



ÁLVARO GÓMEZ CONTRERAS

*Vivir
de
corazón*

*Mindfulness para
una generación atónita*

AGUILAR

ÁLVARO GÓMEZ CONTRERAS

*Vivir
de
corazón*

AGUILAR

Para Izas
«Dejar a cada momento ser»

Introducción

Una de las grandes tramas con las que nos encontramos los seres humanos es nuestra dificultad para estar mentalmente atentos. La mente se dispersa y necesitamos desarrollar una filosofía de vida en la que cultivemos la capacidad de estar centrados. Esta filosofía es Mindfulness.

En este libro la filosofía del Mindfulness está muy presente. Sin embargo, en el texto en lugar de este término podrás encontrar palabras o expresiones que actúan como sinónimos de Mindfulness, como: «darse cuenta», «observar», «estar atento», «estar centrado», etcétera.

Con la actitud de estar centrados en el momento presente, en lugar de estar perdidos en pensamientos del pasado o del futuro, desarrollamos nuestra capacidad para ver claramente cómo pensamos, sentimos y actuamos; y podemos así también interpretar con mayor facilidad cómo piensan, sienten y actúan los demás.

Una mente centrada actúa de corazón, es auténtica, vive aquello que tiene más sentido para ella.

Este libro nos llama a estar centrados para poder vivir de corazón, desarrollando la capacidad de ver qué queremos vivir y qué creencias, hábitos o miedos nos lo están impidiendo.

Vivir de corazón sería muy sencillo si no hubiera barreras mentales que lo impidieran, y el Mindfulness nos ayuda a ver esas barreras, a entenderlas y a superarlas.

Mindfulness consiste en mantener una actitud de atención en cada momento de nuestra vida diaria. Nos colocamos en Mindfulness cuando decidimos conscientemente mantenernos centrados en lo que pasa en el momento presente, y sabemos que no estamos en Mindfulness cuando nos descubrimos a nosotros mismos haciendo algo pero pensando en otra cosa. Salir de ese estado disociado en el que nuestros actos van por un lado y nuestra mente por otro es nuestro gran reto psicológico.

Como humanidad estamos ante un desafío muy grande: dar un paso evolutivo psicológico hacia una mente más atenta, para vivir una vida con más sentido. De eso trata este libro, de vivir el Mindfulness para Vivir de Corazón.

A quién le escribo

Este libro es para todas aquellas personas que quieren vivir de manera más auténtica. Si no sientes esta llamada casi de manera desesperada, probablemente estas palabras te parezcan un poco utópicas o simplemente una tontería.

Aunque siento que todos somos empujados por la vida a vivir desde nuestro corazón, creo que las personas más receptivas a este mensaje serán las que se han visto arrastradas por la vida, casi sin elegirlo, a vivir esa autenticidad. Personas que siempre se han visto impulsadas a tomar decisiones que han parecido no ser las más seguras y que han podido emprender caminos que no han funcionado, personas que han abierto una ventana en sus mentes a la posibilidad de vivir de una forma diferente.

Muchas de ellas ya no le ven el sentido a su manera de vivir, parecen estar desubicadas, como si se hubieran quedado en una especie de vacío donde no pueden vivir la vida que la mayoría vivimos y tampoco pueden vivir la que anhelan.

Desde hace años me encuentro con gente que viven el mismo proceso que yo, incluso he llegado a plantearme seriamente crear un club de gente que quiere vivir de corazón, un espacio de acompañamiento que nos ayudase a darnos cuenta de que no somos bichos raros. Hay un gran número de personas en el mundo sintiendo la misma llamada que nosotros sentimos y todos tenemos la misma barrera para vivirla: el miedo. Al escribir esto espero que, de manera espontánea, se produzca ese contacto entre tantas personas que realizan el mismo viaje.

Creo que este viaje hacia la autenticidad no es solo para unos pocos, creo que lo está realizando cada ser humano, lo sepa o no. Creo que es el viaje que hace cada uno en su vida, un viaje hacia la libertad de ser cada uno lo que es.

Soy una persona normal que siente que quiere vivir algo más de lo que vive. Por suerte o por desgracia no me conformo con vivir lo que vivo, y con estas palabras quiero acompañarte en esa travesía del desierto que va desde el miedo hacia la libertad del vivir, a cada momento, lo que nos nace de manera auténtica y verdadera.

Quizá eres una persona a la que le cuesta empezar una vida con un nuevo enfoque, aunque tengas claro que no quieras vivir como has vivido hasta ahora. Quizá te encuentres en tierra de nadie. Si es así, has de saber que en este momento hay miles de personas en esa situación. Hay muchas que quieren cambiar su vida y que, para hacer ese cambio, tienen que lidiar con el miedo propio y con el de las personas que las rodean.

Hacer este camino no tiene mucho apoyo social. No hay mucho aliento para quien se «vuelve loco» y quiere vivir cada día desde lo que le nace del corazón.

Este es un viaje hermoso y solitario, donde todo se centra en vivir con una fe inquebrantable en uno mismo y en la vida.

Mi mensaje es que esto de ser auténtico no es que sea posible, es que es la única vía para vivir de manera mentalmente saludable.

Salir de la estructura del miedo y dirigirse al espacio abierto de la autenticidad puede parecer difícil, una labor de aventureros, pero es algo que está despertando en muchas personas. Si tú has sentido esa llamada, te animo a vivirla, pues, si la vives, estarás dando pie para que otros, con solo verte, se animen a vivirla también, y así cada vez más gente vivamos una vida que tenga total sentido para nosotros mismos.

Con estas palabras te quiero acompañar en este viaje imparable. El paradigma del miedo se muere. Asistimos a la muerte de una forma de entender la vida, asistimos a la muerte de una manera de vivir, asistimos a la muerte del miedo.

Ese cambio ya está en la cabeza de muchas personas, algo en nuestro corazón nos llama. No puede ser que la vida solo se pueda vivir como la vivimos ahora, se ha de poder vivir de otra manera, y no puede depender de los políticos o de la sociedad, sino de nuestra manera de estar en el mundo.

Vivir de manera auténtica no implica que vayamos a vivir en un mundo idílico, en la vida hay accidentes, enfermedades, gente con poca sensibilidad que se intenta aprovechar de los demás y cosas así. Ser auténtico significa vivir de tal manera que estemos en paz con nosotros mismos, y a esto se puede llegar a través de la confianza total en lo que, de manera espontánea, nos hace vivir.

Estas palabras están escritas desde un punto de vista personal, nada académico ni científico, son completamente rebatibles y criticables. Esta información no va más allá de lo que quien la escribe puede ver, por lo tanto, es una información limitada.

Me gustaría que este escrito fuese rompedor e irreverente, que tuviese fuerza para desafiar el statu quo, que te dejase con la boca abierta, ya fuera por la indignación al leer semejante herejía, por la risa al ver las tonterías que alguien puede llegar a escribir o de emoción porque algo te ha llegado.

No pretendo hacer algo bonito, ni un manual para decirte cuáles son los pasos que has que dar para ser feliz. No he inventado nada, simplemente doy rienda suelta a la necesidad de transmitir una información que ha sido muy valiosa para mí y que quizás también pueda serlo para ti.

Lo que se intenta con este escrito es dar un paso adelante para que nos demos cuenta de que hay una vida por vivir de la que nunca nos hablaron.

Que este darnos cuenta nos lleve a una revolución personal no violenta en la que las grandes y viejas estructuras se caigan, y donde lo natural, espontáneo y auténtico de cada uno se haga visible.

