es un don, un regalo que hay que aprender a gestionar y administrar bien y de una forma práctica, en provecho de nuestra felicidad creciente y de la felicidad de los que más queremos.

## **¿Cómo intentar ser más creativos?**

Concretemos a continuación cómo provocar nuestra propia agilidad creativa:

- Toleremos mejor los problemas. Los buenos creativos toleran bien los problemas. Llevan bien la impotencia de las soluciones que esperan y no hallan, si tienen seguridad en sí mismos. Y conviven con los problemas sintiendo propio el reto de solucionarlos.
- Afrontemos los problemas sabiendo que no importa que no veamos solución. Precisamente la creatividad soluciona los problemas que parecen insalvables. La única solución de muchos problemas suele ser inesperada.
- No hay que tener prisa ni presión por dar con una respuesta.
- Hay que convencerse de que se puede convivir bien con lo que no se entiende ni se sabe cómo acabará.
- Cuando sepamos la solución de algo, busquemos alguna otra posibilidad de solucionarlo también.
- Alimentemos la confianza en nosotros mismos, pensando en esos 35 puntos fuertes que ya tenemos en el presente, que hemos de poner por escrito, si hace falta incluso recurriendo a la ayuda de alguien que nos conozca bien y quiera.
- Critiquémonos internamente nosotros mismos cuando hagamos algo, empezando por lo que no tenga importancia.
- Disculpemos a los demás de lo que hagan mal, aunque intentando describir objetivamente los errores que cometieron.
- Intentemos ser más emocionalmente sensibles y reflexivos si somos impulsivos, activos o agresivos, y hacer lo contrario, comportarse más activos, si somos emocionalmente pasivos. Empezar por algunas ocasiones concretas en las que no estemos excitados.
- Pensemos que precisamente de nosotros, con todos nuestros fracasos acumulados, nuestras deficiencias, imperfecciones y desconocimientos, puede salir algo bueno y grande. Como salió de Einstein, Newton, Jobs, Hepburn, Teresa de Calcuta, Rowling y tantos que fracasaron y fueron considerados inútiles antes y más que nosotros. Todo es cuestión de ponerse, como ellos se pusieron, y de no perder más tiempo, porque, como dice el refrán, «la espera desespera».
- No demos por hecho que sabemos algo que no hayamos estudiado a fondo.
- Preguntémonos el porqué y para qué de algo que hagamos habitualmente.
- Preguntémonos cómo es esencialmente algo ordinario. Por ejemplo, demos respuesta, después de pensarlo bien, a la diferencia que hay en la esencia de las siguientes parejas: ¿Qué hace a una silla diferente de una mesa?; ¿cuál es la diferencia entre un pájaro y un hipopótamo?; ¿entre un ser humano y un chimpancé?; ¿entre una persona agradable y una desagradable?; ¿entre un buen profesional y uno que no lo es?; ¿entre un buen médico y otro menos bueno?; ¿entre un hombre solo y uno que no lo está?; ¿entre una persona sana y una enferma?; ¿entre un niño con leucemia y uno con complejo de feo?;

¿entre un abuelo contento y uno triste?; ¿entre un hombre y una mujer?; ¿entre un niño y un adolescente?; ¿entre una persona madura y una inmadura?; ¿entre una mañana triste y una alegre?; ¿entre un atardecer extraordinario y uno vulgar?; ¿entre un ser humano y el resto de la naturaleza?

- Sintámonos tan responsables de nuestros errores como de nuestros aciertos.
- Acondicionemos un espacio creativo que facilite la actividad creadora que pretendamos acometer. Donde pueda llevarse a cabo sobre todo la segunda fase de concentración del acto creativo y a la que antes se ha hecho referencia. No requiere el mismo espacio creativo pretender dar solución a un problema matemático que la creación de un plato de cocina nuevo, escribir una novela o pintar un cuadro.
- No sucumbamos a la tentación del desánimo de la primera fase del proceso creativo (descrita anteriormente).
- Preparemos el momento de concentración creativa, procurando evitar estrés el mayor tiempo posible antes de ese momento.
- Caminemos cuarenta minutos a paso rápido. Así quitamos obstáculos a la creación.
- Cocinemos o distraigámonos con otras aficiones que nos permitan pensar sin presión, rítmicamente. Cuando pelamos una patata o echamos el aceite en una sartén, cortamos una lechuga o esperamos que hierva el agua mientras limpiamos la encimera, nuestro cerebro piensa serena y fecundamente, teniendo ocupada en otra cosa nuestra consciencia, para así poder actuar más creativamente con el subconsciente. Por eso hay personas a las que tanto les relaja la cocina o hacer manualidades.



## Aprender a desbloquearnos

En el año 2012 conocí de primera mano siguiente hecho cotidiano —aparentemente importante, pero sin importancia realmente— en la vida de un deportista de élite: un jugador de tenis sufrió un ligero bloqueo durante un cuarto de hora antes de salir a la pista donde debía disputar un partido decisivo para su selección nacional de la Copa Davis de aquel año. Se sentía como si le arrastrara un río corriente abajo, justo en medio de sus dos orillas:

- La obligación de ganar aquel partido clave, ineludible, recién llegado de haber perdido cuarenta y ocho horas antes otro partido clave en su vida profesional, ante el mundo entero.
- La sensación de ser incapaz de lograrlo, con el agravante de ser visto en directo también en esta ocasión por millones de espectadores a través de la televisión.

Su dilema, la corriente de aquel río y el tiempo que pasaba velozmente le hacían sentir que era imposible alcanzar la orilla que deseaba. Por eso el jugador sentía que comenzaba a bloquearse. Era imposible alcanzarla y se bloqueó entre dos opciones:

- Salir corriendo hacia el hotel y no parar hasta refugiarse en su casa, dando por terminado todo. El mundo tampoco se acabaría, aunque su carrera quizá sí lo hiciera; pero siempre hay cosas más importantes que la carrera profesional o deportiva.
- Salir a la pista y ganar. Pero esta opción, como la otra, la sentía imposible y agravada por la expectación de todos los que aguardaban a que en unos minutos que pasaban demasiado rápido él saliera a la pista.

Se sentía bloqueado, sentado en el vestuario sin querer salir y sin poder marcharse. Después alguien, a través de un miembro de su equipo y por teléfono, le dijo: «No te preocupes. Sólo concéntrate y piensa que el partido que se va a disputar es en diferido y muchos espectadores ya lo hemos visto, y al final tú ganas. Acaba muy bien, mucho mejor de lo que empieza». El tenista se rio de la ocurrencia y con una sonrisa salió a la pista, se puso a jugar, ganó el primer punto y, finalmente, el partido. Porque era francamente mejor y jugó como tal, al desbloquearse.

Cuando en cualquier faceta de nuestra vida nos sentimos bloqueados, es que nos sentimos más seguros así, bloqueándonos, que actuando. Sentimos miedo a lo desconocido y ese miedo a veces nos inmoviliza, nos bloquea. Sólo una extraordinaria seguridad o creatividad, o ambas, pueden darnos la fuerza de lanzarnos y desbloquearnos.

Muchas situaciones de bloqueo se alimentan de estereotipos que nos hacen propensos a la parálisis en un momento de tensión. Por eso hemos de huir de los estereotipos que nos mantienen bloqueados. Por ejemplo, pensemos en el arquetipo del artista. Hay que huir de la clasificación estereotipada que nos dice lo siguiente:

<b>Artista creativo</b>	<b>Artista no creativo</b>
Desordenado	Ordenado
Ineficaz	Eficaz
Impulsivo	Con autocontrol
Irresponsable	Responsable
Pasional	Frío
Abandonado	Organizado
Depresivo	Equilibrado
Solitario	Sociable
Rechazado	Más aceptado
Pobre	Con más ingresos
Autodestructivo	Maduro social
Inmaduro emocional	Maduro emocional

La realidad es que el artista más creativo puede cumplir con absolutamente todos los rasgos de la columna derecha y con ninguno de la izquierda. De hecho, muchos de los creadores de mayor éxito son así.

Cuando a alguien que siente el deseo o la necesidad de intentar ser creativo se le presenta una dualidad tan marcadamente opuesta, suele bloquearse. No puede lanzarse a la creatividad, porque sería como optar por todo lo que genera rechazo, aislamiento y más inseguridad, por tanto.

El tenista antes referido fue presa de pensar que si estaba cansado y tenía miedo, ésos eran los síntomas de quien pierde un partido. Y no era así. De hecho, él lo ganó cansado y con miedo en cuanto se quitó de la cabeza el estereotipo que le hacía pensar

que con los síntomas que sufría sólo podía darse el desenlace estereotipado. Y no fue así.

A veces, sólo con tener poco que perder, o la seguridad de saber que el estereotipo depende de cada persona libre y que el resultado compensará, permite a alguien lanzarse a romper lo que popularmente muchos creen. Por eso es tan importante que quien tiene que actuar no haga mucho caso de los estereotipos.

De igual forma conviene liberarse de los clichés prefijados en todos los ámbitos de nuestra vida. En la política, descubriendo que no hay dos *packs* exclusivos (izquierda-derecha) y que los de izquierda tienen una lista de doce o veinte cualidades por el mero hecho de ser de izquierdas y otro tanto los de derechas. O como ocurre cuando clasificamos a la gente en universitario/no universitario y otorgamos a cada grupo otro estereotipo miope. O estudiante de ciencias/estudiante de letras, personaje triunfador/desconocido... y tantos otros.

Una persona que crea fundado el estereotipo de persona de izquierdas, universitario, estudiante de letras o triunfador célebre, como aglutinador de unas cualidades presupuestas y opuestas a las de las personas de derechas, universitarias, de ciencias o desconocidos, sin duda creará que sólo puede optar por ser uno u otro en cada caso, pero no ser él mismo con toda su inédita variedad personal, sólo limitada por la coherencia, que no es una restricción, sino una consecuencia de la autenticidad.

Cuando alguien se bloquea, es porque no tiene salida. Siente que ha de hacer algo que no es posible hacer. Es el momento de replantearse la situación, la necesidad de hacerlo y la imposibilidad también. Pero sin dejarse llevar por estereotipos ni determinismos de ningún tipo.

Hay que ser valiente para desenmascarar nuestras excusas más eficaces, nuestros bloqueos más resistentes y contruidos a lo largo del tiempo. Luego podrá solucionarse o no el dilema, porque hay dilemas que no pueden solucionarse cuando se quiere y es preciso a veces esperar algo más de tiempo hasta que la posición de todo sea más idónea. Pero incluso decidir esperar ya es una forma de desbloquearse, a veces muy sabia.

Ante un dilema y la sensación de estar bloqueados podríamos hacer lo siguiente:

- Hacer una lista con las cosas que nos gustaría hacer.
- Señalar de la lista las cosas que no podemos hacer.
- Empezar a hacer las que queden, las que sí podamos hacer.
- Cuando estén hechas, o al mismo tiempo, dependiendo de la concentración que nos exijan, plantearnos una a una las cosas que señalamos como imposibles, por si alguna la consideramos imposible porque pertenecía a algún estereotipo y realmente sí podemos hallar alguna forma no prevista de hacerla.

Si sentimos el inicio de un bloqueo ante una situación, también podemos hacer una lista de al menos diez ventajas que lograríamos si consiguiéramos desbloquearnos o no llegarnos a bloquear. En esa lista podemos encontrar la fuerza necesaria para lograrlo.

Cuando nos bloqueamos, gastamos todas las fuerzas en el malestar que sentimos, en la rabia, la duda, la desconfianza y el orgullo, baja nuestra autoestima y puede aumentar incluso nuestra envidia, la humillación o la vergüenza. Fuerzas que hubiéramos necesitado para desbloquearnos.

Desbloquearse es simplemente no dejarse atrapar en el engaño de paralizarnos porque no estamos seguros de un resultado y actuar como si realmente creyéramos que acertaremos en cuanto nos lancemos, logrando un resultado suficiente. A menudo, el resultado que más nos llena es el de algo que parecía imposible y no lo fue cuando nos centramos en hacer lo que sabíamos.



## Prácticas para un cálculo más adulto

Un universitario de veinte años me confesaba: «A mí siempre se me dieron bien las matemáticas. Fui Premio Extraordinario de Bachillerato en mi comunidad, por eso empecé la carrera de Ciencias Exactas en Matemáticas, pero en segundo de carrera me di cuenta de que aquello no era lo que yo creía. Eran matemáticas muy diferentes. Con mucha teoría, en la que más que operaciones, pedían lógica, imaginación y creatividad incluso; un desastre. Por eso me cambié».

### «Siempre se me dieron mal las matemáticas»

A menudo me encuentro con adultos muy inteligentes que confiesan: «A mí siempre se me dieron mal las matemáticas». Sin embargo, son manifiestamente inteligentes y no se equivocan en las matemáticas domésticas que emplean para vivir.

Siempre me llamó la atención que personas que he conocido con extraordinaria inteligencia en casi todo, con un notable desarrollo de capacidad en áreas muy cercanas a la lógico-matemática, confesaran haber tenido verdaderos problemas con las asignaturas matemáticas. Más allá de cualquier teoría divisoria como la de Howard Gardner y sus inteligencias múltiples, sencillamente me resultaba contradictorio.

Por eso entrevisté a más de cuarenta de esas personas, ahondando en su experiencia desde su Educación Primaria, en busca de las claves de esa aparente dificultad. Todos fueron coincidiendo en el resultado.

Casi todos los adultos creen hoy que se les da mal las matemáticas, cuando en realidad sólo tienen un obstáculo en la acumulación de trampas de su imaginación al leer e intentar comprender un problema, o en la costumbre de tener abierto un mapa general al mismo tiempo que se enfoca un punto del mapa en las operaciones complejas.

El obstáculo más frecuente con respecto a las matemáticas suele ser el primero, desde la edad infantil, y se asocia a la dificultad para acertar la solución de los problemas matemáticos que se presentan. El niño con mucha imaginación aprende pronto que estos problemas le generan inseguridad, estrés y fracaso. Pero en realidad no es un defecto del alumno. Bastaría con frenar la lectura y en lugar de hacer la primera pausa en el primer dato que se encuentre, poner toda su imaginación en porciones de tres palabras al ir leyendo un problema matemático; los resultados son sorprendentes.

Además, para tranquilidad de los que piensen que a ellos también se les daban mal las matemáticas de pequeños, hemos de tener en cuenta que casi el 70 por ciento de los problemas matemáticos ante los que nos enfrentamos cuando éramos estudiantes de Primaria —especialmente éstos—, Secundaria y Bachillerato son problemas defectuosamente enunciados. La proporción la saqué sobre una muestra de 200 problemas. La mayoría están redactados desde una perspectiva incompleta, desde un hemisferio izquierdo muy pronunciado, funcionalmente desconectado para redactar el problema del hemisferio derecho, y pensándose de antemano en una solución cerrada. A veces incluso pensando sólo en una única combinación de operaciones para un resultado exacto. Alguien puede pensar: «es que las matemáticas son así». No dice eso la experiencia de quienes han estudiado posteriormente estudios universitarios de Ciencias Exactas, Matemáticas o Física con Matemáticas, ni los premios Nobel de esta misma rama del saber, que recibieron dicho premio precisamente por resolver lo que nadie había resuelto y de una forma distinta a la que se esperaba.

La mayoría de los problemas matemáticos a los que se enfrentaron quienes hoy creen que siempre se les dieron mal las matemáticas son problemas montados defectuosamente por cerebros que, al hacerlo, están pensando sólo en una postura concreta dentro de las posibilidades del hemisferio izquierdo, y dan por hecho que el cerebro del alumno que ha de resolverlo también lo afrontará desde una concreta postura lógico-matemática, aunque ésta sea sólo una de los miles de posturas que el cerebro puede adoptar, como hemos visto.

Por ello, con mucha frecuencia son enunciados que dejan demasiados cabos sueltos a la imaginación, intuición u otras operaciones del hemisferio derecho abierto, que se confunde en el problema, porque en los problemas de verdad hay que tener en cuenta muchos más factores posibles y puntos de vista para resolverlos que en un problema matemático mal redactado para estudiantes. Luego veremos algunos ejemplos.

La mayoría de los estudiantes se pierde en los muchos espacios abiertos que deja la incompleta redacción del problema. Suelen escoger caminos inadecuados según el redactor del problema, pero caminos que se inician en el mismo enunciado que él redactó.