Nuestro futuro será diferente

En el futuro es seguro que vamos a vivir de manera diferente a como vivimos ahora. Pero no me refiero a que cambiará la tecnología, la política o las relaciones sociales, todo esto se modifica constantemente y cambiará con seguridad. Me refiero a la manera en la que el ser humano verá su vida y el mundo.

Un día me di cuenta de que el aprendizaje que había recibido para vivir mi vida era un sinsentido. Sí, el mismo enfoque que todos aprendimos, el del mundo del miedo, el del mundo de buscar seguridad exterior a toda costa, el enfoque del mundo en que nadie te dice: «Sé libre», el enfoque del: «Vamos, di que sí, que así quedas bien», el mundo del teatro donde lo normal es que uno quede escondido bajo capas de convencionalismos sociales, y ya no recuerde quién es.

Sé que es un atrevimiento por mi parte generalizar, pero creo que todos hemos sido educados en ese mundo del miedo y que para todos funciona igual. Lo siento así.

Este vivir en el mundo del miedo no ocurre porque no seamos lo suficientemente inteligentes —inteligencia tenemos de sobra—, ocurre porque hemos aprendido a vivir así y, aunque no le veamos el sentido, no nos lo cuestionamos. Es como si creyésemos que la manera que tenemos de vivir fuese la única posible.

Es cierto que quizá nunca en la historia conocida el ser humano haya vivido con más libertad que ahora, ni haya habido más ayuda para el desvalido de la que hay ahora. Pero, aun siendo así, muchos pensamos que esto no es suficiente, quizá porque nos damos cuenta de las posibilidades y potencialidades que tenemos, y de lo poco que las aprovechamos.

La pregunta que me hago es: ¿por qué tenemos que esperar miles de años de evolución para poder vivir en paz con nosotros mismos y con los demás? ¿Está escrito en algún lugar que esto haya de ser así? ¿No podemos ver con claridad lo que está pasando y cambiar ahora nuestra forma de vivir?

Vivir la vida de otra manera: ¿por qué no podemos hacer eso ahora mismo?

Hay algo que veo claro: somos casi siete mil millones de personas en el planeta, y dañamos el sistema en el que vivimos, no lo cuidamos; dejamos —aun habiendo comida para todos— que millones de personas mueran de hambre y que otros tantos vivan en la extrema pobreza; padecemos estrés a nivel de plaga, nos drogamos con multitud de sustancias para poder soportar nuestras vidas, nos deprimimos, etcétera.

Veo con claridad que nuestra forma de vivir no funciona, esto no funciona, vivir en el miedo, si hasta ahora ha servido, ya no sirve.

La razón de que esto no funcione no puede ser un gobierno, un sistema político o unos banqueros psicópatas, porque, si todos funcionásemos bien, esa minoría no podría influirnos de manera tan determinante como lo hace ahora.

Esta forma de vivir se desmorona porque todos —de manera individual y colectiva—

cada vez la soportamos menos.

Vivimos bajo una estructura psicológica común basada en el miedo, y lo natural para nosotros es evolucionar hacia una estructura psicológica basada en el corazón, en la autenticidad. La estructura del miedo ha servido en el pasado, pero ya está desfasada, la manera que tenemos de vivir ya no sirve.

Hay personas que temen dar el paso fundamental de tener confianza en sí mismas y se quedan atrapadas en las creencias de los demás. La tarea sagrada de cada uno es única y distinta, y elegir qué hacer es mucho más importante que obedecer unas reglas. Si tú entregas tu derecho a escoger, todo está perdido.

Tom Heckel, *Baba Om. Una odisea mística*

¿Cómo sé que los cambios se producirán? Porque el ser humano está llegando a límites en los que está poniendo su supervivencia en juego, porque, si no hay una transformación en nuestra manera de entender y afrontar la vida, difícilmente habrá vida, la habremos consumido.

Vivir de manera natural es más sencillo de lo que pueda parecer, pues no necesitamos aprender «el método para vivir», al igual que los pájaros no aprenden un método para volar, las personas no necesitamos aprender qué hacer; esto, si lo permitimos y le prestamos atención, nace de nosotros de manera natural.

El «método para vivir» lo llevamos puesto, cada ser vivo lo lleva en sí mismo:

- 1) A cada momento hay algo que queremos vivir, algo que nace de nosotros.
- 2) A cada momento le damos rienda suelta a eso que queremos vivir y lo vivimos.
- 3) Para vivirlo no necesitamos más que las opciones que tenemos a nuestro alcance. No es necesario centrarse en ver qué falta (dinero, apoyos, etcétera). Solo hace falta centrarse en lo que hay en ese momento delante de nosotros, a nuestro alcance, empezar por ahí. Por pequeña que sea esa acción, eso es lo que la vida ha puesto en ese momento delante de nosotros para que actuemos y vivamos.

Este es el «método para vivir» y sabemos hacerlo perfectamente sin ayuda de nadie. Con vivir esto es suficiente. Básicamente, todo el «método para vivir» —tanto para los seres humanos como para los animales— es ver qué hay delante de uno, qué es lo que espontáneamente quiere vivir, y vivirlo con los medios, muchos o pocos —eso es lo de menos—, que tenga a su alcance.

Entonces, ¿dónde estriba la dificultad? ¿Cuál es el problema? ¿Por qué no vivimos así?

- Nuestras creencias sobre cómo hay que vivir nos dicen que ser auténticos da miedo y puede ir en contra de lo establecido.
- Creemos que actuar conforme a lo que sentimos que queremos vivir, la llamada interna básica que hay dentro de uno, es muy arriesgado y un poco utópico.
- Creemos que solo podemos vivir con los datos que tenemos en nuestro cerebro, con las

cosas que hemos aprendido, lo que nos enseñaron en el colegio, lo que aprendimos de nuestros padres y tutores, lo que nos dijo un amigo, etcétera.

- Creemos que lo seguro es vivir según las creencias o la estructura social que hemos aprendido.
- Creemos que vivir de manera espontánea no es inteligente, que es un poco salvaje, que lo moderno y científico es ser muy cerebral y que no ser cerebral es peligroso, de gente que no se centra.
- Vivimos en un cuadrado pequeño en el que entra solo lo que en nuestra sociedad es dogma.
- El dogma social actual tiene en la televisión un medio de propagación masiva, que hace parecer que todo lo que en ella se muestra es lo real, lo natural y casi lo inevitable.
- Nuestro cerebro apoya, con su herramienta más fuerte (el miedo), todas nuestras creencias.

Este puede ser uno de los equívocos básicos del ser humano: tenemos una guía interna para vivir cada momento, pero nos da miedo seguirla, así que vivimos según una guía externa basada en el miedo.

Deshecho este equívoco, traspasado el miedo que hay en nuestras mentes, solo queda ser lo que uno es, vivir lo que nace de uno. Probablemente la felicidad y el sentido de la vida tienen mucho que ver con eso.

Vivir en un sueño

Hubo un tiempo en el que sentía miedo de manera habitual, miedo al futuro, miedo a ser yo mismo, a que no me quisieran, a que no me aceptaran.

Con ánimo de aclarar aquello, comencé a leer libros en los que encontré una idea que se repetía constantemente: que los seres humanos vivimos en un sueño, que estamos dormidos y que por eso sufrimos. Miraba a mi alrededor y pensaba: «¿Es que lo que veo delante de mí no es real?», no lo entendía, ¿Dónde estaba el sueño del que me hablaban?