Además, está la trampa de la trampa. Es decir, a menudo quien redacta pretende poner una trampa en el enunciado con el fin de asegurar que se mueve uno bien por el sendero lógico-matemático, y entonces juega con el lenguaje de forma no lógica. El resultado es que el alumno pierde el equilibrio y se desorienta simplemente por el juego de palabras que en realidad poco tiene que ver con las matemáticas en sí.

Este problema ocasionado por el juego de palabras se les presenta a las personas aún no muy maduras en las que predomina el hemisferio derecho y a las que tienen dificultades para mantener presentes varias escenas en la imaginación. Por ejemplo con enunciados del tipo: «¿Cuántos años *más* que tu *hermano* tiene el *hermano menor* de tu *padre* que cumplió hoy cincuenta años, si la *diferencia* entre tu *padre* y *él* es el *doble* de *cuatro*, *tú* eres *cuatro* años *menor* que tu *hermano* y tu *tío* *cuatro* veces *cuatro más* que *tú*?». Cada palabra en cursiva conlleva una trampa, como bien sabe el redactor que las

colocó intencionadamente. (Se trata de un enunciado real.) Está, por un lado, la trampa de la combinación desequilibrante de *más-menor-doble-menor-más*; por otro, la trampa desestabilizadora de *tu hermano-hermano menor de tu padre-tu hermano*; y también está la más clara, donde comprobaremos que en ella se distrajeron muchos alumnos a los que se les presentó este problema, atraídos por su facilidad: descifrar cuánto es el *doble de cuatro* y calcular qué número esconde la expresión «cuatro veces cuatro». Eso les dificultó centrarse en el principio del problema a muchos.

Al presentar este problema a quince niños de doce años con predominancia sensorial derecha y, por tanto, imaginativa, el resultado fue:

- El bloqueo.
- No saber el resultado, rindiéndose ante la dificultad.
- O tardar en exceso hasta descubrir la trampa de las palabras.

Todos hicieron una primera operación: el doble de cuatro son ocho, y después la mayoría no supo quién tenía ocho años y si eran más o menos que quién. E hicieron la segunda operación, que era dieciséis, el resultado de multiplicar cuatro por cuatro, pero al igual que la primera, no supieron a quién había que aplicarla.

El resultado es treinta.

Puede pensarse que así se ejercita el estar atento al enunciado, pero esto no es cierto, ni es así en la vida real. Simplemente es que el enunciado ha abierto posibilidades de evasión imaginativa ante el lector, que ha perdido la dirección del camino central. Uno de los chicos a los que se les propuso el problema dijo al saber la respuesta: «Es que a mí se me dan muy mal las matemáticas».

No es que a los que se desorientaron en el enunciado se les diera mal. Sin embargo, la conclusión de la mayoría fue ésa. Todo alumno ágil en su hemisferio derecho y algunos ágiles en su hemisferio izquierdo también sacan la conclusión de que se les dan mal las matemáticas porque les generan inseguridad algunos enunciados por su imposibilidad. Por ejemplo, recuerdo un alumno que se paralizó durante un examen de matemáticas en Educación Primaria. La fortuna para mi aprendizaje fue que tuviera que estar hablando con el profesor de Matemáticas durante aquel examen y pude ver el rostro desencajado del alumno que hundía sus dedos, escondiéndolos en su pelo, como si estrujase sus sienes sin resultado.

—¿Qué te ocurre? —le pregunté acercándome.

—Es que este problema no se puede hacer —contestó.

Creo que me lo confesó así, confiado en que yo no daba clase de Matemáticas. El enunciado decía: «¿Cuánto tarda en llegar de Córdoba a Madrid (cuya distancia es 400 km) un motorista que va a 72 km/h?

—¿Por qué no se puede hacer? —le pregunté.

El alumno, más lúcido que quien redactó el problema, me respondió:

—Pues porque no dice cuántas veces se para, ni cuánto cada vez. Y si va a 72 km/h hasta Madrid desde aquí —porque el alumno vivía en Córdoba y era consciente de la

distancia que había hasta Madrid—, seguro que se para alguna vez.

Se lo comenté al profesor y bastó que dijera en alto:

—Añadidle al problema: sin parar.

Entonces el alumno se quedó tranquilo. Le pareció absurdo el problema, pero eso no era asunto suyo. Resolverlo con el enunciado incompleto anterior sí que lo era y por eso no había encontrado cómo solucionarlo, simplemente porque le faltaban datos esenciales.

La realidad es como la había concebido el alumno más que el redactor del problema. Un matemático de verdad habría tenido en cuenta todos los datos: también las paradas y su duración. Ese alumno era, por tanto, un buen matemático, aunque en esa asignatura aprendió a creer que no se le daban bien las matemáticas.

Al tiempo, está ocurriendo que a muchos de los que creen que se les dan bien, cuando deciden estudiar Ciencias Exactas descubren desconcertados que las matemáticas universitarias apenas tienen que ver con las estudiadas en Primaria, Secundaria o Bachillerato, porque las de verdad están cargadas de teoría y exigen mucho más de lo que habían experimentado con sólo el hemisferio izquierdo para obtener resultados matemáticos brillantes. Quizá por eso la mayoría de los alumnos de las universidades españolas que abandonan sus estudios en Ciencias Exactas argumentan que las matemáticas que allí se dan no son lo que esperaban al escoger la carrera, porque le exigen gran creatividad, intuición e imaginación (hemisferio derecho no tenido tan en cuenta en Secundaria).

Lo cierto es que todo ser humano está preparado para entender las matemáticas, igual que para entender el arte, aunque no todos desarrollamos esta capacidad si experimentamos, en algún momento de nuestra formación, inseguridad al respecto.

Todos sabemos operar básicamente y no porque esas operaciones sean siempre sencillas, sino porque son las que necesitamos. La necesidad y la costumbre nos hacen minimizar el miedo a fracasar en ese ámbito, y quien dice que no se le da bien puede verse, sin embargo, operando matemáticamente con seguridad en alguna compra o venta importante.

## **Ejercicios prácticos para todos**

Pese a lo dicho, es cierto que quien no trabaja a diario con esa necesidad matemática compleja puede ver entumecida su capacidad. Por ello es preciso desarrollar más nuestra capacidad matemática, específicamente el cálculo, porque así conviene a todo ser humano por el mero hecho de serlo y activar una estructura en su cerebro útil para mucho más que resolver operaciones y problemas adjetivados como matemáticos, porque la vida está llena de cálculos que lo son. Por ejemplo, podríamos jugar con problemas como los que plantean los siguientes ejercicios:

- Calculemos en milímetros lo que mide la última falange del dedo pulgar de la mano izquierda (importante que sea la mano izquierda, porque se ve distinta a la derecha en superficie y se calcula de forma también diferente; misterios del cerebro. Para comprobarlo basta con girar una foto hacia izquierda y derecha 360°, especialmente una foto de personas, para darnos cuenta de que sus detalles parecen de distintas proporciones).
- Calculemos cuántos vasos de 250 ml pueden sacarse de un cartón de leche de un litro y medio.
- ¿Cuánto nos compensaría pagarle directamente a nuestro hijo para que estudiara y aprobara, en la evaluación que duró tres meses, las asignaturas de Física, Inglés, Matemáticas y Lengua, si un profe de Matemáticas y Física te ha costado 60 euros a la semana, uno de Lengua, 50 euros a la semana y la academia de Inglés, 90 euros al mes? (Muchos padres podrían subvencionar directamente a sus hijos para que estudiaran y quizá les saldría más barato, no lo sé. Se trata de una broma, porque todo el mundo sabe que las buenas acciones no se compran, y también que cualquier niño puede estudiar sin ayuda, si supiera cómo tener éxito. Pero no está mal hacer el cálculo.)
- ¿Cuánto le saca el bar de la esquina a una infusión si el agua le vale 0,003 euros, la bolsita de infusión 0,06 euros y nos ha cobrado 1,50 euros?
- ¿Cuánto hemos ahorrado al comprar 16 latas de cerveza que estaban de oferta a 0,33 céntimos cada una en el supermercado del barrio de nuestro suegro, en lugar de a 0,45 en el tuyo, si la gasolina del coche nos ha costado dos euros por el atasco?
- ¿Cuánto nos hemos ahorrado al ir en coche por 30 euros de gasolina de tu casa a tu lugar de trabajo si el billete de autobús vale 9 euros y si al volver nos han puesto una multa de velocidad de 150 euros?
- ¿Cuánto mide nuestro piso más o menos en metros cuadrados, calculándolo sin movernos de donde estamos (o de un sillón si se prefiere) y si no nos lo sabemos de memoria?
- Si cuando nació nuestro primer hijo gastamos 450 euros en cuna y ropa para el primer mes de vida, ¿cuánto gastaremos si sumamos el segundo hijo, que nació a los dos años, y dos años después el tercero? (Una pista: 0.)
- ¿Cuánto nos hemos ahorrado por querer y haber educado bien a nuestros hijos? (Pista: eres millonario.)
- Si nos desespera que un hijo se equivoque al restar, probemos a resolver lo siguiente: restemos el número cuyas unidades sean 8 al número cuyas unidades sean 5, y las decenas del primero 3 y las del segundo 1, y las centenas del primero 5 y las del segundo 2, y luego no nos olvidemos de ir apuntando las que nos llevamos poniéndolas encima, donde casi no caben, agolpadas a la cifra de la que te llevas.

Así son las matemáticas de muchos: un laberinto.

Pero la culpa no es de su cerebro, sino de que nuestros números se leen en latín (de izquierda a derecha), pero se construyen en árabe (de derecha a izquierda, empezando por las unidades, que, sin embargo, al leerlas en latín, quedan las últimas).

## Matemáticas para adultos

Hagamos ejercicios teniendo en cuenta todas las opciones, que son las que se dan en la vida real. Porque a menudo los problemas aparentemente matemáticos no sólo se resuelven con la lógica matemática. Así, intentemos resolver los siguientes problemas (algunos de ellos sacados de libros reales de operaciones matemáticas):

- ¿Cuántos son  $6 + 7 + 9$ ? El resultado correcto es 22, y también 679. La diferencia: 52. ¿La única respuesta exacta sería 22?
- Si tardo una hora en recorrer 6,2 km andando rápido, ¿cuánto tardo en recorrer 18,6 km? La respuesta exacta es imposible de calcularse sin más datos. De lo que sí estamos seguros en todo caso es de que no pueden ser nunca 3 horas, porque no hay quien pueda ir al mismo ritmo al principio que al final. Si se trata de responder con exactitud, la realidad es lo exacto.
- Juan repartió sus doce canicas entre sus cuatro amigos. ¿Cuántas dio a cada uno? Tres sería sólo una de las muchísimas respuestas igualmente exactas. Tendríamos que sacar el número de combinaciones y permutaciones posibles: podría haber dado a uno una y a otro tres, a otro ninguna y al cuarto ocho, y así hasta completar las muchísimas posibilidades. Que le diera exactamente a todos lo mismo sólo es en realidad una posibilidad. Aunque no fuera exacta la respuesta, sería lo más probable, podría decir alguien. Pues tampoco, porque para eso deberíamos conocer la relación de los amigos, las pertenencias de cada uno, el carácter egoísta o generoso del amigo que reparte y un sinfín de condiciones que en la realidad se dan cuando uno reparte y no se le indicó que estaba obligado a repartir por igual. Se sobrentiende, puede pensar alguien. Pues si sobrentender es ser exactos y para acertar un problema matemático hemos de sobrentender, es decir, intuir sin datos, entonces nos hemos cambiado de lado cerebral, al derecho, y entonces cabe todo lo anterior.
- Decían las matemáticas que «no se pueden sumar elementos no iguales». ¿Cuántos son cuatro patatas, cinco zanahorias, dos Transformers de tu hijo pequeño y un monedero? Todo padre o madre puede saber que pueden sumarse naturalmente y se suman en las doce cosas que hay en el carrito que se lleva a la compra. Pueden sumarse elementos desiguales porque son elementos, o elementos y no elementos, porque sean conceptos, o más o menos forzosamente cualquier cosa que exista o incluso que no exista. Por ejemplo, puedo sumar un filete de ternera poco hecho a un sueño profesional

y un problema familiar a una cuñada, si quiero sumar cuántas cosas tengo en la cabeza a la vez en estos momentos.

- Si el equipo de fútbol visitante tardó dos minutos en meterle un gol al equipo local, ¿cuántos puede meterle en el partido, si éste dura noventa minutos? ¿Seguro que puede meterle 45?
- ¿Cuánto tarda en llegar un peregrino que esté realizando el camino de Santiago en su tramo desde Sarria a Santiago, localidades separadas por 110 km, si sabemos que un peregrino puede andar a 5,5 km/h?  
(Resultado: nadie puede saberlo; depende de las ampollas que lleve, de las veces que pare o de lo que se pare a disfrutar del paisaje, por ejemplo.)

Los adultos debemos aprender que la lógica-matemática no resuelve de forma exacta ni satisfactoria todos los problemas matemáticos con los que nos encontramos en la vida real.

Es normal, y hasta lógico, que a muchos adultos de hoy se le dieran mal ayer las matemáticas cuyos enunciados imprecisos dieran por hecho tantas cosas que no mencionaban y era necesario saber para haber podido contestar y haber aprendido que a todos se nos daban bien las matemáticas, cuando no llevan trampas.

Como probablemente pensará en el futuro Esperanza, una niña extraordinariamente inteligente, con predominancia cerebral derecha (con una capacidad creativa e imaginativa muy por encima de la media), a la que su madre le leyó el libro, con siete años: «Escribe con letras el siguiente número, 356». Y escribió 357. Sin duda, tiene muchas posibilidades de que un profesor con desproporcionada predominancia cerebral izquierda le califique con 0 esta respuesta, pero en la vida real de adulto, contemplar esta posibilidad le posibilitará más oportunidades de las que el profesor logra en su vida. Se trata de un caso real.



## Reaprender a leer

Suelo insistir, siempre que tengo oportunidad, en que uno de los muchos cambios que requiere la educación son sus contenidos. Además de las quince asignaturas nuevas que he llegado a proponer, la educación necesita urgentemente permitir a la sociedad, para desarrollarse personal, intelectual, social y felizmente:

- Hablar mejor.
- Escribir mejor.
- Observar mejor.
- Escuchar mejor.
- Ser más empáticos.
- Adquirir mayor destreza emocional.
- Ordenar y sacar partido práctico a la creatividad e imaginación.
- Percibir mejor desde cada sentido.
- Calcular mejor.
- Reflexionar con lógica y riqueza sobre la información recibida.
- Leer mucho mejor.

Detrás de un aprendizaje incompleto de la lectura se esconde la mayoría de los fracasos no sólo escolares, sino existenciales. Quien ha aprendido a leer bien comprende, sintetiza, aprende, se entiende mejor a sí mismo, el entorno y el mundo entero, y lee disfrutando. Como modo de detección apuntaremos que quien no lee mucho a lo largo de una semana, cada rato de que dispone o lo hace a menos de 275 palabras por minuto, sencillamente es que no ha aprendido a leer bien. Por tanto, la mayoría de los escolares en su día, que hoy ya son adultos.

A todo el mundo le gustaría leer mucho si no sufriera el rozamiento que sufre quien dice no gustarle. Si no leemos por puro recreo a diario o cada dos días, y nos excusamos en que no tenemos tiempo, es que leemos con más esfuerzo del que detectamos y no hemos aprendido a leer como debíamos. Y todo nos cuesta más.

Acostumbro a explicar que bastaría con enseñar durante toda la Educación Primaria de un ser humano a leer mejor, hablar mejor, escribir mejor, calcular mejor, observar mejor y nada más, para asegurar el éxito escolar y cultural de la Educación Secundaria y universitaria, o su homólogo, a quien lo desee.

¿Tendrá culpa la generación que nos sigue de no haber aprendido a leer bien antes de aprender a jugar con su *smartphone*? ¿Tiene en nosotros consecuencias haberlo hecho

rompiendo las palabras en sílabas? ¿Somos culpables de no aprender a emplear la imaginación al mismo tiempo que respiramos mientras leemos una frase de un cuento y observamos todos los detalles, como el color del pelo de un niño del que no se dice más que su nombre y edad? ¿Tenemos la culpa de que no se nos enseñara a disfrutar haciéndolo, llenándonos de trabajos, resúmenes, esquemas, exposiciones y demás? ¿Somos responsables de no haber aprendido a vivir en las lecturas otras vidas, a sentir el miedo al amparo de una profesora, o a sentirnos héroes a solas sin que nadie nos vigile?

Leer es mucho más que descodificar palabras:

- Leer es vivir sin riesgo.
- Leer es aprender cómo somos.
- Leer es aprender que queremos ser más.
- Leer es como abrir el candado de la alacena donde la abuela guarda las mejores galletas para los días de fiesta y nos deja cogérselas a escondidas mientras ella duerme la siesta, porque las compró para nosotros aunque nuestra madre no lo sabía.
- Leer facilita comportarse mejor como ser más humano con los demás humanos.
- Leer es soñar que un día no tendremos que soñar para ser felices.
- Leer es mucho más que llegar, más que conquistar, más que vencer y que lograr. Es aprender a sentir satisfacción en el mismo proceso.
- Leer es más que viajar. Se parece más a viajar y, al volver, encontrarlo todo mejorado.
- Leer es saber que te ama alguien más que los que ya te aman y que te amarán muchos más.
- Leer es conocer que hay autores que han dado media vida por hacerte sentir que tú vives con ellos también.
- Leer es aprender y recordar cómo son las cosas.
- Leer es reconocerse. Aprender a pensar lo que uno siente en realidad críticamente.
- Leer es encontrar que hay quienes viven y resuelven lo mismo que nos pasa a nosotros.
- Leer es anexionarse a la humanidad de forma voluntaria.
- Leer es ser más protagonista de nuestra propia vida.
- Leer es vivir más vidas para descubrir que nos gusta la nuestra más, o que la nuestra no nos gusta y requiere un cambio realista.
- Leer es natural y a todo el mundo le gusta, si encuentra lo que ha sido escrito para él, y aprendió a hacerlo de verdad. Si no, compensaría decidirse a reaprender mientras vivamos.
- Leer ayuda a culpar menos a otros de lo que no tienen culpa y a vivir menos enfadados con el mundo, aprendiendo en los mejores libros a resolver nuestros problemas o a relativizarlos después de haber vivido durante días de lectura

otros peores o resueltos para siempre. Porque la lectura acaba bien, si se empieza.

## Ejercicios prácticos para reactivar nuestra lectura

Si alguien quisiera concretar cómo agilizar su forma de leer, o reciclar su lectura, podría hacer los siguientes ejercicios que ayudan a desentumecer los músculos más agarrotados de la falta de agilidad lectora:

- Oigamos y veamos un anuncio y, al terminar, contemos durante un minuto lo que en él pasa y se transmite.
- Veamos sin oír un anuncio y ahora hagamos lo mismo que antes, contarlo en un minuto.
- Oigamos un anuncio sin verlo y hagamos lo mismo en otro minuto.
- Veamos y oigamos una película de al menos una hora. Contémosla pasado un día en un máximo de un minuto. Hagámoslo ante alguien que no haya visto la película ni tenga intención de hacerlo para no estropeársela. E intentemos descubrir si se ha enterado de qué va, dejándole que nos la cuente a nosotros para comprobar si lo que le explicamos bastó.
- Abramos un libro por una página y leamos lo más rápidamente posible la primera palabra de un reglón y la última del mismo, seguidas. Así una página entera.
- Abramos el libro por otra página y probemos a leer —entendamos o no— unas cinco líneas seguidas, pero evitando leer los determinantes (la, el, una, un, pocos, varios, dos, etcétera).
- Leamos una frase de cualquier libro. Intentemos a continuación decir lo mismo que dice, pero con menos palabras. Después volvamos a intentar acortarla aún más, eliminándole algunas palabras o cambiándolas por giros que digan fundamentalmente lo mismo en un número menor de letras. Cuando lo tengamos, intentémoslo de nuevo y si no podemos, entonces pensemos en una oración que diga exactamente lo mismo que aquella a la que hemos llegado, pero esta vez al revés, con el mayor número posible de palabras. Más de las que tenía la frase que elegimos en un principio al azar del libro.

Se pueden encontrar más ejercicios sobre cómo mejorar nuestra rapidez lectora y agilidad comprensiva en *Todos los niños pueden ser Einstein* (Toromítico), *Tu hijo a Harvard y tú en la hamaca* (Espasa) y *Nuestra mente maravillosa* (Temas de Hoy, Premio de Hoy 2013).



## La memoria de lo mejor

En 2014 falleció en España Adolfo Suárez, reconocido como el presidente del Gobierno de la transición democrática española, querido por muy distintos sectores de la sociedad. Cuando murió, enfermo de alzhéimer, llevaba años sin recordar que había sido presidente, político, célebre, etcétera, pero según me contaba su hijo, reaccionaba cuando se le acariciaba y se tenía con él un gesto de cariño. La memoria es menos necesaria que el cariño y por eso se va antes.

Muchas páginas le dediqué a la memoria en alguno de mis anteriores libros, donde me referí a su importancia, a las condiciones que la facilitan, a su funcionamiento, a cómo ejercitarla, a qué útiles trucos memorísticos se han empleado a lo largo de la historia y también en nuestros días, a cómo concebirla en enfermedades como el alzhéimer, e incluso a cómo la alimentación influye en ella. No me repetiré aquí, porque en esta ocasión me gustaría reflexionar sobre un aspecto nuevo y esencial: la utilidad e importancia de recordar lo mejor.

La memoria es importante, pero la memoria no lo es todo. Sobre todo esa memoria consciente a la que mal llamamos memoria: la memoria completa nunca se pierde, la memoria consciente (a la que nos referimos en adelante) es la que se pierde en muchas enfermedades, y esa es la que no lo es todo. No nos hace más humanos si no la orientamos adecuadamente para vivir, para saber sufrir o dejar de hacerlo, así como para aprender a esperar.

Normalmente, otorgamos a la memoria dos valores:

- Uno utilitarista: es útil recordar un camino transitado alguna vez antes, recordar un número de teléfono, un nombre de alguien con el que nos encontramos, etcétera.
- Otro vital, por el que suele defenderse que si no recordamos algo, es como si lo hubiéramos vivido en balde, como si la memoria fuera la vida. Pero no lo es.

Respecto a este último concepto, la enfermedad de alzhéimer nos enseña que la vida no es la memoria. Lo vivido no se pierde porque no se recuerde, aunque no hubiera nadie en la humanidad que lo recordara, cosa por otra parte difícil. Somos como somos también por lo que hemos vivido y por cómo lo hemos hecho. Recordarlo es lo de menos. Somos valiosos por lo que somos, no por lo que recordamos u otros recuerdan de nosotros. A menudo nos acercamos al enfermo de alzhéimer —por ponerlo como

paradigma de la vida olvidada— como si su pérdida de memoria mermara lo que es o lo que ha vivido. Y lo cierto es que no merma nada, no es menos valioso y enriquecedor lo vivido, ni lo que vive, ni lo que aún vivirá. Mucho menos aún merma quien lo vivió. Con independencia de la compasión que podamos sentir quienes hemos tenido muy cerca familiares así, la realidad es que la falta de memoria es indefensión y, por tanto, es una ocasión de prestarle la nuestra.

La felicidad y la memoria, que por otra parte pueden ser o no buenas compañeras, no son desde luego dependientes una de otra. Hay recuerdos que atormentan, que apenan, incluso por buenos y pasados, imposibles de volver. Cierto es que entre un olvido curativo de algunas cosas y una enfermedad atormentada hay mucha diferencia. La hay. Pero la valía de la persona y de la realidad que recuerda no se sujeta a la memoria de ninguna de ellas. Quien vivió una experiencia rica se enriqueció con la experiencia sin afectar en esa riqueza el hecho de poder recordarla.

Una persona sin memoria es una persona desvalida, a no ser que tenga a alguien que le ama cerca; entonces sólo es una persona desvalida por sí misma. ¿Y acaso no somos todos, cada uno en algo particular —se vea o no—, verdaderos desvalidos sin otros que nos permitan valernos gracias a ellos?

Más escribí a este respecto en el libro *Nuestra mente maravillosa*, que ganó el Premio de Hoy en el año 2013. Una psicóloga hija de un enfermo de alzhéimer, Inmaculada (profesora de Psicología en la universidad), me escribió tras leerlo: «He llorado con tus referencias a que no somos nuestra memoria. Mi padre no recordaba lo que era para nosotros y lo era casi todo, sin más».

De los dos valores que, como hemos dicho, se le otorgan a la memoria popularmente, utilitarista y vital, en realidad ninguno de los dos es tan importante como solemos pensar. Hay otro más importante: la memoria es impulso.

## **La memoria como impulso**

Es verdad que la memoria es muy útil. Es cierto que nos sirve para movernos y decidir mejor, o para ahorrar pasos en cualquier proceso que efectuemos. Lo vivido deja una huella y aprovecharlo es parte de la función de nuestra memoria. Es verdad que la memoria se une a la inteligencia y a la voluntad en un triángulo de acción. Que la memoria aporta la experiencia para que otras partes de la inteligencia resuelvan problemas o encuentren caminos que la voluntad quiere, busca y asume.

Es verdad que la memoria puede sintetizarse en las fotografías que recordamos de la vida. Que la memoria nos ayuda a resumirla, valorarla y sopesarla. Es cierto que lo que recordamos es una imagen, un mapa de lo que vivimos. Pero sólo es un mal mapa. A veces con errores, porque recordamos las cosas de un modo deforme, simplemente porque un mapa tiene una escala, que incluso puede ser más pequeña o más grande que la realidad. Con el agravante de que no podemos volver a la realidad, sino sólo a cómo la recordamos o lo hace quien la recuerda. Por eso la historia es sólo el relato que —incluso

presuponiendo recta intención— recuerda alguien cuya narración sirvió a los estudiosos que escribieron la historia que nos llega.

Ese mapa es lo más aproximado de que disponemos para volver a un sitio o saber cómo llegar. Pero la memoria es también un impulso.

La memoria selecciona lo bueno, los mejores materiales de construcción de nuestra vida vivida para construir la felicidad en la vida presente con la vista puesta en el horizonte. En los recuerdos e impresiones memorizadas surge el impulso para afrontar un reto extraordinario, o seguir en el reto ordinario y continuo del vivir.

La memoria selecciona lo mejor para construir, lo bueno especialmente, aunque también lo malo, si entiende que así se protege de repetir los errores que nos han hecho sufrir especialmente.

La memoria se queda con todo, pero actualiza más lo bueno mediante el recuerdo si tendemos al optimismo, y lo malo si somos más bien pesimistas. La memoria actualiza lo que necesitamos. Incluso según el día o la temporada. Si estamos melancólicos, tristes, recordaremos más lo triste; si estamos contentos, lo más alegre. Podría pensarse: ¿no ocurre al revés?, ¿no nos ponemos tristes porque recordemos lo triste? Pudiera ser en algunos casos, naturalmente, pero a menudo ocurre lo contrario, que uno se pone nostálgico con una canción, por ejemplo, y entonces afloran en su memoria los recuerdos del mismo color que alimentan la nostalgia que hemos permitido y a la que hemos abierto la puerta. Así, la memoria sólo sigue nuestra libertad.

De hecho, lo que recordamos no tiene su esencia en la realidad que fue, sino en nuestro estado anímico presente y en lo que queremos recordar. Me intentaré explicar. Un mismo hecho, al margen de cómo se recuerde, es agradable o desagradable en función de lo que ocurriera después, durante muchos años después, en el presente incluso.

Por ejemplo, yo recuerdo ir al campo con seis años, al atardecer, con mi padre, amante de la naturaleza, para ver a los conejos salir de su madriguera en el mes de agosto, muy cerca de la casa familiar aislada donde pasábamos los veranos, una casa sin luz eléctrica ni agua corriente, un paraíso para supervivientes. Esperábamos quietos, ocultos bajo unos matorrales, hasta que la timidez del primer conejo salía de su segura madriguera. Pasábamos horas. Lo recuerdo como una experiencia de máxima unión con mi padre, que se manifestaba en aquel recuerdo como un hombre sabio, amante de la vida sana, natural, de sus hijos, de su familia, paciente, sereno, educador, que sabía disfrutar con poco y de todo, siempre optimista, seguro de que veríamos algún conejo si sabíamos poner el esfuerzo de nuestro silencio y teníamos la paciencia de esperar a que el conejo se sintiera seguro. Yo aprendí en aquella experiencia a tener paciencia con las personas que desean contar algo, pero necesitan primero seguridad.

En realidad, lo recuerdo así porque eso es lo que pienso de mi padre ahora; no sentía eso con seis años, aunque lo intuía sin saber apreciarlo. En mi adolescencia y después, ha sido cuando he aprendido de verdad que mi padre era así, sabio, paciente, seguro, etcétera. Si hubiera aprendido de mi padre lo contrario y al crecer hubiera descubierto a un padre egoísta, que no amaba a sus hijos, interesado, impaciente o

injusto, el mismo recuerdo no lo conservaría entonces por incoherente con lo que pienso ahora, o lo interpretaría como un recuerdo de la hipocresía de mi padre, que utilizaba a sus hijos para ir al campo, porque en el fondo quería más a los conejos y a la naturaleza que a sus propios hijos, que no le importábamos. Menos mal que mi padre es de la interpretación positiva.

La memoria a través de los recuerdos confirma lo que pensamos hoy.

La felicidad, esa tendencia imposible de reprimir que tiene todo ser humano, aprovecha lo bueno para apoyarse en ello y lo malo, en cambio, para huir y apreciar más lo bueno.

La memoria escoge sabiamente lo mejor entre todo lo que necesitamos. Si queremos que saque lo mejor, entrenémonos para ser más positivos, acostumbremos con ejercicios sencillos y asequibles a ver la botella medio llena. Entonces nuestra memoria evocará los recuerdos que confirmen lo positivo que pensamos. Lo mismo que haría, al contrario, si nos empeñáramos en ejercitar en nosotros la visión negativa.

Todo lo vivido (lo visto, oído, tocado, olido, gustado, soñado, imaginado, aprendido, sentido y querido) sirve para construir lo que queramos, aquello queelijamos edificar. Somos excelentes arquitectos; que diseñemos un palacio o una choza depende de nosotros. Con la misma vida vivida se puede construir el amor, la satisfacción, la felicidad o el sufrimiento, el desamor, la soledad y la infelicidad. Depende de qué estímulos admitamos y busquemos alimentar. La memoria entra entonces en juego evocándonos lo que le hayamos demandado.

La felicidad o infelicidad que sentimos y nuestra reacción ante ella, que demanda a nuestra memoria confirmación o rechazo, es la que modifica lo que recordamos y cómo lo recordamos. Por eso no es tan importante recordar como decidir cómo queremos vivir. Los enfermos afectados por dificultades de memoria nos lo enseñan. La memoria está al servicio de la vida. No vivimos ayer realmente como recordamos, sino que recordamos según vivimos hoy.

Según me escribió el poeta Vicente Núñez, William Faulkner, novelista norteamericano y premio Nobel en 1949, decía que «vivir siempre es mejor que escribir». Esta cita la recuerdo aplicándola ahora como una buena pista sobre la memoria: vivir es siempre mejor que recordar, y sólo recordamos para vivir aún mejor, si se nos permite recordar por salud.

De nosotros depende que vivamos mejor, recordando siempre lo bueno. Si no recordamos mucho bueno, hemos de buscar entre lo vivido, porque seguro que vivimos lo suficiente.

Si yo cambiara el concepto de mi padre hoy, seguramente recordaría aquel día feliz como un día más de mi infelicidad. Si creyera que no puedo recordar nada bueno, sino sólo lo malo, perdería el concepto que tengo de todas las cosas buenas, por las que vivo feliz, pese a los recuerdos.

La memoria sólo sirve de impulso para ser más feliz, si aprendemos a impulsarnos en ella, valorando lo mejor en cada día que vivamos hoy y grabándolo con interés, como algo extraordinario —porque se recuerda mejor lo diferente y bueno—, para así

recordarlo mejor mañana, cuando más lo necesitemos. Disfrutar más de algo hoy asegura un recuerdo más feliz mañana.



## La imaginación constructiva

Un buen padre me confesaba al hablar de su hijo de diecisiete años: «El problema que tiene mi hijo es que es demasiado imaginativo y el que tengo yo es que no lo soy». Realmente el problema del hijo era que su padre era poco imaginativo y el del padre, que su hijo lo era mucho.