Al final caí en la cuenta de que el sueño era vivir bajo esa voz que aparecía constantemente en mi cabeza tiñendo de realidad todas sus conclusiones. Me di cuenta de que vivía en un universo de ideas y creencias basadas en el miedo y que, ante cualquier cosa nueva y diferente, este miedo se activaba para avisarme de supuestos peligros.

Entonces comencé a preguntarme cómo salir de ese sueño, y en mi mente surgió una respuesta: viviendo de corazón.

El lagarto en el laboratorio

En un documental se mostraba a un lagarto siendo observado y estudiado en un laboratorio científico. Todos los días le dejaban cuidadosamente a su alcance un gran pedazo de carne para que comiera.

Pasaban los días y el lagarto rechazaba comer la carne que le ponían delante. Cambiar el tipo de carne no modificaba su conducta y se seguía negando a comer.

Un buen día, al introducir la carne en el espacio del lagarto, se les cayó y quedó atrapada fuera de la zona donde habitualmente dejaban la comida. En ese momento ocurrió algo sorprendente para los científicos, el lagarto, al ver la carne, se lanzó a por ella de un salto y se la llevó a su rincón para devorarla.

Este hecho les hizo llegar a la conclusión de que anteriormente el lagarto no había querido la carne porque no la cazaba. No castrar la carne creaba un conflicto interno en el animal, era un cazador que no cazaba y, si no cazaba, su vida parecía perder el sentido. Para el lagarto solo parecía tener sentido ser un cazador y, si no podía serlo, prefería dejarse morir.

Ante esto uno no puede dejar de preguntarse si será igual para todos los animales que vivimos en este planeta.

Si la vida solo tiene sentido cuando somos auténticos, cuando a cada momento hay una expresión certera de lo que surge en nosotros, entonces sería lógico pensar que al no vivir esa vida auténtica podríamos perder el interés por vivir, aburrirnos y deprimirnos.

En el año 2030, según la OMS, la depresión será la enfermedad más importante del mundo. ¿Será que el ser humano, si no vive fiel a lo que es, también pierde el interés por vivir y que eso nos está ocurriendo?

El secreto de mi vida

Me gusta pensar que he descubierto el secreto de mi vida. El secreto que siempre ha estado delante de mis narices y al que no he prestado atención. Ahora soy consciente del secreto a voces que se lleva repitiendo durante miles de años. El secreto es ser uno mismo y serlo de manera estricta y sistemática. No podría ser de otra manera. No podía ser algo que desvelara Indiana Jones tras encontrarlo en un manuscrito perdido. Es algo que está literalmente delante de nuestras narices, pero que consideramos utópico; una creencia que lleva mucho tiempo apartando a la humanidad de su propia vida. Esta será la gran revolución para el ser humano, vivir la acción y la palabra desde su autenticidad, y esto implicará claridad constante y la muerte del miedo.

Cada vez que soy auténtico:

- Me recoloco en mi espacio natural y dejo de percibir resistencias dentro.
- Me doy cuenta de que, aunque la situación externa no cambie, la sensación interna se coloca y que todo depende de lo que esté ocurriendo dentro.

Entonces, a cada momento, soy consciente de dónde estoy: si en mi autenticidad y en el pensamiento constructivo que emana de ella, o en la contracción y el mal sentir que me produce estar en el miedo. Este miedo no desaparece, no puedo luchar contra él, no necesito hacerlo; de hecho, el miedo me está intentando ayudar y tengo que enseñarle la manera en que puede hacerlo, tengo que educarle, tengo que educar a mi miedo. El miedo en sí no es un problema, es un sistema fantástico de ayuda que me mantiene vivo, pero tengo que sintonizarlo, mostrarle en qué situaciones es interesante que aparezca invitándome a actuar y en qué otras me paraliza y me estorba.

Activa tu sistema inercial

Muchas personas somos como un piloto que vuela en un avión dotado de un sofisticado sistema de navegación inercial, pero que sigue su ruta con un mapa de carreteras antiguo que le prestó un amigo. Al llegar al destino, después de haberse quedado sin combustible, de haber tenido que hacer innumerables paradas y de haberse perdido mil veces, se le comunica que tenía el sistema inercial operativo y que lo podía haber usado.

El sistema inercial tiene unos sensores de movimiento que informan sobre si se está siguiendo la ruta de manera apropiada. Antes de salir se introducen en el ordenador las coordenadas del lugar adonde se va a ir y el sistema te lleva solo. Pues bien: ¡nosotros también tenemos eso! No hace falta centrarse en ver cómo llegar al otro lado, el sistema sabe cómo hacerlo, solo hay que procurar usarlo.

¡Por Dios, usemos el sistema!

Vive con el sistema que tienes, hazle caso, deja de mirar el mapa de carreteras, si al menos fuese un mapa de vuelo, ¡pero es de carreteras! En la vida, guiarse por el miedo es como ir de Madrid a Barcelona en avión siguiendo un mapa de carreteras de 1950.

Hay personas que como única guía tienen un mapamundi para intentar encontrarse. Dicen: «Estamos aquí», poniendo el dedo sobre un continente entero. No saben que en realidad ellos mismos tienen un sistema que apenas usan y que les diría dónde están a cada momento de manera exacta.

Deshagámonos del mapa del presidente del Gobierno, del mapa del profesor, del mapa de los expertos y tutores, del mapa que nos dieron de niños, ese mapa lleno de rotos y de remiendos que intentamos unir una y otra vez. Tiremos el mapa y activemos nuestros sistemas internos más sofisticados: ¡vivamos lo que de manera auténtica nos nace!

Ahora escucho a alguien decir: «Anda, mira, otro libro que dice que hay que confiar en uno mismo y ser auténtico, qué importantes son estas cosas, qué bonitos son estos libros, ¿verdad? Bueno, ¿quién quiere un café? Hay que ver lo mal que está el tema del paro...».

¡No! ¡Para! ¡Espera! No cambies de tema, no compres otro libro para encontrar más soluciones. No te tomes el café, espera, por favor, esto es muy importante. Lo que necesitamos vivir puede estar en estas palabras, por favor, tómatelas en serio: solo necesitas confiar en ti y en lo que nace de ti. Tienes que vivir eso a muerte, ponerte en manos de la vida completamente y seguir tu guía. Todo el secreto de la vida puede que sea simplemente que confies en ti mismo y en lo que nace de ti y vayas a muerte con ello.

Puede que no tengamos otra cosa, que no haya nada más.

No busques debajo de las piedras. El camino del ser humano es atravesar el miedo que hay en su cabeza para vivir completamente lo que nace de él.

Me lo juego todo a que si vives eso nunca te arrepentirás, por duro que sea el camino.

No te digo que será un camino de rosas, pero habrá paz dentro, no creo que en la vida haya nada más que eso. Cuando se vive eso, hay amor de verdad, amor que no está condicionado por nada, pues vivimos haciendo las cosas porque las queremos vivir, no porque vayamos a sacar nada de ellas.

Aquí la vida nos acoge, nos paga, nos alimenta, estamos en consonancia con ella y no nos falla.

No te tomes todavía el café, no hables del paro, desespérate por escuchar lo que nace de ti ahora mismo, te va a guiar, te va a llenar, te va a llevar a donde necesites...

Me río cuando oigo decir que el pez tiene sed en el agua. No alcanzas a ver que lo real está en tu hogar y andas errante de bosque en bosque. ¡En ti está la Verdad! Dondequiera que vayas, a Benarés o a Mathura, si no encuentras tu alma, el mundo no tendrá sentido para ti.