En lo que imaginamos, apenas fracasamos. Normalmente, en la imaginación —salvo en los miedos—, todos somos triunfadores, por eso es importante. Si llevamos a cabo lo que imaginamos, aunque sea en una mínima parte, la imaginación se convierte en un motor poderoso.

Es cierto que también hay una imaginación alocada, difusa, estéril, que nos distrae de lo efectivo. Se trata de una hermana menor, aún por hacer, inmadura, de la auténtica imaginación constructiva que es necesaria para la solución de la vida. De ella cuelgan aspectos tan importantes como nuestro optimismo, la esperanza, la práctica de los grandes ideales, la intuición, la creatividad, las metas más altas, el deseo y espíritu de superación, la habilidad para sortear algunos problemas, para sortear la depresión, para salir de ella, para hacer bien a quien se ama, sacrificándose uno mismo, para aspirar a lo mejor, hacerse entender, comunicarse, comprender a alguien, adelantarse, ganar tiempo, vivir mejor y ser más feliz. Es una imaginación constructiva, ineludible, que hay que cuidar para que madure pronto y no nos traicione, confundiéndonos. Poniéndola siempre al servicio de un fin superior que el deleite de lo que imaginamos.

La imaginación vive en el filo de una navaja. Nos confunde hacia el error o nos impulsa hacia el acierto. La podemos utilizar como evasión y entonces nos distrae, o la empleamos como alimento de una esperanza que necesitamos para sobrevivir. La clave está en escoger bien dónde queremos que nos lleve lo que imaginamos.

La imaginación puede emplearse sólo como evasión y nos aleja entonces de la solución de los problemas reales. Para evitarlo, basta con dejar libre la imaginación, sin miedo, pero siempre después de haberle indicado con la razón el destino hacia el que necesitamos que dirija su potencial. La imaginación que se inicia en el hemisferio cerebral derecho sigue así el destino indicado por la razón del hemisferio izquierdo, de modo que ambos se unen, así como lo práctico y material se unen también a la voluntad, a los deseos incluso, y si lo que buscamos es algo inmaterial, se une entonces a nuestra dimensión espiritual, ineludible en los logros que nos hacen más felices. Así la imaginación no es un ingrediente de nuestra evasión, sino, al contrario, una pieza de nuestra construcción, haciéndonos actuar como seres humanos más ricos y completos.

Por ejemplo, ante un problema podemos imaginar que no lo tenemos o que es de otra forma (evasión), o podemos afrontarlo con la misma imaginación, pero de forma constructiva: imaginando que un día ya no lo tendremos cuando cambien las circunstancias, o cuando el tiempo o un golpe de suerte que no conocemos ahora lo minimizará o hará desaparecer. Nos imaginamos en tiempos mejores, saliendo del problema que no ignoramos ni confundimos.

Así, por ejemplo:

- Al inicio de una depresión nos imaginamos volviendo sobre nuestros pasos y estando sanos, habiendo solucionado las causas por las que la depresión se acerca.
- En un agobio económico nos imaginamos que recibiremos un encargo con el que salir a flote.
- En un desencuentro afectivo nos imaginamos encontrando una feliz solución.

Porque lo que se imagina es más fácil que llegue, al abrirnos un ramillete de posibilidades hasta que algunas de ellas se manifiesten de repente, al imaginarlas, posibles si las provocamos. De esta forma, ponemos la imaginación a trabajar en la dirección que le hemos propuesto racionalmente: solucionar el problema, sin engañarnos, tomándonos un respiro necesario para afrontar con optimismo el mismo problema.

La imaginación construye soluciones donde no parece haberlas, lo cual es muy útil, porque a lo largo de la vida, uno siempre se topa con problemas que no parecen tener solución y la acaban teniendo.

La imaginación nos adelanta el premio, nos ayuda a conseguirlo y nos consuela hasta que lo logremos. Por definición, la imaginación deshace los límites. Por eso es fundamental controlarla hacia un fin adecuado, de un modo adecuado y con una emoción adecuada.

Bastará con elegir bien hacia dónde dirigirla y cómo, asegurando nuestra buena intención —que nos haga bien en realidad—, imaginar lo que imaginemos. Lo imaginado, no obstante, nunca es la realidad. Unas veces se quedará corto; otras, largo; pero una vez que la razón ha señalado el fin, hemos de dejar que la imaginación construya el edificio en el que cobijarnos con la única regla de nuestros principios.

La imaginación es esencial y se expande con muy pocas reglas, menos que la realidad; por eso es necesario educarla para que sea verdaderamente constructiva y juegue a favor de nuestra felicidad. Pero sabiendo que es un recurso del que no es humanamente inteligente prescindir. Un recurso más a nuestro alcance, muy poderoso. De nosotros depende adónde nos lleve y cómo lo logre.



## Más aliados contra los problemas y cómo afrontar nuevos retos

Un señor que necesitaba encontrar razones para explicar la esperanza que realmente sentía me preguntó buscando mi apoyo, buscando mi consuelo, ante un agobio laboral:

—¿Crees que hoy en día el pequeño David conseguiría tumbar al gigante Goliat?

—¡Claro! —le contesté—. Con una piedra pequeña y ligera, puntería y un blanco muy grande. Vamos, como siempre. Muchos problemas grandes encuentran solución en la táctica de intentar algo inesperado, pequeño y posible.

Además de la creatividad y la imaginación del hemisferio derecho, y del cálculo, la lectura y la memoria del hemisferio izquierdo, debemos muscular y ejercitar otros recursos muy humanos, que resulten buenos aliados en la batalla contra los problemas. Unos se inician en la esfera de nuestro hemisferio derecho, otros en la del izquierdo y otros ayudan a la unión decisiva de ambos. Unos aseguran lo material y otros trascienden lo material buscando alimentar y ejercitar nuestro ser humano más completo.

Aunque los citemos sin demasiado detenimiento, al menos sí hemos de anotar que compensa especialmente atender y tener muy presentes como recursos y habilidades ineludibles de la práctica más humana los siguientes:

### ACEPTACIÓN

*Concepto:* Asumir comprometidamente como propias las decisiones de quien ha de dirigir el equipo del que formamos parte, interpretando fielmente la voluntad del mismo.

*Consejo:* Buscar autoridades de referencia coherente en los objetivos que nos proponemos, aceptando sus consejos y nuestro lugar, mejorando y resultando útiles al resto.

### ATREVIMIENTO

*Concepto:* Tomar la decisión audaz de acometer acciones buscando un bien mayor pese a que parezca imprudente.

*Consejo:* Hacer caso a la cabeza cuando estemos muy emocionados y al corazón cuando seamos muy lógicos (racionalizar la emoción y emocionar la razón).

## AUTENTICIDAD

*Concepto:* Conocerse mejor y actuar coherentemente tal y como uno es. Una práctica que libera de todo.

*Consejo:* Ser crítico con uno mismo para no engañarse ni negar la verdad que se pone por delante.

## CONSIDERACIÓN

*Concepto:* Respetar el derecho que todos tenemos a ser queridos y atendidos.

*Consejo:* Procurar no perjudicar a nadie intencionadamente en nuestro actuar o no actuar.

## EMPATÍA

*Concepto:* Comprender las razones por las que otro actúa e intentar sentir las mismas sensaciones que siente.

*Consejo:* Ponernos en el lugar de quien nos cuenta algo, intentando imaginar que pensamos y sentimos exactamente lo mismo que nos manifiesta, para así intentar comprender mejor qué y por qué lo hace.

## FLEXIBILIDAD

*Concepto:* Adaptarse a las necesidades que requieren las circunstancias y a cada persona en ellas, sin renunciar a los propios principios.

*Consejo:* Tener clara una lista de diez principios al menos y hacerla compatible con amabilidad y buena disposición, paciencia y afecto, en toda circunstancia.

## GENEROSIDAD

*Concepto:* La decisión libre de hacer, dar o prestar voluntariamente algo bueno. Dinero, tiempo, cosas, atención, escucha y todo lo bueno.

*Consejo:* Cualquier ser humano debe estar por encima de nuestra comodidad y nuestra pereza.

## INTIMIDAD

*Concepto:* Proteger el valor del mundo interior y personal de extraños y de todo lo que podría dañarlo.

*Consejo:* Dar la importancia que merecen a nuestros propios pensamientos, sentimientos, cuerpo y alma. No exponerlos sin justificación.

## JUSTICIA

*Concepto:* Dar a cada uno un poco más de lo que consideramos que se merece, porque el ser humano suele calibrar por debajo lo que valen los demás y el derecho que se les otorga.

*Consejo:* Tratar a cada persona de forma distinta, como realmente necesita, desea y conviene.

#### LABORIOSIDAD

*Concepto:* Realizar con diligencia las actividades necesarias ante un trabajo o deber.

*Consejo:* No encontrar excusas para retrasar a mañana lo que pueda terminarse hoy y, sobre todo, lo que deba entregarse hoy.

#### LEALTAD

*Concepto:* Proteger la unión que se establece entre las personas, siendo auténtico con ellas, respetuoso, perseverante y responsable en la forma de aceptarlas.

*Consejo:* Vivir coherentemente y con detalles pequeños los compromisos adquiridos con las personas.

#### LIBERTAD-CONSECUENCIAS

*Concepto:* Escoger inteligente y pasionalmente lo bueno, y responder de nuestra elección.

*Consejo:* Defender con hechos lo que creemos que es bueno y cambiar de rumbo si descubrimos que nos hemos equivocado.

#### MODERACIÓN

*Concepto:* Evitar los extremos y utilizar lo que tenemos: cosas, tiempo, sentimientos, pensamientos, lenguaje, aficiones, trabajo, esfuerzos, deseos y necesidades de todo tipo, de forma razonable y con un buen fin.

*Consejo:* Elegir diez cosas de las que tenemos que nos encanten (entre ellas el *smartphone*) y pasar 48 horas sin ellas, sin perder la serenidad.

#### OPTIMISMO

*Concepto:* Condición por la que el ser humano es realista y centra más su atención en lo positivo que en lo negativo en todas las circunstancias de la vida.

*Consejo:* Pensar siempre lo positivo que tienen las personas. Todas tienen más cosas positivas que negativas. Confiar en que lo malo que no esté en nuestras manos cambiará, que lo que sí está lo mejoramos nosotros.

#### ORGANIZACIÓN-ORDEN

*Concepto:* Estructura mental que se manifiesta en la estructura externa en el modo en que se disponen las cosas, las normas, los principios, los gustos y todo lo que pensamos, sentimos, deseamos, hacemos y utilizamos.

*Consejo:* Ordenar la mesa de trabajo y el armario al menos cada quince días, e intentar que mantengan el orden los catorce días siguientes.

#### PRUDENCIA

*Concepto:* Ponderar todas las consecuencias previsibles antes de decidir para actuar con coherencia según lo decidido.

*Consejo:* Nunca valorar una situación sin haber escuchado o analizado antes todas las partes implicadas.

#### RECONOCIMIENTO

*Concepto:* Conocerse y distinguir y aceptar las propias limitaciones, capacidades y méritos, buscando hacer objetivamente lo bueno, por encima del afán de quedar uno mismo bien ante los demás.

*Consejo:* Ser agradecido por todo, descubriendo el valor de los demás en nuestra vida.

#### SERENIDAD

*Concepto:* Soportar con buena disposición y manifestada actitud las incomodidades provocadas por la tardanza, la imperfección o la inmadurez, o las dificultades que se presentan al intentar lograr un objetivo.

*Consejo:* Corregir sin poner mala cara y sonreír mucho más a las personas, hablándoles como si todo tuviera remedio siempre, contando con la orientación y el tiempo precisos.

#### SER FUERTE

*Concepto:* Subir el ánimo cuando hace falta. Mantener la decisión, el compromiso y la palabra dada. Tener firmeza sin decaer en el esfuerzo.

*Consejo:* No descansar a la primera sensación de cansancio, sino retrasar el descanso unos minutos o un esfuerzo más.

#### SIMPATÍA

*Concepto:* Actitud receptiva y acogedora que otorga saber encontrar intereses comunes en las personas con las que se trata.

*Consejo:* Sonreír y hacer que el otro se sienta cómodo.

#### SOCIABILIDAD

*Concepto:* Conectar mente y corazón con las personas con las que se trata.

*Consejo:* Al conocer a una persona, interesarse por ella (quién es, qué hace, qué piensa, qué desea, qué le gusta, qué siente, cómo se encuentra) más que por la impresión que le causaremos.

#### TRANSPARENCIA

*Concepto:* Actuar, hablar y comportarse coherentemente con lo que se pretende y desea, logrando que los demás nos conozcan realmente.

*Consejo:* No mentir nunca para quedar mejor, ni para evitar un mal rato, ni fingir lo que no somos.

#### VALENTÍA

*Concepto:* Estar dispuesto a defender el interés de los demás y la verdad por encima del interés y gusto propio.

*Consejo:* Decir siempre lo que pensamos cuando no ofende a nadie.

#### VOLUNTAD-DECISIÓN

*Concepto:* Lograr acabar lo que se ha decidido saltando todos los obstáculos que surjan en el camino.

*Consejo:* Diseñar con realismo los medios que nos harán llegar a la meta y a las metas intermedias que nos la faciliten.

Junto a las habilidades de la atención, están la concentración, la confianza, el gobierno de las emociones y los sentimientos, la estimulación perceptiva de los sentidos, la capacidad de síntesis, el razonamiento lógico y secuencial, la orientación, la pasión, la comunicación no verbal, la magnanimidad, el lenguaje metafórico, la inteligencia emocional, el juicio crítico, la reflexión, el equilibrio y la intuición.

### **Cómo afrontar retos a cualquier edad**

Los retos nunca nos abandonan, los obstáculos tampoco. En invierno hace frío, en verano hace calor. A veces llueve en los días de fiesta. Ésa es la realidad y aceptar la realidad es condición de la verdadera felicidad.

Si tenemos la esperanza de que los problemas para ser feliz o lograr algo desaparecerán algún día, olvidémonos, porque no lo harán. Lo difícil, lo positivo, lo vivo, lo mejor es la luz que debemos seguir en cada elección, especialmente cuando tengamos que elegir y estemos confusos. A cualquier edad puede afrontarse un nuevo reto difícil, positivo, que nos llene de vida, de luz.

Una torre de edificios se construye piso a piso y cada piso, bloque a bloque o ladrillo a ladrillo. Sólo hemos de concentrarnos en un único ladrillo cada vez, sin agotarnos, huyendo del exceso de prisa y del exceso de pausas, con agilidad y ánimo. Así veremos alzarse la torre más alta con seguridad.

De material de construcción está llena nuestra mente y nuestro corazón, nuestra memoria, nuestra inteligencia y nuestra voluntad. Sólo es preciso concentrarse en colocar bien cada pieza. Cada una de ellas debe ser siempre pequeña, manejable; debemos ser capaces de cogerla con una mano, para con la otra preparar su sitio y afianzarla.

Toda gran tarea comienza por un paso pequeño. Y continúa con otro también pequeño. A los que siguen más pasos pequeños. Que encuentran su ubicación cuando siguen un plano, un plan de construcción sin el que estaríamos perdidos. Pieza a pieza conformamos nuestra construcción. La construcción de lo que somos y de lo que nos proponemos. Con paciencia, haciéndonos más fuertes en cada obstáculo, en cada error, derrumbando y volviendo a construir si fuera preciso una parte o todo. Con tiempo, porque se avanza más rápido al construir sin prisa.

Todos podemos construir con nuestros ricos materiales, cada uno de una forma y un color. Con ellos construiremos edificios preciosos, que se apoyarán en otros edificios, para encontrar su lugar en la ciudad que habitamos. Apoyándonos en los demás, en su confianza, en su paciencia, en sus propias construcciones, en sus propios retos logrados. Logrando una vida plena al construir.



## **La belleza es gratis y vivir es un arte: cómo prepararse para vivir**

Cada día que vivimos, cada día que vemos como una oportunidad, es una nota que colocamos en el pentagrama de nuestra vida. Para acabar componiendo la sinfonía que sólo nosotros pudimos componer. Cada nota —cada día— cuelga del pentagrama, unida a las anteriores y encaminando las que siguen a continuación. Así, si hacemos de nuestra propia vida una obra de arte, viviremos más y sobreviviremos a nuestra propia muerte, como toda obra de arte.

El arte es la forma de descubrir la belleza y la belleza es la verdad. «El hombre no crea, descubre», decía Gaudí, y no le faltaba razón. La belleza es gratuita en nuestra vida, nos rodea si aprendemos a descubrirla y nos aporta respuestas.

Nuestra sociedad mira desde finales del siglo XX hacia otro lado, considera la belleza un lujo o un concepto subjetivo. No es casualidad que esta idea se extienda con el relativismo de pensar que no hay nada verdadero y que dos opiniones contrarias pueden ser igual de verdaderas; un callejón sin salida: para la verdad, para la belleza y para la vida.

El director de orquesta español Íñigo Pírfano decía que «lo propio del arte es que en él acontece la verdad y por eso transmite emoción». El nuestro, como hemos visto ya, debería ser el siglo de lo completo, de lo emocional y racional, de lo desbordante y ordenado. El arte es eso, la verdad de lo desbordante y ordenado. Con su propio orden. Como nuestra vida. «La belleza no aporta destrezas —dice Pírfano—, sino respuestas.» Nuestra vida las necesita, como necesita también la fuerza. Esa fuerza de cambio que conlleva el arte: «La obra de arte dice: “¡Tienes que cambiar de vida!”», defendía Rilke.

Prepararse a vivir es enfocar la vida hacia la verdad, hacia la belleza, porque la belleza es la verdad, que lo aclara todo.

Recuerdo un despejado día asturiano en el que desde un mirador se veían cientos de tonos verdes diferentes y una profundidad que ninguna máquina de fotos literalmente hablando es capaz de retratar. Llevaba conmigo, dándole vueltas en el ascenso al mirador, un problema que me arañaba las entrañas desde hacía ya varios días. Al llegar arriba, me senté junto a mis hijos y uno exclamó: «¡Uau!», y se calló. Nos quedamos todos callados, casi oyendo el pasar de las nubes, rápido. Entonces entendí que la belleza era la verdad y que guardaba todas las respuestas, aclarando toda duda. Respiré hondo, cerré los ojos y me volví a plantear el dilema que me acosaba y al abrirlos vi que los colores del paisaje habían cambiado de tonos y me pareció todo aún con más belleza y

más verdad, y entonces se me ocurrió, quizá consecuencia de la serenidad, la respuesta a mi dilema y pensé que la belleza es también claridad, que resuelve los mayores problemas y sugiere las mejores ideas.

Prepararse para vivir es mirar con nuevos ojos las cosas de siempre y vislumbrar también nuevos horizontes. Buscar la belleza, descubrirla, como decía Gaudí. Acertar con nuestra partitura propia, para que nuestra vida acabe sonando bien. Viviendo una obra de arte que dure para siempre y acertando en la forma de colocar nuestros días en el pentagrama de nuestra vida. Acertando con lo que aconsejaba Stephen Covey: «Lo más importante es que lo más importante sea lo más importante».

V

**Estrategias que te salvan:  
el puente que cruza un océano**



## Amigos ocultos

—¿Tienes buenos amigos? —le pregunté a un chico con semblante solitario que acudía a mí con sus padres para sacar brillo a su talento.

—Sí, muchos —me dijo.

—Pero ¿amigos de verdad de verdad, de esos que no traicionan nunca? —le insistí.

—No, de éstos no tengo ninguno —contestó.

Un proverbio africano dice que «si quieres llegar pronto, vete solo; pero si quieres llegar lejos, busca compañía». Es posible que queramos llegar muy lejos y por eso busquemos compañía sin encontrarla. Es posible que sintamos que no tenemos amigos íntimos de verdad o que tenemos muy pocos. Y que a veces pensemos que no llegaremos lejos sin encontrarlos. Puede que acertemos.

El siglo XXI, en sus inicios, no da señales de ser un siglo fácil para la amistad, al menos para la amistad numerosa. En este siglo, la amistad se ha vuelto tan superficial como el resto de las relaciones personales. Así, puede darnos la impresión —si somos especialmente observadores, sensibles, inteligentes, o las tres cosas a la vez— de que las relaciones que mantenemos con aquéllos a quienes llamamos amigos son más bien relaciones de compañeros. O puede que sí los tengamos y no lo sepamos.

Por eso, lo primero que debemos hacer es descubrir si tenemos o no amigos de verdad. Podría servirnos para ello el cuadro que sigue. En él habría que evaluar con uno, dos y tres puntos a cada posible amigo en cada una de las cuestiones que aparecen. Se dará un punto a la respuesta «no», o cuando creamos que no puede contarse mucho con esa persona para ese tema; se darán dos puntos para la respuesta «no sé» o «a veces», o cualquier otra manifestación de duda, y tres puntos para la respuesta afirmativa, o cuando estemos más o menos seguros de que sí puede contarse con esa persona para esa cuestión.

CUADRO DE LA AMISTAD

Cuestión que se observa	Nombres de los posibles amigos				
<i>Si le pidiera que me acompañara a un sitio que no le ilusiona, lo haría</i>					

<i>Si le pidiera prestado dinero, me lo prestaría</i>					
<i>Si me pidiera dinero, estoy seguro de que me lo devolvería en el plazo previsto</i>					
<i>Me ayudaría en lo que le pidiera o haría todo lo posible</i>					
<i>Yo le ayudaría en todo lo que me pidiera</i>					
<i>Me iría de vacaciones con él quince días</i>					
<i>Lo invitaría quince días de vacaciones a mi casa</i>					
<i>Podría confiarle un secreto</i>					
<i>Me ha confiado alguna vez lo que podría considerarse más o menos una confidencia personal íntima o un secreto</i>					
<i>Puedo ser yo mismo cuando estoy con él</i>					
<i>Soy mejor gracias a su ejemplo y la amabilidad con la que me corrige o motiva a mejorar</i>					
<i>Hablamos de algo más que de conversaciones convencionales que podría tener con cualquiera</i>					
<i>Podría trabajar con él durante años sin enfadarnos</i>					
<i>Es mejor que yo</i>					
<i>Podría contarle ahora mismo mis preocupaciones</i>					
<i>Conseguiría quedar con él hoy mismo diciéndole tan sólo que necesito verle para un asunto muy importante inaplazable</i>					
<i>Recibo mucho de él, más de lo que le doy</i>					
<i>Es sincero</i>					
<i>Me ha resuelto alguna vez un problema que era importante para mí entonces</i>					
<i>Hemos jugado juntos y nos hemos reído, cuando ganamos y cuando perdimos</i>					
<i>Nos hemos prestado cosas</i>					
<i>Ha puesto mis intereses por encima de los suyos alguna vez</i>					
<i>Vamos a sitios juntos</i>					

Cualquier persona que haya logrado una suma de 62 a 69 puntos es un extraordinario amigo. Entre 55 y 61 puntos es un buen amigo en el que se puede confiar, pero no estará para todo. Entre 39 y 54 es un buen amigo, aunque con el tiempo lo será menos o más, porque aún está en formación como amigo. Entre 28 y 38 es un amigo agradable, pero de los que podemos encontrar muchos; siempre y cuando no necesitemos de él una ayuda incondicional. Entre 21 y 27 es una buena persona, de esas conviene estar rodeado, aunque no podemos esperar mucho más de él; es decir, buena compañía más que amigo. De 13 a 20 es poco fiable y no podemos considerarlo del todo amigo. Si logra menos de 12 puntos, es curioso que lo hayamos puesto incluso en esta lista de posibles amigos, cuando no reúne los mínimos siquiera de confianza para poder dudarlo.

Si el resultado es que tenemos amigos, hemos de tratarlos como mucho más que compañeros, con nuestra generosidad, especialmente manifestada en el tiempo y la atención que les prestamos. Si, por el contrario, hemos descubierto que carecemos de amigos, bueno será saber que hoy en día, desvirtuadas muchas relaciones personales por la contaminación del interés, la conveniencia y el utilitarismo, que nos hacen estar como en desierto de afectos, es una época en la que quizá convenga sobrevivir con pocos amigos o con ninguno. «Más vale solo que mal acompañado» es un refrán certero hoy más que nunca.

Desde muy joven —desde los diez años y el inicio de la adolescencia—, el ser humano se ve obligado a caminar estando alerta a los ataques de otros seres humanos. No hay verdaderos amigos hasta que hay compromiso, y no hay compromiso hasta que no hay madurez. Por eso los amigos tardan en venir. A veces mucho.

No importa. Mejor apreciar la amistad, saber lo que es, no adulterarla y esperar a que llegue para disfrutar de su excelencia cuando aparezca. Mucho mejor que conformarse con lo que hay y confundir el compañerismo de juego, de salida, de trabajo, de gimnasio, de pesares o de asociación con la amistad de verdad. Porque si la confundimos, no la descubriremos ni disfrutaremos nunca. Por el contrario, si exigimos mucho a un amigo y damos mucho cuando se reúnan las condiciones, podremos disfrutar de la preciosa y rara joya de la amistad de verdad.



## Esquivar la soledad

Carolina era una señora en toda regla. Por dentro y por fuera. De esas señoras que no tenían que comprarse ropa cara para ir elegante, porque ellas hacen la elegancia. Cuando la conocí, recordé unas palabras que me había dicho hacía años el diseñador Enrique Loewe para describirme a la que él había considerado una de las mujeres más elegantes que había conocido, Encarnita Ortega: «Era elegante —había dicho Loewe—, con esa elegancia que no puede adquirirse con los vestidos y complementos más caros, ni siquiera los más elegantes del mundo». Pues Carolina, a sus 68 años, era así. Su marido había fallecido dos años antes y vivía en una residencia de ancianos de lujo. Su hija y nietas sólo habían ido a visitarla tres días en el último año.

—Hay algo peor que la viudez, que la desgracia, que el sufrimiento, que el dolor, que la pena y que la ruina, mucho peor: la soledad —me confesó.

—No se preocupe —le dije—, usted no siente soledad, sólo un poco de abandono, y el abandono también es mejor que la soledad.

—Pues es verdad —me contestó mirando al cielo.

La soledad tiende a perseguirnos. Esquivarla depende de que aprendamos o no a mirar lo mejor que tenemos a nuestro alrededor y evitar la susceptibilidad y el arrinconamiento.

Distinta al abandono, la soledad —no el abandono— suele ser una actitud personal, intencionada o no, pero autoalimentada. Algo así como el rastro, a veces un olor, que deja el egoísmo. Luchar contra ella es luchar contra la susceptibilidad, el pesimismo y la desesperanza.

La buena autoestima y la bondad, la magnanimidad y la esperanza generan paz. La susceptibilidad, sin embargo, provoca desasosiego, rechazo, amargura, tristeza y soledad, que es antónimo de la felicidad.

La susceptibilidad, que podría definirse como la reacción extrema ante el peligro de ponerse en entredicho nuestra valía o la valía de lo que hacemos o decimos, nos hace:

- Perder objetividad.
- Perder razón.
- Estar siempre a la defensiva.
- Nos irrita.
- Nos inclina a que todo nos parezca mal.

- Nos hace intolerantes.
- Alimenta en nosotros un insaciable afán de reconocimiento.
- Nos hace ser extremistas en nuestra autodefensa.
- Genera en nosotros odio y rencor.
- Impide el optimismo.
- Nos hace ver todo deforme, más negativo lo malo y menos positivo lo bueno.
- Vuelve a dificultar aún más la objetividad y nos hace más confusa nuestra razón, y entonces el ciclo vicioso comienza de nuevo en una espiral destructiva, cada vez peor encarados y más solos.

La consecuencia de la susceptibilidad y su ciclo vicioso es o bien la extravagancia para llamar la atención y lograr reconocimiento, o bien el rechazo y la soledad. En cualquiera de los casos se genera aislamiento, depresión y sufrimiento.

Así de importante se nos presenta en nuestra vida la propia estima, la consciencia de la compañía, porque todo el mundo puede encontrar en otro ser humano la compañía de vivir si busca adecuadamente la determinación de amar, cada vez más y cada vez mejor. Como podamos o como sepamos de inicio, pero amar.

Amar mal es mucho mejor que no amar. Primero amamos y luego nos damos cuenta de si somos o no correspondidos. Puede ser que no seamos correspondidos por tres motivos:

- Porque lo seamos, pero no lo hayamos descubierto; en este caso es preciso analizar mejor nuestra situación real.
- Porque lo seamos, pero no como nos gustaría, y entonces hemos de plantearnos si llevamos o no razón en nuestro gusto.
- Porque no lo seamos realmente; en este caso hemos de buscar dónde y quién puede amarnos de verdad, mejor de lo que hemos experimentado nunca: creciente, desinteresada, objetiva, infinita y estimuladamente.

Pero nadie descubre si es o no amado si antes no sabe lo que es amar; si antes no quiere amar, si antes no ama en sus circunstancias concretas. Si antes no puede amar.

La soledad a la que nos lleva la susceptibilidad es el final de un camino que empezó cuando vimos, entendimos y sentimos que podíamos amar, aprendimos en otros cómo se ama, y deseamos y decidimos hacer lo mismo nosotros, siendo correspondidos, pero no lo logramos.

Por todo ello, hay una sola forma de esquivar la soledad cuando sintamos que nos asedia, con cualquiera de sus manifestaciones más comunes, como el enfado continuo, el abatimiento, la tristeza, la sensación de incompreensión continua y en casi todo, la susceptibilidad, el victimismo y la depresión. Sólo se esquiva con la decisión de amar: amar nosotros y hacerlo cada vez mejor, esperando la correspondencia que merecemos y mucho más, el amor que no merecemos pero del que disfrutaremos si amamos bien y tenemos paciencia.



## Trabajar en exceso impide vivir

Mi amigo Pedro, un joven de veintitrés años con un currículum vitae envidiable, válido para cualquier trabajo en el mundo entero, hizo una entrevista con un representante de una empresa norteamericana, que le dijo algo así como: «Bienvenido a la compañía. Puedes considerarte un privilegiado. Aquí trabajarás mucho, muchas horas, quizás haya días en que comiences muy temprano y acabes muy tarde, apenas descansando para comer, pero vivirás muy bien». Aunque realmente el que vivía bien era ese representante y sus jefes. Mi amigo, cuando tenga la oportunidad, se case y necesite vivir más, dejará la esclavitud, supongo.

El trabajo es un derecho del ser humano, vehículo de felicidad y medio de realización personal. Tan intrínseco al ser humano que su defecto o su exceso genera importantes conflictos. Pero hoy a menudo se convierte en un motivo de bloqueo, estrés y confusión entre lo importante y lo accesorio, con la infelicidad que ello genera a la larga.

Trabajar es bueno, muy bueno. Con el trabajo ayudamos a desarrollar nuestros propios talentos, a vivir de ellos y a ponerlos al servicio de los demás. Pero convertir el trabajo en una obsesión o en una vía de escape es más frecuente y pernicioso de lo que imaginamos.

Hay que trabajar lo justo, entender el trabajo como un medio para ser feliz y no como el peor enemigo y obstáculo de nuestra felicidad. Con la cantidad que permita su calidad, y una calidad que limite la cantidad y la haga suficiente.

Lo que ocurre es que a menudo pierde su sentido humano y se convierte en el principal protagonista de nuestro desequilibrio personal. Por lo que hay que someterlo a nuestras necesidades y criterios éticos.

Es verdad que esto no es posible siempre. Porque a veces tenemos la justificada sensación de que estamos trabajando igual que si fuéramos anacrónicos esclavos al servicio de siniestros inactivos o enfermos del trabajo. En este caso, y dando por hecho que no es posible cambiar de trabajo tan fácilmente, irse y comprar nuestra libertad, porque en eso consiste la esclavitud, en no poder liberarse, entonces tendremos que someternos, pero sin renunciar a nuestra libertad interior y rectitud en la medida que podamos.

No obstante, hay quienes se esclavizan solos. Esto es lo peor, aunque muy frecuente. Es el caso de quienes abandonan a su familia, lo que dicen ser lo máspreciado que tienen, para regalarle horas a la empresa más allá de lo establecido y solicitado.

Excusándose en la pertenencia a una institución impersonal que no lo valora ni lo protege: lo usa simplemente y se deshace de él en cuanto pueda convenirle, sin reparar en lo que el trabajador dio más allá de lo que era exigible. Entonces es cuando el representante de la institución suele decir algo así como: «Si lo hizo fue porque quiso. Nadie se lo pidió».