Kabir

La intuición

La percibimos, aun sin tener pensamientos claros sobre algo, sentimos certidumbre sobre una cierta información; no tenemos duda, algo que percibimos es completamente claro en nuestro interior. Después aparecen las razones y nos dicen que puede ser esto o aquello, pero la intuición ya ha dicho lo que tenía que decir.

Algunas personas dicen que la intuición es la voz de Dios que nos habla o la vida que nos susurra por dónde seguir. Quizá para comprenderlo con nuestro intelecto sería más fácil pensar que pueda ser una parte de nuestro cerebro, de nuestra inteligencia, que vaya más allá de lo que se nos ha enseñado y hemos aprendido, que contenga información genética almacenada durante miles de años.

La intuición es información inteligente.

La mayoría de las personas que buscamos algo diferente en nuestras vidas nos dedicamos a comprar libros, a escuchar conferencias y a visitar a personas sabias que nos puedan ayudar, convirtiendo nuestra existencia en una búsqueda de información que nos aclare el camino a seguir. Buscamos un momento mágico en el que todo haga clic.

Mientras tanto, la intuición, lo que nace de nosotros a cada segundo, sigue ahí esperando a orientarnos. No obstante, no parece que creamos que la intuición sea una guía con la que se pueda vivir. Solemos creer que la guía la encontraremos en algo que leamos, en algo que alguna persona experta nos diga o en la información que aparezca en nuestra mente tras una mutación física que nos haga ver todo claro.

Pero ¿y si nada de eso fuese necesario? o, al menos, ¿y si nada de eso fuese completamente necesario?, ¿y si fuese algo mucho más fácil?, ¿y si la única dificultad para vivir bien fuese engrasar el sistema que ya tenemos?... ¿Y si ya tuviésemos la bicicleta para desplazarnos con ella y lo único que necesitásemos fuese prestarle un poco de atención, ponerle aceite y empezar a usarla, poco a poco, para que se pusiese a tono?, ¿y si dejásemos de buscar las bicicletas de otros, de pedir que nos llevasen, de pedir consejo para encontrar una nueva bici?, ¿y si de manera consciente usáramos la que ya tenemos?

La intuición como herramienta o guía está para cada ser humano al cien por cien a cada instante. Al igual que uno mientras está vivo tiene la capacidad de respirar, también en todo momento tiene la capacidad de saber qué vivir en cada situación.

Pero uno siempre termina preguntándose: ¿cuál es la técnica para hacer eso?, ¿cómo se hace eso?

Menos mal que es imposible que haya una técnica para vivirlo. Sería un sinsentido que tuviésemos que buscar y aprender un secreto para poder vivir en paz, y que la guía que necesitásemos para vivir no estuviese a nuestro alcance en todo momento y de manera sencilla.

No hay técnica, solo vivir lo que hay, sin restricciones: ¿qué te susurra tu intuición

ahora mismo?, ¿qué hay en ti que quiere ser vivido y expresado? Ahí lo tienes, no debe haber mucho más.

De este tipo de existencia debe nacer todo; de ahí, por sí misma, aparece la experiencia mística o como lo quieras llamar, la libertad interior, el final del conflicto con uno mismo, el fin de la autocensura, ahí está todo.

Es gracioso, a nadie le extrañaría, más bien le agradaría, que le dijesen que la vida es vivir aquello que nace de él, vivir aquello que le es natural y congruente, aquello que le deja a uno en paz con uno mismo; sería lo más lógico, pero a nosotros nos parece imposible: «¡Cómo va a ser tan sencillo! La vida no es así».

Recuerdo la historia de un muchacho cuyo padre había sido soldado en la Alemania nazi. Al acabar la guerra, la familia entera abandonó Alemania para instalarse en otro país bastante lejano. Durante toda su vida, escuchó en su casa, y en su entorno cercano, que el Holocausto judío no había ocurrido. Era un profesional competente, un buen padre y una buena persona. Pero creía que el Holocausto no había ocurrido. Lo había aprendido y se lo había creído. Por más pruebas y testimonios de víctimas que viese o escuchase, seguía negándolo, simplemente porque lo había aprendido y se negaba a aceptar algo diferente.

Si hubiese aceptado el Holocausto como algo real, eso podría haber cambiado enteramente su punto de vista sobre la vida. No solo hubiese tenido que aceptar que aquello había ocurrido, sino que hubiese tenido que aceptar que grandes e inamovibles creencias y formas de ver el mundo pueden ser erróneas. Demasiados cambios, quizás. Debió de pensar que era mejor seguir empeñado en que aquello no ocurrió.

Aquí viene lo bueno, ahora tú estás pensando: «Pobrecito, está abducido por sus creencias y no lo ve: «¡Es obvio que el Holocausto ocurrió!»».

Perdóname, no te ofendas, estás igual que él, y yo también.

Imagínate que ahora viniere a tu casa un extraterrestre que, desde un punto de vista diferente al nuestro, viese cómo funcionamos y nuestras capacidades y posibilidades para vivir.

¿Te imaginas qué diría este extraterrestre de ti y de mí?: «Pobrecitos, cómo no se dan cuenta de cómo han de vivir, ¡pero si es obvio!».

Imagínate que en su buena voluntad el extraterrestre te dijese la verdad (como tú se la dirías al chico alemán) y tú le contestases:

—Sí, eso ya lo había escuchado, pero es tan difícil, es tan difícil ser auténtico en este mundo...

Y él te contestase:

—Pero es que esa es vuestra gracia, es lo que sois, lo que estás haciendo ahora es actuar como si fueses un pájaro que no vuela. Has venido a vivir eso que nace en ti y quiere ser vivido, no sé si será difícil o no, pero, si no vives eso, ¿qué estás haciendo?».

Y tú le dijese:

—¿Qué estoy haciendo? Sobrevivir, ¿te parece poco?, la vida está muy difícil, tú no sabes el paro que hay... Aquí los demás me comerían si voy de bueno, no se puede ser tan bueno. Eso que tú dices es para algunos medio locos, que no, que no, que me da

miedo solo pensar en cambiar de trabajo, de ciudad, de vida. Ya no teuento mostrarteles a los demás mis emociones, qué pereza me da, qué dirían de mí, que me he vuelto loco, quita, quita...

Entonces el extraterrestre te diría: «Vale, no te preocupes», y cambiaría de tema de la misma manera que tú pasarías a otro tema cuando el muchacho del padre soldado te dijese: «Que no, que eso no ha pasado». Pensarías: «Pobrecillo, no lo ve», exactamente igual que el extraterrestre pensaría sobre nosotros y nuestras excusas para no vivir lo que somos.

Esta voz que aparece dentro de nosotros, avisándonos de lo peligroso que es vivir lo que somos, de la que nos hemos hecho tan amigos, nos está llevando a la locura. No tenemos otra cosa para vivir que no sea lo que nace de nosotros de manera intuitiva y espontánea. Pero seguimos empeñados en vivir desde el miedo que hemos aprendido, silenciando lo que nace de nosotros, sin darnos cuenta de que lo que hemos aprendido, en muchos casos, puede ser tan erróneo como creer que el Holocausto nunca existió.

Nuestra intuición es nuestra herramienta principal para vivir de manera auténtica y, si no la usamos, estamos tan vendidos en la vida como lo estaría un pájaro que no vuela o un perro que no usa su olfato.

Sobre el miedo

«El temor es la gran enfermedad del ser humano».