El abuso del trabajo aniquila nuestra esperanza de mejorar como persona, padre o madre de familia, amigo, e incluso como trabajador, que cada día trabaja con más dependencia, con más desatención respecto a otras facetas más importantes de la vida, como la salud, el equilibrio y la familia, y cada día con un trabajo más empobrecido emocionalmente.

### **Cinco maneras de sortear la trampa**

El trabajo no tiene límite. Podríamos entregarle nuestra vida entera y diez vidas más que tuviéramos y nunca lo terminaríamos del todo, siempre podría hacerse algo más. Por eso sólo puede regularse desde el valor que confiere al trabajo el propio ser humano, anteponiendo su dignidad, sus necesidades y su desarrollo personal al proceso laboral y su producto.

El exceso de trabajo, por obsesión o como excusa para escapar de otras responsabilidades, es una trampa de nuestros días que hay que evitar y podemos hacerlo. Para ello, buena pista quizá resulten las cinco actuaciones a continuación:

- Reorientar el trabajo constantemente a un fin noble, más noble que el producto del propio trabajo.
- Limitarlo en forma, esfuerzo y tiempo.
- Supeditarlo a la dignidad humana de todos los que intervienen en él. Poniendo siempre a la persona por encima del producto.
- Saber en todo momento, reunión y decisión que el fin nunca justifica los medios. Creerlo es una trampa que conlleva siempre una estela de injusticia tan larga como la vida de la empresa.
- Grabar en nuestra mente o en la mesa de despacho que «el trabajo ha de ser útil al desarrollo feliz del hombre, y no el hombre útil al trabajo».

El trabajo dañino, el que nos lleva a ser peor persona, está llamado a comerse nuestras entrañas, destruyéndonos primero como trabajadores, para luego destruir al propietario o responsable de la empresa-institución donde trabajamos, y también a la sociedad que permitió establecerse en ella un trabajo así, contaminado, pandémico y destructivo para todos.

Trabajar es sólo un instrumento para vivir y vivir es un arte que hay que aprender y sentir.



## Aprender a ganar perdiendo

«Ganar o perder son dos conceptos extraños, confusos —como fracasar y tener éxito, apuntaría yo—. En 1998 gané la lotería, una importante cantidad, y me perdí. Perdí mi matrimonio, perdí mis mejores amigos, perdí el cariño de mis hijos, perdí un trabajo humilde que me gustaba, perdí tranquilidad, perdí paz y la mucha felicidad que sentía; a cambio gané aduladores, gané soledad, gané ocasiones de arrepentirme, gané preocupaciones, gané traiciones, gané vicios y gané mucha miseria.» (Confidencia de un señor de 64 años.)

Perder enseña a sobrevivir y a ser feliz. Las pérdidas que nos enseñan mucho son las siguientes:

- Perder todo aquello que no logramos pero deseamos.
- Todo lo que ya no esperamos lograr.
- Lo que nos hizo quedar mal.
- Las dudas que tuvimos.
- La envidia que nos generó ver el éxito de los demás y el miedo a no conseguir algo mayor nosotros o a no ser reconocidos.
- El limitado éxito de lo que hicimos.
- El tiempo que perdimos.
- Las oportunidades que desperdiciamos.
- Las oportunidades que no nos dieron.
- Los errores que cometimos.
- Los defectos que aumentamos.
- Las decepciones, especialmente las que no nos atrevimos siquiera a lamentar públicamente.
- La acogida insuficiente de lo que hicimos, pensamos, dijimos o escribimos.
- Los negocios que ideamos, pero no pusimos en marcha.
- Las ideas que nacieron y murieron en nosotros sin llegar a transmitirse.
- Las ideas que no fueron escuchadas.
- Los aciertos que estuvimos a punto de tener y no tuvimos por no actuar a tiempo.
- Lo que no compartimos en su día.

- Lo que no dimos y nos pidieron.
- Lo que quisimos dar sin que nos lo pidieran y no lo dimos esperando que lo hicieran.
- Lo críticos que fuimos con los demás y no con nosotros mismos, lo cual nos dificultó aprender, con excusas falsas de injusticia.
- Las mentiras que dijimos porque tenían buena parte de verdad y nos confundieron, a nosotros mismos y a quienes confiaron en nosotros.
- Las oportunidades que perdimos de alabar algo bien hecho y aprender de ello, acercándonos a quien lo hizo.
- Lo tacaños que fuimos con los halagos, el cariño, el reconocimiento y el amor.
- Lo injustos que fuimos analizando despectivamente intentos inmaduros por tratarse de proyectos embrionarios.
- Las veces que dijimos, para consolarnos, «las cosas son así» y «esto es lo que hay», en lugar de preguntarnos cómo mejorar.
- Las veces que nos dijimos «soy demasiado joven para hacerlo» y «soy demasiado viejo para hacerlo», y no hicimos algo.
- Las veces que no tratamos a todo ser humano con la dignidad que todo ser humano merece sin tener que hacer nada para merecerla, etcétera.

Se trata de pérdidas naturales, inevitables muchas de ellas. Si no perdemos unas, perdemos otras. Porque nuestra vida está llena de pérdidas. Nuestra verdadera historia es también la historia de nuestras pérdidas. Aprender a vivir con ellas es aprender a sobrevivir y ser feliz. Sería injusto darle más importancia a lo que perdimos que a lo que ganamos al vivir.

Todos tenemos una bonita suma de pérdidas, que nos hacen grandes, nos hacen necesitar más lo que sí tenemos. Lo importante es qué aprendemos cuando perdemos. La esencia de la superación está en no quedarnos en la pérdida, sino preguntarnos qué habría que hacer para mejorar las cosas o qué podemos hacer que sea nuevo o mejor para intentarlo otra vez.

Ante cualquier situación en la que perdamos, hemos de dar tres pasos claves para aprovecharla:

1. Acoger la pérdida con la paciencia, la serenidad y el ánimo con que la acogería una madre que quiera animar a su hijo.
2. Olvidar y pasar página, porque ya nada podemos hacer, salvo torturarnos e impedir el remedio.
3. Actuar. Dar un paso pequeño, muy pequeño, asequible, posible y probable. Intentarlo de nuevo o intentar otra cosa, habiendo aprendido de la experiencia anterior, alegrándonos de tener la oportunidad excepcionalmente rica, vitalmente necesaria, de perder de vez en cuando, para poder ir ganando más al final, cuando actuemos de forma distinta y tengamos más posibilidad, por tanto, de acertar.



## En el desierto y en la oscuridad

En la vida más luminosa hay oscuridad, al igual que el continente más espléndido en vegetación tiene enormes espacios de desierto. En esos espacios asaltan las dudas más inquietantes. Parece abandonarnos todo lo mejor y sentir que se nos escapa de entre los dedos todo lo bueno que hicimos y acumulamos durante nuestra vida. Sentimos que nuestra vida al final se establecerá en esa oscuridad, en ese desierto, ya para siempre. Que nada de lo bueno vivido volverá. Todos nuestros gestos nos parecen vacíos o ignorados. Sentimos que nuestros pasos son demasiado pequeños y el desierto, inabarcable. Pero hemos de seguir andando, porque sólo es un espejismo, provocado por el debilitamiento de nuestras emociones.

Podemos sentir asfixia, dolor, tristeza. Pero si tenemos paciencia y esperanza, y seguimos paso a paso, con pasos pequeños, débiles, aparentemente hacia ningún sitio, cruzaremos el desierto y saldremos de la oscuridad. Porque nos acercamos a la verdad si seguimos, aunque sea arrastrándonos. Arrastrarse es muy eficaz.

Si sentimos la oscuridad, es que estamos en el inicio de algo espléndido, que empieza siempre con la oscuridad. Cuando nos quedamos a oscuras en una habitación, de repente no vemos nada. Es como si nuestros ojos se cerraran. Pero si nos fijamos, pasados los primeros segundos, nuestros ojos, acostumbrados a la oscuridad, parecen ir abriéndose y comienzan a distinguir formas, a ver lo que antes no veían, a comprobar que la oscuridad nunca es completa y que el ojo humano es capaz de ver cuando deja de cerrar los ojos y de quejarse e intenta ver en esa oscuridad. Al poco de quedarnos a oscuras en una habitación, nos parece increíble que antes no viéramos nada y ahora tanto. Uno comprueba que puede moverse bien en la oscuridad cuando se adapta a las circunstancias y adapta a ellas su vista.

Conviene al ser humano quedarse a oscuras de vez en cuando para apreciar la luz, pero también para descubrir que sus ojos están hechos también para ver incluso en la oscuridad, moverse en ella, mucho más de lo que creía antes de enfrentarse realmente a una situación de poca luz. La verdad de lo que somos y pensamos lo encontramos mejor a oscuras.

La solución de un problema no se encuentra de golpe, sino adaptando progresivamente nuestra vista. La solución es un hallazgo que se descubre con paciencia, a veces con la paciencia de limpiar con un pincel como en la arqueología, buscando milímetro a milímetro debajo de la arena que lo oculta todo.

Estar en la oscuridad nos da la oportunidad de acostumbrar a nuestros ojos a ver más. En la oscuridad crecen las mejores soluciones. Los problemas, además, se solucionan mejor indirectamente, apagando por tanto las luces para que el ojo empiece a verlos de forma distinta y cada vez más. Distrayéndonos de lo que siempre miramos y de como siempre lo hacemos.

La oscuridad nos concentra en otra forma de mirar. Parece ocultarlo todo, pero sólo para ir atendiendo mejor a fragmentos a los que antes no prestábamos atención. La oscuridad nos permite ir poco a poco desvelándonos partes de la habitación a oscuras, como la preocupación y la desesperanza hacen con los problemas.

Seguimos teniendo ojos en la oscuridad y con ellos vemos, si miramos bien. El hecho de que haya mucha luz no nos hace ver mejor. Es cierto que al menos debe haber siempre un mínimo de luz; estamos vivos: ése es el mínimo para ver en toda oscuridad y para salir de todo desierto. Lo demás es tiempo, acierto y paciencia.



## Busca algo mejor que el éxito

A continuación transcribo el monólogo de un señor que pasó una mala racha y acabó bien. Un día dijo: «He dedicado mi vida a montar un escaparate sin género que vender». Hoy diría algo muy distinto a lo que se transcribe a continuación, porque ha cambiado mucho, ha mejorado como jefe, como marido, como padre, aunque hay cosas que no ha podido cambiar. Su mujer y sus hijos le quieren mucho.

«Soy millonario, poseo una fortuna, una familia, un trabajo con prestigio. Tengo respeto, reconocimiento, prestigio..., éxito. Pero necesito pasar estos ratos contigo hablando de las demás cosas, las que verdaderamente me importan más ahora. Si no me quejo, es por mantener creíble mi fachada. Tengo una familia a la que quiero más de lo que se dan cuenta y del tiempo que les dedico y más de lo que ellos me quieren a mí. En el trabajo soy el jefe poderoso y eficaz al que todos necesitan para sobrevivir y al que hacen la pelota y nadie contradice por egoísmo, el suyo. Mis hijos son unos caprichosos, que lo han tenido todo y quizá no lo más importante. Pero ya ni se dan cuenta. Me duele. Porque siento que soy el culpable de que sean así. Mi mujer me quiere, pero a veces estoy seguro de que me detesta por puro aburrimiento. No para de no hacer nada. Tengo todo el éxito del mundo y todo el fracaso. No estoy depresivo, aunque tengo sobrados motivos. Cuando salga por esa puerta, todo el mundo dirá: “Mira, ése es Fulanito, un hombre con éxito”. Y lo que soy es un pobre hombre.»

En esta sociedad enferma suelen confundirse los extremos. La traición suele confundirse con la fidelidad a uno mismo y así se justifican muchos. La mala educación, con la sinceridad. La ignorancia, con la naturalidad. La falsedad, con la astucia. La valentía, con la cobardía. Y tantas otras confusiones convenientes, intencionadas o no. Entre ellas se confunde el éxito con el fracaso.

El fracaso, como vimos, es el inicio del éxito. El fracaso exterior es un éxito interior, dijimos. Hay que buscar algo más que el éxito exterior, que viene y se va, o ni siquiera llega a menudo porque es una cuestión de capricho. Hemos de buscar un éxito que permanezca, duradero. Huir del éxito que no sea fácil mantener.

En nuestra cultura, capaz de confundir lo más noble (incluso el amor), es preciso buscar algo mejor que el éxito, algo como la fecundidad. Optar sólo por el éxito que sea fecundo. La felicidad está en elegir la fecundidad, en influir a través de ella en la felicidad de muchos.

Todos los seres humanos hacemos mejor el mundo con nuestra existencia. Al menos para alguien. Un asesino empeora el mundo en que se mueve, pero incluso él

puede que llene de sentido la vida de una madre, de una hija. La puede llenar en gran parte, es un hecho extraño.

El éxito de verdad es cuestión de fecundidad. Cuanta más fecundidad, más felicidad.

El éxito exterior infecundo cansa, altera, provoca que no seas tú, que no puedan quererte bien y a gusto quienes más te quieren y ya te querían antes del éxito. Porque los seres humanos somos más amables cuando no tenemos éxito exterior. Por bien que creamos llevarlo.

Pero ¿el éxito no llena a todo el mundo? El éxito no. Sentirse reconocido, con sentido, valorado y en el mejor de los casos querido, eso sí.

La vida pasa. Aprovecharla exige no enredarse en las trampas halagadoras de la repetida adulación. Ayudar a quienes se acercan a tu éxito sí merece la pena. Aprovechar el éxito caprichoso que nos toca en suerte administrar, eso sí es ser fecundo. Dejar una huella, amorosa si es posible, aunque sea vendiendo hamburguesas.

La cajera del supermercado donde compramos mi mujer y yo es una chica con una sonrisa siempre joven, de veinticuatro años, hiperactiva, que nos dijo un día:

—Nunca serví para los estudios y aquí soy feliz.

—Te comprendemos —le dijimos—, pero ¿por qué crees que te gusta tanto un trabajo que otros detestan?

—No sé, quizá porque pongo mucho amor en las cosas..., en la caja, en las bolsas, en la gente que viene por aquí todos los días y la veo agobiada y me cuentan sus cosas y les ayudo.

Cuando faltó unas semanas, todos la echamos de menos. Echamos de menos el amor que ponía al hablar de lo que interesaba al cliente, mientras a una velocidad hiperactiva metía las cosas en tu bolsa reciclable. Su forma de trabajar era fecunda. No sé lo que opinaría su jefe. En esta sociedad enferma puede que la echen, pero de momento han echado a varias personas que no eran así y que eran encargadas y encargados que estaban por encima de ella. Ella es necesaria para muchos.

Busquemos una acción nuestra que haya sido fecunda y ya habremos encontrado un éxito.

A sus 80 años, un escritor muy reconocido internacionalmente me escribió: «Después de tanto, sólo queda lo mejor, lo más fecundo: la familia, pocos amigos y las personas que han leído mis libros, los personajes de los libros incluso, pero ningún premio, o no por el premio en sí».

Al final, la fecundidad es el único éxito que permanece; la fecundidad de lo que se quiere incondicionalmente; la fecundidad del perdón; la fecundidad de lo que uno hace desinteresadamente; la fecundidad de lo bueno hecho sin aspavientos; la fecundidad de lo mejor y que nadie puede dinamitar: la satisfacción de ser querido de verdad y cada vez más, como aquel viejo escritor.



## ¿Qué no conviene perderse leer ni ver?

La creatividad, la inteligencia, la intuición y la expresión de lo que nos pasa, sentimos y pensamos requiere una continua alimentación. Nuestro cuerpo y alma necesitan alimentarse de imágenes, de experiencias que van consumiéndose al vivir, como los troncos de madera que se echan al fuego de la pasión de la vida. Por eso es importante encontrar con qué, cómo y dónde rellenar de experiencia ese fuego y nuestra vida.

### Qué lecturas no perderse en la vida

A continuación se enuncian, pese a la osadía, algunos de los títulos que quizás puedan servir mejor de atajo para entender algunos aspectos fundamentales de la condición humana. No es una lista de los mejores títulos de la literatura, en absoluto. Su criterio no es la calidad, sino que se trata de una lista de libros agradables de leer, bien escritos y de notable éxito a lo largo de los años, pero que sobre todo se han seleccionado por su utilidad para descifrar el código de la conducta humana, ése con el que todos —con mayor o menor complejidad— descodificamos al vivir.