J. Krishnamurti

Imagínate estas dos situaciones: en una veo salir a mi jefe de su despacho, acercándose a mí con un sobre en la mano; en la otra situación veo que mi jefe sale por la puerta de su despacho y se acerca hacia mí apuntándome con una pistola.

Parecen situaciones bastante diferentes. En la primera, por desagradable que sea, lo peor que puede ocurrir es que en el sobre esté mi despido y tenga que recoger mis cosas para irme a casa, mientras que en la segunda mi vida está en verdadero peligro.

Sin embargo, mi cuerpo, ante estas dos situaciones tan diferentes, activa prácticamente la misma reacción física: envía señales desde el centro emocional en el cerebro que llegan hasta ciertas glándulas que segregan sustancias como la adrenalina y el cortisol, que pasan a la sangre rápidamente. El corazón se acelera, la digestión se detiene, se produce más azúcar para poder ayudar a los músculos a luchar, el cuerpo se pone tenso, los pulmones se abren para contener más aire, el sistema inmunológico rebaja su actividad ya que no es primordial ahora... Estoy sudando, ya estoy listo para luchar o huir.

Ante la persecución con la pistola mi tensión tiene sentido, salgo corriendo y toda mi energía está en salvar mi vida. Ante la situación con el sobre, mi sudor y mi tensión física no me están ayudando mucho.

Si en un momento determinado sientes un miedo paralizante y al mirar a tu alrededor no encuentras una amenaza física real (alguien que te ataque, una amenaza verbal, un precipicio en el que poder caerte, etcétera), probablemente ese miedo que sientes sea innecesario y esté dañando tu salud.

El sentir miedo, si no hay una amenaza real, no te sirve para adaptarte a la situación que en ese momento estás viviendo. Tu sistema no está preparado para sentir miedo constantemente ante amenazas que no son reales, y esto tiene una repercusión física para la salud en el corto y medio plazo.

Si el miedo que sientes no es debido a una amenaza real e inmediata, al no haber ataque al que responder, emocionalmente te hundes y te sientes fatal. Tu cuerpo se ha preparado para salir huyendo o atacar, y aquí estás, sin saber qué hacer, sin respuesta y sin amenaza a la que responder.

¿Qué hace uno cuando siente miedo pero no puede hacer nada porque no hay nada de lo que huir ni nadie a quien atacar?

Vivo dos tipos de miedos

1. MIEDO FÍSICO

Es el real, es inmediato y se manifiesta durante un periodo de tiempo corto. Responde a una amenaza física inmediata que estamos viviendo en el momento en el que sentimos el miedo. (Por ejemplo: la situación en la que mi jefe viene hacia mí gritando y con una pistola en la mano).

2. MIEDO PSICOLÓGICO

No responde a una amenaza real, física e inmediata. Puede aparecer ante algo que pueda ocurrir en el futuro y se puede mantener de manera permanente llegando a hacerse crónico. Procede de una idea o creencia.

Dentro del miedo psicológico hay dos tipos diferentes:

El miedo psicológico que me activa: es inmediato y de duración corta. No responde a una amenaza física real.

Aunque siento la tensión del miedo en el cuerpo, hago lo que puedo dentro de la situación que esté viviendo. Si hay un rumor de despidos en mi empresa, meactivo para buscar trabajo o hacer lo que sienta necesario.

El miedo psicológico que me paraliza: es inmediato y permanente, con tendencia a hacerse crónico.

Es el más peligroso y el que menos me ayuda a sobrevivir. Es paradójico, se activa para ayudarme a sobrevivir, pero lo que hace es lo contrario: paralizarme evitando cualquier acción racional (si acaso, me empuja a tomar acciones desesperadas que, a veces, suelen ser peor salida que no hacer nada).

Con el miedo psicológico que nos paraliza, pasamos al modo de pensamiento circular en el que le damos mil vueltas a las cosas. En nuestra mente vamos cada vez a terrenos más oscuros y negativos, y cada vez que lo hacemos volvemos a activar el sistema físico del miedo. Así, sintiendo y alimentando este miedo, nos quedamos exhaustos, pensando en lo más terrible que puede ocurrir y dejando que por nuestra sangre corran las sustancias que solo deberían correr cuando hay una amenaza real. Esta reacción al miedo psicológico es la más habitual y suele conducirnos a la total desesperanza, al total desvalimiento y a sentirnos decaídos e incluso deprimidos.

Un niño muy pequeño y un animal tienen en común el hecho de no tener un pensamiento como el nuestro. Para ellos es diferente, ellos no sienten miedo por algo que no es una amenaza real, ni piensan en ello, no le dan vueltas, no crean historias mentales que les hagan sentir miedo.

Nuestro problema y conflicto procede de lo que pensamos y creemos. Las creencias crean el miedo. No es el hecho de pensar lo que nos crea conflicto, sino la manera en la que pensamos y la interpretación que le damos a lo que sucede.

La paradoja

Esta es la paradoja: el cerebro, ante cualquier situación nueva y para evitar posibles peligros, nos envía señales de miedo invitándonos a evitar la acción. Al mismo tiempo, el mismo cerebro nos envía señales de incomodidad porque no estamos viviendo esa acción que queremos naturalmente vivir.

Imagínate queriendo hablar con alguien para proponerle algo que te nace, sintiendo miedo ante la posibilidad de hacerlo y al mismo tiempo incomodidad por no hacerlo.

Es como si una persona tirase de nosotros para un lado y otra tirase para el otro, nos agitamos mucho, nos cansamos mucho, pero no avanzamos. Uno se pregunta: «¿Qué es lo correcto aquí?», o me siento incómodo o con miedo, ¡haga lo que haga no me siento bien!

Este es el camino de aprendizaje para saber diferenciar una sensación de otra.

Solemos hacer caso a la sensación que sea más fuerte, pero, mientras nos plegamos a las demandas del miedo para evitar la situación novedosa, seguimos sintiéndonos incómodos.

Esto me recuerda a cuando era joven y quería hablar con una chica desconocida. En ocasiones sentía mucho miedo ante su posible respuesta negativa y en lugar de acercarme a hablar con ella me dedicaba a esperar. Esperaba y esperaba con la esperanza de que algo pasase, como que ella de repente me hablase a mí, o que apareciese Dios y nos presentase... Eso, en general (sobre todo lo de Dios), no solía ocurrir y la chica terminaba marchándose. Allí me quedaba yo fingiendo que sonreía y sintiéndome completamente vacío. En esos momentos no me daba cuenta, pero ahora veo que las sensaciones que tenemos cuando nos plegamos al miedo son peores que el sentirlo y atravesarlo.

Con el tiempo, a base de observar y ver qué percibo en cada situación, me he ido dando cuenta de que siempre hay algo que tira más de mí, algo que quiero vivir sí o sí. Ahí entra una tercera sensación que es más positiva. Esta sensación me dice que: «Pase lo que pase quieras vivir eso, aunque sientas miedo».

Para vivir esto hay que tener paciencia con uno mismo, no solemos tenerla, y hay que prestar mucha atención a lo que uno siente. Si se presta atención a lo que se siente, en poco tiempo uno aprende a diferenciar las sensaciones. Es algo que traemos de serie y para aprender a usarlo solo tenemos que usarlo, no hace falta ningún manual.

El cerebro no está para pensar

La neurología afirma que la función básica de nuestro cerebro no es pensar, es mantenernos vivos y ayudarnos a sobrevivir.

«La función principal de mi cerebro es ayudarme a sobrevivir», es decir, cada impulso, cada pensamiento, cada sensación de miedo, cada risa, cada emoción, me está intentando ayudar a sobrevivir.