Se sigue en la selección, por tanto, un criterio vital (de la experiencia y para la experiencia), no de calidad literaria estrictamente, aunque en algunas obras puede que coincidan los criterios. Se trata de libros con los que muchas personas sabias han manifestado que han aprendido a conocer mejor a todos los seres humanos: en los que la grandeza es compatible con la miseria.

Son de todas las épocas y se recogen agrupados por siglos en orden cronológico, y por orden alfabético dentro de cada siglo. De no haberse leído antes algunos de ellos, considero que pueden resultar muy sugerentes para entender lo que pasa a nuestro alrededor, especialmente en estas décadas iniciales del siglo XXI.

Éstos son 101 libros que no hay que perderse en la vida:

1. *El conde Lucanor*, de don Juan Manuel. Cuento. Siglo XIV.
2. *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha* (si hubiera que elegir, la segunda parte), de Miguel de Cervantes. Siglo XVII.
3. *Hamlet*, de William Shakespeare. Teatro. Siglo XVII.
4. *La vida es sueño*, de Pedro Calderón de la Barca. Teatro. Siglo XVII.
5. *Orgullo y prejuicio*, de Jane Austen. Novela. Siglo XVIII.

6. *Sentido y sensibilidad*, de Jane Austen. Novela. Siglo XVIII.
7. *Billy Budd, marinero*, de Herman Melville. Novela. Siglo XIX.
8. *Crimen y castigo*, de Fiódor Dostoyevski. Novela. Siglo XIX.
9. *De profundis*, de Oscar Wilde. Ensayo. Siglo XIX.
10. *El conde de Montecristo*, de Alejandro Dumas. Novela. Siglo XIX.
11. *El patito feo*, de Hans Christian Andersen. Cuento. Siglo XIX.
12. *El traje nuevo del emperador*, de Hans Christian Andersen. Cuento. Siglo XIX.
13. *Grandes esperanzas*, de Charles Dickens. Novela. Siglo XIX.
14. *Jane Eyre*, de Charlotte Brontë. Novela. Siglo XIX.
15. *La dama de las camelias*, de Alejandro Dumas. Novela. Siglo XIX.
16. *La muerte de Iván Ilich*, de León Tolstói. Novela. Siglo XIX.
17. *Lo que Maisie sabía*, de Henry James. Novela. Siglo XIX.
18. *La piedra lunar*, de Wilkie Collins. Novela. Siglo XIX.
19. *Mansfield Park*, de Jane Austen. Novela. Siglo XIX.
20. *Middlemarch*, de George Eliot. Novela. Siglo XIX.
21. *Rimas y leyendas*, de Gustavo Adolfo Bécquer. Poesía. Siglo XIX.
22. *Un enemigo del pueblo*, de Henrik Ibsen. Teatro. Siglo XIX.
23. *84, Charing Cross Road*, de Helene Hanff. Novela. Siglo XX.
24. *Al faro*, de Virginia Woolf. Novela. Siglo XX.
25. *Ana, la de Tejas Verdes*, de Lucy Maud Montgomery. Novela. Siglo XX.
26. *Antología poética*, de Antonio Machado. Poesía. Siglo XX.
27. *Aparición del eterno femenino*, de Álvaro Pombo. Novela. Siglo XX.
28. *Aprendiendo a vivir*, de Carmelo Guillén. Poesía. Siglo XX.
29. *Cinco horas con Mario*, de Miguel Delibes. Novela. Siglo XX.
30. *Cisnes salvajes*, de Jung Chang. Novela. Siglo XX.
31. *Crónica de una muerte anunciada*, de Gabriel García Márquez. Novela. Siglo XX.
32. *Desde un tren africano*, de Miguel Aranguren. Novela. Siglo XX.
33. *Diez negritos*, de Agatha Christie. Novela. Siglo XX.
34. *Dispara, yo ya estoy muerto*, de Julia Navarro. Novela. Siglo XX.
35. *El arpa de hierba*, de Truman Capote. Novela. Siglo XX.
36. *El banquero anarquista*, de Fernando Pessoa. Cuentos. Siglo XX.
37. *El caballero de la armadura oxidada*, de Robert Fisher. Novela. Siglo XX.
38. *El camino*, de Miguel Delibes. Novela. Siglo XX.
39. *El coronel no tiene quien le escriba*, de Gabriel García Márquez. Novela. Siglo XX.
40. *El héroe del Caribe*, de Juan Antonio Pérez-Fonca. Novela. Siglo XX.
41. *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl. Novela. Siglo XX.
42. *El hombre light*, de Enrique Rojas. Ensayo. Siglo XX.
43. *El hombre que corrompió a Hadleyburg*, de Mark Twain. Novela. Siglo XX.
44. *El niño con el pijama de rayas*, de John Boyne. Novela. Siglo XX.
45. *El pianista del gueto de Varsovia*, de Wladyslaw Szpilman. Novela. Siglo XX.

46. *El pitillo*, de Miguel Delibes. Cuento. Siglo XX.
47. *El poder y la gloria*, de Graham Greene. Novela. Siglo XX.
48. *El rayo que no cesa*, de Miguel Hernández. Poesía. Siglo XX.
49. *El retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde. Novela. Siglo XX.
50. *El río y la fuente*, de Margaret Ogola. Novela. Siglo XX.
51. *El ruiseñor y la rosa*, de Oscar Wilde. Cuento. Siglo XX.
52. *El señor de las moscas*, de William Golding. Novela. Siglo XX.
53. *El Señor de los Anillos*, de J. R. R. Tolkien. Novela. Siglo XX.
54. *El silbido del arquero*, de Irene Vallejo. Novela. Siglo XX.
55. *El sueño eterno*, de Raymond Chandler. Novela. Siglo XX.
56. *El tren llegó puntual*, de Heinrich Böll. Novela. Siglo XX.
57. *El último encuentro*, de Sándor Márai. Novela. Siglo XX.
58. *Fahrenheit 451*, de Ray Bradbury. Novela. Siglo XX.
59. *Fouché*, de Stefan Zweig. Novela. Siglo XX.
60. *Guerra sin amigos*, de Evert Hartman. Novela. Siglo XX.
61. *Gran sol*, de Ignacio Aldecoa. Novela. Siglo XX.
62. *Hermosos y malditos*, de Francis Scott Fitzgerald. Novela. Siglo XX.
63. *Historia de los españoles*, de José Luis Comellas y Luis Suárez. Ensayo. Siglo XX. (O el país que corresponda.)
64. *Historia de una escalera*, de Antonio Buero Vallejo. Siglo XX.
65. *La casa de Bernarda Alba*, de Federico García Lorca. Teatro. Siglo XX.
66. *La ciudad de la alegría*, de Dominique Lapierre. Novela. Siglo XX.
67. *La elegancia*, de Miguel Ángel Martí. Ensayo. Siglo XX.
68. *La historia interminable*, de Michael Ende. Novela. Siglo XX.
69. *La hoguera de las vanidades*, de Tom Wolfe. Novela. Siglo XX.
70. *La hoja roja*, de Miguel Delibes. Novela. Siglo XX.
71. *La importancia de llamarse Ernesto*, de Oscar Wilde. Teatro. Siglo XX.
72. *La lengua de las mariposas*, de Manuel Rivas. Cuento. Siglo XX.
73. *La metamorfosis*, de Franz Kafka. Cuento. Siglo XX.
74. *La muerte de un viajante*, de Arthur Miller. Novela. Siglo XX.
75. *La muerte es un asunto solitario*, de Ray Bradbury. Novela. Siglo XX.
76. *La perla*, de John Steinbeck. Novela. Siglo XX.
77. *La señora Dalloway*, de Virginia Woolf. Novela. Siglo XX.
78. *La vida breve*, de Juan Carlos Onetti. Novela. Siglo XX.
79. *Las uvas de la ira*, de John Steinbeck. Novela. Siglo XX.
80. *Los usurpadores*, de Francisco Ayala. Cuentos. Siglo XX.
81. *Matar a un ruiseñor*, de Harper Lee. Novela. Siglo XX.
82. *Mi planta de naranja-lima*, de José Mauro de Vasconcelos. Novela. Siglo XX.
83. *Momo*, de Michael Ende. Novela. Siglo XX.
84. *Nubosidad variable*, de Carmen Martín Gaité. Novela. Siglo XX.
85. *Oh, Jerusalén*, de Dominique Lapierre. Novela. Siglo XX.
86. *Pigmalión*, de George Bernard Shaw. Novela. Siglo XX.

87. *Platón y yo*, de Carlos Goñi. Novela. Siglo XX.
88. *Pnin*, de Vladimir Nabokov. Novela. Siglo XX.
89. *Rebelión en la granja*, de George Orwell. Novela. Siglo XX.
90. *Reencuentro*, de Fred Uhlman. Novela. Siglo XX.
91. *Retorno a Brideshead*, de Evelyn Waugh. Novela. Siglo XX.
92. *Seis personajes en busca de autor*, de Luigi Pirandello. Teatro. Siglo XX.
93. *Señora de rojo sobre fondo gris*, de Miguel Delibes. Novela. Siglo XX.
94. *Si yo fuese usted*, de Julien Greene. Novela. Siglo XX.
95. *Un día en la vida de Iván Denísovich*, de Alexandr Solzhenitsin. Novela. Siglo XX.
96. *Un hombre bueno es difícil de encontrar*, de Flannery O'Connor. Cuentos. Siglo XX.
97. *Un señor muy respetable*, de Naguib Mahfuz. Novela. Siglo XX.
98. *Una pena en observación*, de Clive Staples Lewis. Novela. Siglo XX.
99. *Una teoría de la felicidad*, de Enrique Rojas. Ensayo. Siglo XX.
100. *Veinte poemas de amor y una canción desesperada*, de Pablo Neruda. Poesía. Siglo XX.
101. *Cosas que nadie sabe*, de Alessandro D'Avenia. Novela. Siglo XXI.

Faltan muchos que cada uno podríamos añadir. Yo mismo tuve que eliminar muchos para que no pasaran de 101. También faltan a conciencia muchos de ensayo, que ayudan a entender nuestras preocupaciones, aficiones y pasiones, y sugieren soluciones a nuestros problemas, pero cuya necesidad depende más de las circunstancias de cada lector. En la lista anterior, limitada a conciencia, quise centrarme en los que enseñan aspectos más universales.

## Qué películas no perderse

Como ocurre con los libros, no se aconsejan las siguientes por ser las mejores películas, aunque todas son excelentes, sino por su radiografía de diferentes aspectos del ser humano, que es necesario ver encarnados para comprender mejor su complejidad y consecuencias a nuestro alrededor. Tras cada título, por si hubiera varios filmes con idéntico título, se añade el director o la directora.

1. *Adivina quién viene a cenar esta noche*, de Stanley Kramer.
2. *Al encuentro de Mr. Banks*, de John Lee Hancock.
3. *Amor inmortal*, de Bernard Rose.
4. *Arde Mississippi*, de Alan Parker.
5. *Bienvenidos al norte*, de Dany Boon.
6. *Becket*, de Peter Glenville.
7. *Bella*, de Alejandro Gómez.

8. *Ben-Hur*, de William Wyler.
9. *Braveheart*, de Mel Gibson.
10. *Brubaker*, de Stuart Rosenberg.
11. *Cadena perpetua*, de Frank Darabont.
12. *Casablanca*, de Michael Curtiz.
13. *Causa justa*, de Arne Glimcher.
14. *Cinema Paradiso*, de Giuseppe Tornatore.
15. *Ciudadano Kane*, de Orson Welles.
16. *Comer, beber, amar*, de Ang Lee.
17. *Con la muerte en los talones*, de Alfred Hitchcock.
18. *Cuando un hombre ama a una mujer*, de Luis Mandoki.
19. *Cuatro bodas y un funeral*, de Mike Newell.
20. *Danton*, de Andrzej Wajda.
21. *Descalzos por el parque*, de Gene Saks.
22. *Descubriendo a Forrester*, de Gus Van Sant.
23. *Descubriendo Nunca Jamás*, de Marc Forster.
24. *Doce hombres sin piedad*, de Sidney Lumet.
25. *Dulce pájaro de juventud*, de Richard Brooks.
26. *El bosque*, de M. Night Shyamalan.
27. *El caso Farewell*, de Christian Carion.
28. *El club de los poetas muertos*, de Peter Weir.
29. *El escritor*, de Roman Polanski.
30. *El golpe*, de George Roy Hill.
31. *El estanque dorado*, de Mark Rydell.
32. *El gran dictador*, de Charles Chaplin.
33. *El hombre que mató a Liberty Valance*, de John Ford.
34. *El indomable Will Hunting*, de Gus Van Sant.
35. *El nombre*, de Alexandre de La Patellière y Matthieu Delaporte.
36. *El padrino*, de Francis Ford Coppola.
37. *El patriota*, de Roland Emmerich.
38. *El show de Truman*, de Peter Weir.
39. *El silencio de los corderos*, de Jonathan Demme.
40. *El talento de Mr. Ripley*, Anthony Minghella.
41. *El tercer hombre*, de Carol Reed.
42. *Encadenados*, de Alfred Hitchcock.
43. *Forrest Gump*, de Robert Zemeckis.
44. *Gandhi*, de Richard Attenborough.
45. *Gente corriente*, de Robert Redford.
46. *Gran Torino*, de Clint Eastwood.
47. *Guillaume y los chicos, ¡a la mesa!*, de Guillaume Gallienne.
48. *Hacia rutas salvajes*, de Sean Penn.
49. *Historias de Filadelfia*, de George Cukor.

50. *JFK*, de Oliver Stone.
51. *Juan Nadie*, de Frank Capra.
52. *Julio César*, de Joseph L. Mankiewicz.
53. *La condesa descalza*, Joseph L. Mankiewicz.
54. *La cortina de humo*, de Barry Levinson.
55. *La fiera de mi niña*, de Howard Hawks.
56. *La gata sobre el tejado de zinc*, de Richard Brooks.
57. *La lista de Schindler*, Steven Spielberg.
58. *La música nunca se detuvo*, de Jim Kohlberg.
59. *La prueba*, de Roger Ronaldson.
60. *La señora Doubtfire*, de Chris Columbus.
61. *La sombra de un secuestro*, de Pieter Jan Brugge.
62. *La vida de Pi*, de Ang Lee.
63. *La vida es bella*, de Roberto Benigni.
64. *Legítima defensa*, de Francis Ford Coppola.
65. *Lo que el viento se llevó*, de Victor Fleming.
66. *Lo que queda del día*, de James Ivory.
67. *Los idus de marzo*, George Clooney.
68. *Los puentes de Madison*, de Clint Eastwood.
69. *Luces de la ciudad*, de Charles Chaplin.
70. *Luz de gas*, de Thorold Dickinson.
71. *Marnie, la ladrona*, de Alfred Hitchcock.
72. *Matrimonio de conveniencia*, de Peter Weir.
73. *Mejor... imposible*, de James L. Brooks.
74. *Memorias de África*, de Sidney Pollack.
75. *Mi padre*, de Gary David Goldberg.
76. *Monuments men*, de George Clooney.
77. *Mujercitas*, de Mervyn LeRoy.
78. *Notting Hill*, de Roger Michell.
79. *Paseando a Miss Daisy*, de Bruce Beresford.
80. *Patch Adams*, de Tom Shadyac.
81. *Perdición*, de Billy Wilder.
82. *Poder absoluto*, de Clint Eastwood.
83. *Private school*, de Noel Black.
84. *Profesor Holland*, de Stephen Herek.
85. *Psicosis*, de Alfred Hitchcock.
86. *¡Qué bello es vivir!*, de Frank Capra.
87. *¿Qué fue de Baby Jane?*, de Robert Aldrich.
88. *¿Quién teme a Virginia Woolf?*, de Mike Nichols.
89. *Rebeca*, de Alfred Hitchcock.
90. *Recuerda*, de Alfred Hitchcock.
91. *Sabrina*, de Billy Wilder.

92. *Slumdog millionaire*, de Danny Boyle.
93. *Soldados de Salamina*, de David Trueba.
94. *Shutter Island*, de Martin Scorsese.
95. *The Game*, de David Fincher.
96. *Thelma y Louise*, de Ridley Scott.
97. *Tienes un e-mail*, de Nora Ephron.
98. *Tomates verdes fritos*, de Jon Avnet.
99. *Tootsie*, Sydney Pollack.
100. *Un gángster para un milagro*, de Frank Capra.
101. *Una historia del Bronx*, de Robert de Niro.