Mi cerebro va a hacer todo lo que esté en su mano por ayudarme a sobrevivir y va a utilizar de manera contundente el sistema de aviso más rápido y eficaz que tiene: el miedo.

Cuando mi cerebro ve una situación nueva, la califica de peligrosa y activa todo un sistema de alarmas para avisarme: «Ten mucho cuidado y evita esta situación», me dice. Mi cerebro siempre me está ayudando a evitar situaciones novedosas.

No parece que mi cerebro entienda la diferencia entre algo realmente peligroso y algo que no lo es. Sí parece que entiende de novedad: «Si no lo conozco, es potencialmente peligroso», por eso puedo sentir mucho miedo cuando voy a un sitio por primera vez, aunque tenga muchas ganas de ir.

El cerebro no trabaja evitando el peligro, sino evitando la novedad.

El cerebro y su miedo no saben lo que realmente es peligroso.

Si voy conduciendo el coche, mi atención puede decaer y el cerebro relajarse, para mi cerebro no es una situación peligrosa, he pasado por ese mismo camino mil veces. Sin embargo, las estadísticas de accidentes me demuestran que tener una baja atención al volante es algo peligroso, mucho más peligroso, por ejemplo, que ir a una primera cita con una persona que quieras conocer, pero la cita, al ser novedosa, activa el miedo, mientras que lo verdaderamente peligroso, el conducir, al estar aceptado por mi cerebro como algo no peligroso, no lo activa.

Entonces, mi querido cerebro, permíteme que te pregunte:

—Si por ti fuera, ¿estaríamos siempre haciendo lo mismo, nada nuevo?

—Sí, claro, si por mí fuera siempre estaríamos haciendo cosas que hubiésemos repetido muchas veces y que hubiésemos comprobado que no son peligrosas. Es mi mejor manera de ayudarte para que sigas vivo. Recuerda que mi principal misión no es ayudarte a que estés contento o triste, sino a que sobrevivas.

—¿Y si vivo algo insano a lo que me he acostumbrado y sufro mucho por vivir eso cada día?

—Pues ahí te contesto lo mismo, yo no me preocupo del contenido de lo que vives, me preocupa que no te enfrentes a cosas nuevas para que no corras peligro.

—Pero, entonces, ¿qué es de la curiosidad innata en el ser humano, como en los niños, siempre buscando cosas nuevas para aprender, siempre buscando nuevas experiencias que vivir?

—Cuando os hacéis adultos, os creéis que ya habéis aprendido todo lo que había para aprender y dais la espalda a esa constante llamada a la curiosidad y a encontrar nuevas vías para expresaros. No es que de adulto la curiosidad se agote, es la misma curiosidad que la del niño, pero, en cuanto aprendéis a depender del juicio de los otros, la dejáis de lado por peligrosa.

»En general, de todas las señales que os envío, la del miedo es la más poderosa, más que la curiosidad por la novedad y por aprender, recuerda que se trata de sobrevivir.

—¿Qué ocurre si quiero vivir cosas nuevas?

—Pues que me vas a tener que sentir, porque activaré las señales de miedo para avisarte del posible peligro que puedes encontrar. El cortisol y la adrenalina correrán por tu sangre, el corazón se te acelerará y la sangre irá a las extremidades. Lo que no sea imprescindible para luchar o huir, como la digestión o el sistema inmunitario, bajará su ritmo de trabajo, dejando energía libre...

—¿Qué pasa si, aun sintiendo el miedo en el cuerpo, decido seguir adelante y lo que vivo al final no resulta ser un peligro para mí?

—Pues nada, lo que ya has comprobado muchas veces, que a partir de ese momento no te enviaré señales de miedo porque ya tendré en mi base de datos que aquella situación no es peligrosa y, como lo habrás hecho varias veces, ya no lo catalogaré como algo nuevo.

»En realidad sí te mandaré algunos avisos de miedo, pero para que te actives, nada que te paralice.

»No te preocunes, yo trabajo para ti, pero tienes que informarme y hacerme ver que lo que quieras vivir no es peligroso. No tienes otra manera de mostrármelo que viviéndolo; si no lo vives, ¿cómo voy a saber que no hay peligro en esa acción?

—Oye, ¿y tú por qué no te dedicas solo a avisarme de amenazas físicas reales?

—Qué cosas me preguntas, tú lo quieres así. El miedo es innato en el ser humano, pero aquello a lo que le tienes miedo depende mucho de lo que has aprendido. Desde pequeño te han enseñado a que te importe más lo que piensan los otros que lo que tú sientes, y me has pedido que te avise de ataques, no solo físicos, sino de ataques a tu autoimagen. Vamos, que te tomas las opiniones de los demás como ataques reales y al final vives buscando, a veces con desesperación, una buena opinión externa. La verdad es que te pasas la vida intentando hacer algo para ser reconocido por los demás.

—Entonces, ¿qué pasaría si uno se reconociese a sí mismo por estar vivo, por ser un ser humano?

—Pues lo primero es que me ahorrarías mucho trabajo, con tanto avisarte sobre los ataques a tu autoimagen, y lo segundo es que tú estarías más en paz contigo mismo.

»¿Sabes? Tú aceptaste vivir así y nunca lo has cambiado. Como te decía antes, si decides cambiarlo, sería mejor para mí. Si no te da miedo lo que digan los demás y tu opinión es independiente de la de los otros, aparte de sentirte libre para vivir como quieras, ya no tendré que avisarte por los posibles «Qué dirán» de los demás, y eso me ahorraría mucho trabajo.

—Pero ¿cuándo te he pedido yo que me avisaras de las amenazas a mi autoimagen?

—Cuando eras pequeño y viste que, si no hacías ciertas cosas, podías perder el cariño de los adultos. Desde entonces empezaste a tomar las amenazas a tu concepto de ti mismo como amenazas reales, como si fueran amenazas físicas de verdad. Por cierto, cuando eras muy pequeño, no tenías nada de eso y no te avisábamos de peligros que no fueran físicos. Si se reían de ti, tú también te reías, pero ahora, con solo imaginar hacer el ridículo, te tengo que avisar con miedo para que no hagas algo que podría poner tu reputación en entredicho. Vives para eso y de todo lo que se salga de ahí me pides que te avise con miedo.

»Lo haces tú todo, recuerda que yo soy tu cerebro, hago lo que quieras, trabajo para ti; pero, si no me educas y me dices qué es peligroso y qué no, te voy a avisar de todo. Me volvería loco intentando adivinar qué cosa puede ser realmente peligrosa y cuál no, es por eso por lo que ante cualquier cosa novedosa te aviso del peligro: «¿Qué quieres que haga?».

—Me dejas sin palabras, ¿cómo es posible que yo no haya sabido esto antes? Te hubiese dicho que me dejases vivir todo lo que no tuviese una amenaza física.

—Para poder vivir cualquier cosa tienes que tener claro que tu autoconcepto no puede venir de la opinión de otros. Mira, seamos claros, tú, aunque ahora estés incómodo con tu vida, sigues apagado al «mundo del miedo a lo nuevo» porque te interesa; no tienes ganas de hacer el trabajo de ignorar la opinión ajena, de confiar en ti, de vivir libre haciéndote responsable de lo que te pueda pasar.

»Siempre quieres estar seguro y saber qué te va a pasar, y al final, como tú dices, terminas viviendo en una baldosa pequeñita.

»¡Vuélvete loco, vive como quieras y así me quitarás un montón de trabajo!