## Llenar de ilusión la propia vida

Después de años sin ver a mi amigo Miguel-Ángel Martí, filósofo de los buenos, llegó a mi casa su último libro, dedicado de su parte a mi hijo José. Lo abrí al azar, agradecido, y leí: «Ser hombre es participar de una aventura donde el futuro es un proyecto por hacer. Pocas cosas están prefijadas de antemano, y todo (si es grande nuestra ambición) puede hacerse realidad; aquí, en este entrecruce de indeterminación y posibilidad, se resuelve el sentido de la ilusión humana».

La ilusión se mueve en el mundo de lo posible. Es la suma de la esperanza y la alegría. Suele definirse como «la alegría anticipada de algo que no se tiene, pero se espera poseer». Sea como fuere nuestro presente, saber vivir exige mirar al futuro, y en esa mirada surge la ilusión.

Quien estrena cosas está lleno de ilusiones. Por eso dicen que la ilusión está relacionada con la juventud, juventud de espíritu.

Vivimos en una época en que el deseo por tenerlo todo ya, de inmediato, sin tolerar el tiempo de espera a que nos llegue, nos ha ido acostumbrando a no ilusionarnos, porque la ilusión conlleva esperar. Por ello, hemos de volver a subir a nuestra buhardilla y rescatar del cajón de los tesoros nuestra ilusión. La ilusión nos confiere un poder especial, fruto de la unión de la mente y el corazón puestos en un mismo objetivo. Es el motor que saca agua del pozo en tiempos en que el sol aprieta y el huerto se nos reseca. Es el generador de alegría y esperanza.

Hemos de sentir ilusión por vivir, para no comenzar a morir de alguna forma. Hemos de sentir ilusión por ser lo que somos, por lo que vemos que tiene de bueno el mundo, abriéndonos a una nueva luz que llene todo de un sentido renovado.

La ilusión tiene sus raíces hechas de retales familiares inolvidables: gestos de madre y padre, días de reyes magos, enamoramientos jóvenes, la ilusión por crecer, la del inicio del amor generoso, la confirmación de que importábamos a alguien más de lo que sabíamos, el primer trabajo en que estaban encantados con nosotros, la ilusión por tener un hijo y tantas que siguieron, en una vida que, si miramos atrás, probablemente la relatemos yendo de ilusión en ilusión, como si éstas hubieran sido las grandes guías de nuestra secuencia vital. Vivir, al cabo, es perseguir una esperanza, cogiendo fuerzas de ilusión en ilusión.

Por eso es vital ilusionarse, provocar nuevas ilusiones en nuestro día a día. Porque no es una cuestión de motivos, sino de decisión. Decidir ilusionarse es nuestra mejor opción, no esperar a encontrar lo que nos ilusione. La actitud que no la provoca es la que

evita ilusionarnos, nos adormece la ilusión a la que tendemos de forma natural. Por el contrario, necesitamos actuar buscándola en nuestro vivir diario, provocarla. Es decir, tenemos que decidir ilusionarnos. Al ir al trabajo, al conocer a alguien, al enfrentarnos a un nuevo proyecto, al llegar a casa, al preparar una fiesta, al llamar a alguien por teléfono, al comprar un regalo, al preparar la cena.

El ser humano es capaz de diseñar su propio camino. No está genéticamente ilusionado, sino que puede decidir ilusionarse con lo que tiene entre manos. Cada hombre y mujer crea su propio trayecto. No debemos dejarnos llevar sin rumbo, esperando perseguir lo que otros provoquen con ilusión en nosotros, sino ser cada uno el artífice de nuestra propia trayectoria e ilusión personal.

Evitemos la mentalidad negativa que todo lo ve mal: la política, la educación, el trabajo, la cultura. Mina nuestra ilusión y nos hace ser pesimistas destructivos, no realistas. Si fuéramos más realistas, encontraríamos numerosos motivos para ilusionarnos con un montón de asuntos. La vida pasa a nuestro alrededor si somos pesimistas, pero si la vivimos con ilusión, con una ilusión nueva incluso cada día, la vivimos como protagonistas de nuestra propia vida (única en la historia de la humanidad).

Asimismo, evitemos tanto el aburrimiento como el exceso de distracción. Estar siempre ocupados en hacer tareas muy intensas nos distrae de poder encontrar las ilusiones más cotidianas y encontrarnos a nosotros mismos, es decir, lo que nos gusta realmente, lo que nos hace ilusión.

Encontrar la ilusión que tiene cada día de nuestra vida es encontrar lo que tiene de valiosa. Decidir vivir ilusionado por algo es decidir vivir de verdad, cada día más y eternamente jóvenes.



## Siempre lo bueno pesa más

### El miedo tiende a cumplirse

Ser optimistas no sólo es ser más realistas, sino más eficaces.

Temer algo y obsesionarnos con el miedo a que suceda nos roba esfuerzo, nos paraliza y nos impide poner los medios que lo evitarían. El resultado es lo que en psicología se llama el «temor cumplido»: tiende a suceder lo que tememos. Pero no porque acertemos augurios, sino porque lo que tememos siempre se teme porque es posible; no lo sería si lo evitáramos, pero precisamente la parálisis del miedo provoca que no nos concentremos en lo que lo evitaría y, en definitiva, acaba ocurriendo lo que era posible.

El futuro lo hacemos en el presente, en cada presente. Si no actuamos para mejorarlo, lo empeoramos. Así de sencillo. Si no actuamos para evitar algo, simplemente ocurre. Porque realmente lo empezamos a temer cuando advertimos que nos dirigíamos hacia donde no queríamos si no hacíamos nada. Por eso, no hacer nada y refugiarnos en temerlo es lo peor que podemos hacer.

Por el contrario, confiar en nuestra capacidad de cambiar el futuro es lo mejor que el ser humano puede hacer en todo ámbito y circunstancia. Por mal que esté la situación, actuar por mejorarla siempre será más constructivo que temer que empeore. Además, el miedo se alimenta con más miedo y temer algo no alivia el temor, sino que lo aumenta.

Por eso, la única pregunta verdaderamente humana ante un miedo, ante el temor de una situación que aún no se ha dado o que ya ha empezado a darse es preguntarse: ¿Cómo se evita esto? Y si no se sabe, investigar hasta saberlo. Hoy en día, desde la extensión de internet, siempre puede conectarse con alguien en todo el mundo que sepa la respuesta a cualquier pregunta. Es algo que no podemos desaprovechar. Al cabo, nuestro temor siempre puede sustituirse por la acción que lo evitará, si sabemos o si preguntamos a quien sabe. Todo tiene arreglo... si se da con quien sabe arreglarlo de verdad. Internet nos facilita encontrar lo que buscamos, si aprendemos qué buscar.

### Siempre pesa más lo bueno

Los adultos, equilibrados y maduros, somos generalmente más negativos que positivos. Tendemos a preocuparnos más por lo que no va bien que tranquilizarnos por lo que sí que va. A entristecernos por lo que nos falta más que a alegrarnos por lo que sí tenemos.

Quizá sea por la edad y porque la experiencia nos muestra lo fácil que se extiende lo malo y se pierde lo bueno. Es una visión subjetiva, deforme, de la realidad, que tiene que ver con la opción pesimista que muchos seres humanos eligen por inseguridad, por la excesiva predominancia de su hemisferio izquierdo y por una experiencia vital negativa.

La salud no se contagia, la gripe sí. Lo malo tiende a extenderse, pero sólo se extiende cuando lo bueno deja su espacio. Con las defensas convenientes, no se contagia la gripe. Lo malo sólo aparece cuando lo bueno se va. Por eso hay quienes pueden ser optimistas y realistas. El mundo está bien hecho, sólo hay que seguir sus instrucciones de diseño.

Lo bueno, por eso, pesa siempre más:

- Una mirada mientras se piensa: estoy entendiéndote perfectamente.
- Una mirada mientras se piensa: estoy cada vez más enamorado de ti. Eres admirable, deseable, adorable y mereces entregar mi vida por hacerte feliz.
- Una mirada mientras se piensa: estoy escuchándote e intentando descubrir por qué piensas eso.
- Mirar así a veces es mucho más que hacer mucho.

Es cierto que podríamos pensar que a quien yo conozco o a quien yo quiero no le basta un gesto así. Precisamente sólo quiere hechos y le irritan los gestos. No quiere que le mire con cariño, sino que haga lo que espera. Son los que menos quieren. Pero ni aunque ellos crean que son así, pueden con la realidad bien hecha de las cosas, en la que el peso de una cosa buena no equivale al peso de una cosa mala.

No se trata de una lucha entre lo bueno y lo malo, entre un yin y un yang. No hay más que subirse a una montaña alta y aspirar el paisaje abierto a nuestros pies para saber que el mundo está bien hecho y que sólo los miopes y diminutos seres humanos pueden creer que los actos malos tienen el mismo peso que los buenos. Algunos pensarán incluso que lo malo pesa más que lo bueno: los más negativos, pesimistas, pero no realistas; los que deforman la realidad hasta adecuarla a su pesimismo.

El mundo no se teje con una dualidad (lo bueno y lo malo), sino que es fundamentalmente bueno, y cuando lo bueno se ausenta, aparece un vacío negro: lo malo. Depende de nosotros, por ello, que lo bueno sea más que lo malo en nuestra vida. Pero, en cuanto al peso, el peso de lo bueno es incalculablemente mayor que el de lo malo, siempre. Una sonrisa de un hijo pidiendo perdón sinceramente compensa todo lo malo que hizo.

La mirada sincera y suplicante de un padre anciano, que ruega con los ojos vidriosos, a punto de romperse en trocitos grises, que el hijo haga un balance positivo de su vida como padre, que olvide lo malo y se agarre a sus aciertos, a su amor y a toda su vida con la que le dio la vida, compensa muchos errores.

Una hora en paz, mirando al horizonte, influye más que veintitrés horas malas.

Un acierto en el trabajo cuando un jefe es justo pesa más en el concepto que tienen de nosotros que un error. Salvo que el jefe sea injusto y entonces un error pese más que

todos los aciertos. Pero esto ocurre por manipulación expresa de quien es mal jefe. Que manipula a su conveniencia la realidad. Alguien objetivo siempre tiene un buen concepto de alguien que acierta menos de lo que se equivoca. Los defectos no impiden que nos quieran. Siempre que nos quieran hay algo bueno que pesa más.

El ser humano es, por naturaleza, optimista y sólo la desviación de como somos puede convertirnos en pesimistas.

Lo bueno pesa más, pesa infinitamente más, es fácil de entender para alguien que nos quiere.

Y si nadie nos quisiera...

Siempre hay alguien que nos quiere más de lo que cada uno es capaz de descubrir en toda su vida. No conocemos la grandeza del corazón que nos ama cuando creemos que no nos ama nadie o que nos ama poco. No hay nadie en el mundo que no sea amado por nadie, aunque uno se sienta solo en fragmentos de su vida o durante toda su vida. La soledad es un espejismo, el más pernicioso, una trampa donde cae lo mejor que somos y todo lo que podemos.

Lo bueno es más, más grande, más extenso, más importante, más influyente, más determinante. Somos lo que somos y tal como somos podemos hacer cosas buenas. Podemos descubrir teorías jamás enunciadas como la de la relatividad de Albert Einstein; podemos lograr doblegar nuestro cuerpo hasta hacerlo bailar con la forzosa facilidad y belleza dominada para volar de Rudolf Nureyev; podemos sobrevivir optando por la brillantez y el descaro como el imprevisible Steve Jobs, con la perspicacia, asombro y observación de Isaac Newton; igual que podemos saltarnos las normas convencionales y adelantarnos al tiempo persiguiendo un sueño en beneficio de los demás y dedicando a ello nuestra vida, como Marie Curie; o podemos vivir, sufrir y amar con la elegancia y bella templanza de la grandiosa sencillez de Audrey Hepburn, con la felicidad de quien entrega todo lo que es a quien parece que no importa a nadie, como Teresa de Calcuta, o con la fértil capacidad de imaginar una vida mejor y sobreponerse a la deforme realidad en la que se vive, hasta lograr descubrir su objetiva grandeza, como Joanne Rowling; o podemos mucho más.

Porque desde nuestra configuración cerebral, nuestra capacidad y los requisitos de nuestra motivación, nuestra consistencia personal, somos iguales a ellos. Igual de humanos. Iguales que ellos. Irrepetibles como ellos. Y aportaremos algo a la sociedad y a quienes más nos quieren; lo queramos o no. Mucho o poco, de nosotros depende.

Podemos mucho. Podemos más, porque lo bueno pesa más y tenemos por eso tiempo para lograrlo. Descubrirlo es descubrir la felicidad. Llevarlo a cabo es vivir mejor y ser feliz, contagiosamente.

No tenemos que hacerlo todo bien. Ni siquiera todo lo que podríamos, que sería mucho. En realidad, sólo hemos de hacer más de lo que hacemos y algo mejor. Eso ya es más de lo que hacemos la mayoría y es suficiente.



*Tú también puedes ser Einstein*

Fernando Alberca

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

© de la imagen de la portada, Compañía

© José Fernando Alberca de Castro, 2015

Ilustraciones de Diego Carrillo

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2015

ISBN: 978-84-08-14812-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.



# Índice

Dedicatoria	5
Cita	7
Prólogo	9
Nota inicial importante	11
I. Todos podríamos ser Einstein, Nureyev, Jobs, Newton, Marie Curie, Hepburn, Teresa de Calcuta, Rowling e incluso más	15
1. Albert Einstein	17
2. Rudolf K. Nureyev	22
3. Steve Jobs	25
4. Isaac Newton	29
5. Marie Curie	33
6. Audrey Hepburn	37
7. Teresa de Calcuta	40
8. Joanne K. Rowling	44
9. E incluso más	48
II. Ponerse a trabajar con lo que tenemos	50
1. Todos tenemos un tesoro que buscar	52
2. Es más fácil procurar un éxito que soportar un fracaso	56
3. Un mapa del tesoro	59
4. Somos un coche extraordinario que hay que saber cuidar	64
5. No todos los neurólogos son médicos	82
6. El ser humano más torpe es muy inteligente	85
7. Cuando las apariencias engañan	88
8. La vida que vivimos: todo en uno	91
9. Las oportunidades perdidas	96
10. Escojamos un personaje de Andersen	99
11. Todos tenemos 35 puntos fuertes	105
12. Cómo replantearse lo imposible	108
13. Lo malo no es fracasar, sino abandonar o desesperarse	112
III. ¿En qué pista corres?	123
1. Tu lugar seguro	125
2. Dos en un mismo espacio: cómo buscar a alguien especial y pedir un gato	131

3. Relacionarse mejor con uno mismo y con los demás	136
4. Aumenta tu autoestima: tú vales ya	145
5. Celebrities que admiramos: se busca humano completo	150
6. Protagonistas anónimos	154
7. Combatir la envidia	157
8. Lo mejor y peor de viajar y mezclarse	160
9. Protocolo para situarse en la órbita de la felicidad	165
<b>IV. Habilidades prácticas muy humanas</b>	<b>170</b>
1. La inteligencia crece con la edad	172
2. Motivarnos más: ¿cómo animarnos?	175
3. Beneficios de la creatividad y cómo ser más creativos	178
4. Aprender a desbloquearnos	188
5. Prácticas para un cálculo más adulto	193
6. Reaprender a leer	201
7. La memoria de lo mejor	205
8. La imaginación constructiva	211
9. Más aliados contra los problemas y cómo afrontar nuevos retos	214
10. La belleza es gratis y vivir es un arte: cómo prepararse para vivir	221
<b>V. Estrategias que te salvan: el puente que cruza un océano</b>	<b>224</b>
1. Amigos ocultos	226
2. Esquivar la soledad	230
3. Trabajar en exceso impide vivir	233
4. Aprender a ganar perdiendo	236
5. En el desierto y en la oscuridad	239
6. Busca algo mejor que el éxito	242
7. ¿Qué no conviene perderse leer ni ver?	245
8. Llenar de ilusión la propia vida	253
9. Siempre lo bueno pesa más	256
<b>Créditos</b>	<b>260</b>