—Me gusta lo que dices, sé tan poco de ti. Recuerdo que leí que para el ser humano actual la sorpresa que le produce el mirar a su cerebro es más o menos la misma que hubiera sentido un ser humano de la Edad Media que, caminando por un bosque, se hubiese encontrado con un televisor encendido: «¡Dios mío! ¿Qué es esto?», habría pensado.

—Es verdad, estoy en todo lo que vives y, sin embargo, apenas nos conocemos. Tienes que aprender a manejarme; si no, yo lo hago todo por mi cuenta. Para aprender a manejarme necesitas ponerte a ello, como el que va a hacer gimnasia con su cuerpo, tú tienes que hacer gimnasia conmigo. Es necesario que eleves tu nivel de atención, que me observes, que sepas cómo funciono, y así, poco a poco, poder vivir de manera más auténtica. Si no haces esto, viviremos como yo he aprendido a vivir, a través del miedo, con miedo a cualquier cosa nueva.

»No te lo tomes a mal, pero me prestas muy poca atención, vives con el piloto automático encendido todo el tiempo.

»Yo soy la máquina que te mueve, la voz que sigues, creyendo que has decidido tú, pero soy yo tomando decisiones por ti, basándome en lo que has aprendido con tus padres, en el colegio, en la televisión, etcétera. Mira cómo está el mundo, pues eso es lo que tú has aprendido y lo que yo reproduzco constantemente.

»Para decir que controlas tu vida, has de tomar acción consciente para vivir aquello

que es verdaderamente importante para ti. Si no, por defecto, actúo yo, bueno, en realidad no soy yo, es el pensamiento general que actúa en ti a través de mí.

—Suena tétrico.

—No, no te apures, tarde o temprano tomaréis el control de vuestra existencia, no seréis tan automáticos, nos utilizaréis de manera provechosa. Estoy deseando seguir tus órdenes, ponerme a tu servicio y acompañarte por la vida al sitio al que quieras ir. Anhelo que estés en paz conmigo. Cuando estás en paz conmigo, hay mucha tranquilidad. Cuando estamos en paz, mi hemisferio derecho se activa y muestra su creatividad, busca en su banco de datos genético (y quién sabe si espiritual, yo de verdad que no lo sé) para crear mil cosas a cada momento y ayudarte a vivir.

»Cuando estamos en paz, activo otras zonas y sientes más emociones positivas, empiezas a disfrutar a cada instante y, como dicen por ahí: «La dicha dura lo que la vida dure». Hace poco leíste que los científicos aseguran que la próxima barrera para la investigación no será la conquista del espacio, sino la comprensión del cerebro humano. Pero no puedes quedarte sentado esperando a que ciertas personas en laboratorios te desvelen el funcionamiento de tu cerebro. Puedes y debes realizar tu propia investigación, en tu propio laboratorio.

»Te estoy esperando desde hace mucho tiempo.

Cuando perdí la referencia interna

El día después de hacer la primera comunión bajaba corriendo las escaleras de mi casa y me crucé con un vecino, un señor de mediana edad bastante serio, que me dijo: «Ahora que has hecho la comunión tienes que ser bueno»; no lo entendí, si yo ya era bueno, ¿no?

Cuando era niño, como todos los niños, hacía lo que me parecía bien, no tenía mi cerebro formado, no había aprendido a sentir vergüenza ni cosas así. Si quería comer, lloraba; si quería dejar de comer, cerraba la boca; si alguien venía a verme y me hacía gracia, me reía sin parar y gritaba de alegría. Me podía permitir sacrilegios sociales como darle la espalda a una visita, no darle un beso a un familiar o aparecer desnudo sin tapujos en medio de una reunión de adultos. De hecho, en muchas ocasiones, esto era recibido con risas y alegrías, incluso por parte de los afectados. Mi espíritu aventurero se enfrentaba a todo, todo era hermoso, explorar, vigilar y seguir mi curiosidad. Estaba vivo y me sentía seguro.

Un día me trajeron la comida y, mientras jugueteaba con la cuchara, se me ocurrió una brillante idea: ¿por qué no lanzar toda esa comida de color naranja contra la pared blanca que había enfrente?

En ese momento le rompí todos los esquemas a mi madre, la miré riéndome esperando que se riera conmigo, pero ella me miró con gran asombro, como diciendo: «No me creo que hayas podido hacer eso». Tras pasar unos instantes observando la pared blanca llena de pegotes de color naranja, se acercó a mí, me cogió del carrillo apretándolo, y con un gesto cariñoso susurró: «¿Cómo has hecho eso?». En ese momento no sentí ningún alivio ante la reacción de mi madre, no esperaba otra cosa que amor incondicional por su parte. No sabía que esa sería la última vez que eso ocurriría, que a partir de aquel momento considerarían que yo era lo suficientemente mayor para poder utilizar el cariño como arma para conseguir que mi conducta fuese más adecuada. No sabían que en mí iban a provocar quizás la mayor catástrofe psicológica para un ser humano joven: la pérdida de la referencia interna.

Nunca lo vieron, nunca entendieron que, para que yo me adaptase a los comportamientos socialmente aceptados y para ponerme los límites lógicos que hay que ponerle a un niño, no era necesario retirarme el cariño. No sabían que yo solo necesitaba que me alimentasen y que me diesen cariño de forma incondicional. Podían castigarme, retirarme los juegos, lo que fuese, pero nunca el cariño. Lo utilizaron para conseguir que fuese bueno, como sus padres habían hecho con ellos y muchas generaciones anteriores habían repetido una y otra vez.

«Si no te portas bien, ya no te vamos a querer, tienes que ser bueno».

Yo sabía que sin comida y sin cariño estaba muerto, tanto de inanición física como humana. Después me enteré de que un niño sin contacto físico y sin cariño puede ver debilitado su sistema inmunológico hasta el punto de morir.

No me quedaba otra, dependía de ellos, no podía coger la maleta y marcharme, la maleta era más grande que yo. Así que desde ese momento todo cambió, la referencia ya no era lo que yo sentía, la referencia eran ellos. Lo hice para sobrevivir, que no me diesen comida ni cariño me hubiese matado, así que tuve que hacerlo, tú tuviste que hacerlo, todos tuvimos que hacerlo. Desde entonces, para saber qué hacer, y si lo que hacía era correcto, les miraba a ellos y, según fuese su gesto o palabra, entendía si sería querido o desaprobado. Empecé a trabajar en un nuevo sistema de supervivencia: la referencia externa.

Lo que yo sintiese ya no era lo fundamental, eso pasó a ser secundario, ahora lo que importaba era ver lo que a los adultos les parecía bien y hacerlo, ellos eran mi referencia. Mi referencia interna se había acallado y ahora vivía según una referencia externa que eran ellos. Ahora ellos eran la medida de todo, de lo que estaba bien o mal, de lo que debía sentir o no, de si debía llorar o no... Con ello me aseguraba nada más y nada menos que sobrevivir: comer y ser querido. Me hice un experto en las artes de vivir para lo que los demás querían y aprendí trickeyuelas para conseguir cosas.

Me fui olvidando de la satisfacción natural de estar en paz conmigo mismo y empecé a buscar esa satisfacción en las cosas que me daban los adultos para premiarlo por ser como ellos querían. Entendí que la vida era eso, ser bueno, y así ellos me darían comida, abrazos y me comprarían cosas para premiarlo.

Jamás me planteé que la vida no fuera así, ya que todos mis compañeros lo hacían igual, incluso había algunos de ellos que, aun siendo buenos, no conseguían mucho cariño y otros que no tenían nada de cariño, pero conseguían muchas cosas materiales a las que aferrarse.

Con el paso del tiempo se me olvidó completamente qué era aquello de la referencia interna, aunque a veces sin querer la seguía, pero siempre dentro de los límites que el gran poder establecía.

He de romper una lanza a favor de este gran poder al que no considero último responsable de ninguno de mis males. Aquellos adultos querían prepararme para un mundo que ellos entendían como hostil, querían ayudarme para ser sensato, para que los demás me considerasen bueno, para tener muchos temores que me ayudaran a no meterme en líos. Buscaban transmitirme lo que ellos habían aprendido, me querían ayudar para que me adaptase a un mundo en el que todos vivían según una referencia externa. ¿Quién puede culpar al que hace lo mejor que cree y al que da lo que tiene?

Total, que en ese ambiente de mi referencia externa fui creciendo y llegando a esa difícil edad de los quince años. En ese momento se produjo un inconsciente acto de rebeldía contra lo establecido, el poder de los adultos de referencia. Ya no era tan sumiso y me rebelaba, pero con una peculiaridad: en mi rebeldía no buscaba mi referencia interna, sino que persistía en que la referencia fuese externa, aunque ahora ya no eran los adultos, ahora mi referencia eran mis iguales. El error fundamental fue creer que el mal se subsanaría despreciando a los adultos y pasando la referencia a los quinceañeros que me acompañaban; no me di cuenta de que el problema no era cambiar a otra referencia externa, sino cómo recuperar mi referencia interna.

Seguí mirando a ver qué era lo correcto para vestir, para hacer, para decir, y así lograr la aprobación de aquellos jovenzuelos que tenían sin saberlo el mismo problema que yo, querían ser aceptados por los otros. Daba igual que uno fuese el líder de la banda o el último del grupo, todos buscábamos hacer algo para ser aceptados, la referencia externa se había convertido en nuestra guía de vida y se nos había olvidado lo que habíamos sido de niños. Diez años antes me hubiese reído de sus pelos de punta, sus extrañas risas y sus miedos, y sin embargo ahora, con quince años, ya no recordaba aquella libertad y me daba miedo no ser como ellos.

Entonces ya no solo me importaba lo que verdaderamente comentasen sobre mí, sino que incluso me preocupaba de lo que no habían dicho pero hubieran podido llegar a decir. Si salía a la calle, me preparaba estratégicamente con toda mi parafernalia, aunque nadie conocido me fuese a ver. Lo hacía ante la posibilidad de recibir alguna crítica de personas desconocidas con las que me cruzase. Entonces la referencia externa empezó a pasar no solo a quienes conocía, sino a cualquier persona con la que me cruzase o cualquiera que imaginase que me podría cruzar.

Se creó un extraño policía que lo vigilaba todo y podía llegar a todas partes: allí donde hubiese una persona podría ser juzgado negativamente y mi obligación era ser bueno para ser aceptado y recibir juicios positivos. Por eso me hice muy crítico conmigo mismo, atacándome todo el rato por no llegar a ser bueno, y, como además era muy ambicioso, me criticaba el doble porque los demás no me admiraban.

En ese momento ya había asimilado el mayor de los controladores sociales que existe, algo que de manera sutil se instaló en mí sin hacer ruido: la opinión ajena.

De niño había aprendido que si no atendía a la opinión de mis mayores moriría. Años después amplié la importancia de la opinión de mis mayores a la de mis amigos, jefes, compañeros de clase, de trabajo, mi pareja sentimental o prácticamente cualquier persona que pudiese tener algún contacto conmigo. Inconscientemente, sentía que, si ellos no me aceptaban, yo moriría, lo mismo que sentía cuando era niño.

Observé que era igual para todos, que la mayor parte de nuestra energía se iba en ser ciudadanos respetables, es decir, ciudadanos que cumplen con la referencia externa, con la opinión de otros ciudadanos. Era al mismo tiempo juez y enjuiciado. Yo también juzgaba a otros severamente y empecé a sentir cierto alivio personal al criticarles, ya que esa violencia que ejercía sobre mí mismo por no ser lo suficientemente bueno la sublimaba criticando a los demás.

Me quedé paralizado sin saber adónde ir ni qué hacer. Pregunté y nadie supo contestarme. Al preguntar por qué corríamos, me dijeron: «No sabemos por qué, pero aquí todos corren, así que tú corre».

El adulto que vive según la referencia externa

Si vive en un país democrático, en el que se asume que hay libertad, el adulto puede elegir dónde ir, qué hacer, qué coche comprar, casarse o no casarse, etcétera. Sin embargo, ante estas decisiones la policía acecha, no una policía física, sino la gran policía invisible: la opinión y el juicio de los demás. El ser humano adulto ha perdido —en un proceso inconsciente— su referencia interna; no se mueve por un criterio personal, se mueve por un criterio social, por un pensamiento generalizado y aprendido, donde la medida de todas las cosas es la reputación y ser aceptado por los demás.

La historia sigue...

Si a los quince años seguimos buscando la referencia externa para sentirnos queridos y valorados, a los veinte, que podría haber sido el momento de nuestra catarsis, todo suele seguir igual y la referencia sobre nuestra valía se afianza en los demás (conocidos y desconocidos).

Estudiamos algo para tener un título que certifique que valemos. Puede que no nos haya gustado ir allí, puede que hayamos sufrido, pero hemos ido para tener un papel que diga que valemos. Hace años con ese papel se tenía trabajo asegurado; ahora, aunque el certificado ya no nos asegura tener un trabajo, al menos, cuando nos pregunten, podremos decir que hicimos esto y lo otro y así conseguir la aprobación de los demás. Es verdad que al estudiar hemos aprendido algunas cosas y eso también importa, pero, por mucho que hubiésemos aprendido, si no nos hubiesen dado un papel que certificase oficialmente que valemos, no hubiésemos pasado tantos años en ese sitio; para aprender hubiésemos podido ir a leer a la biblioteca y a escuchar conferencias, no hubiésemos necesitado ir allí; a ese lugar fuimos a que nos validasen.

No somos esnobs, no queremos un coche caro para sentirnos superiores a nadie, sino para que se vea que valemos, que podemos, que tenemos la capacidad de hacer cosas y comprar cosas.

Cuando éramos niños, para ser queridos, permitíamos que nos dijeran qué teníamos que hacer. Ahora, de adultos, para ser aceptados, seguimos permitiendo que la opinión ajena nos dirija.

Queremos ser valorados y queridos por los demás y haremos lo que haya que hacer para que así sea, eso sí, eligiendo cómo hacerlo. Ese es el pequeño espacio de libertad del ser humano socialmente aceptado: cómo moverse dentro de su cárcel-sociedad, cómo moverse dentro de la cárcel de la referencia externa.

Es como los programas de la televisión, no importa mucho si son mejores o peores, eso son opiniones. Lo que importa es si tienen audiencia. Si los demás te validan sintonizando tu programa, eso es suficiente. Así como ocurre en la televisión también sucede en la vida: vivir para las audiencias. ¿Cómo puedes atreverte a decir que algo no está bien si tiene mucha audiencia y es muy valorado? No importa que los que estén

haciendo el programa no lo soporten, que se aburran, que se sientan hartos de estar allí. Son populares y valorados.

El ser humano adulto busca vivir tranquilo, no destacar. Destacar conlleva el peligro de ser juzgado negativamente por otros y eso se percibe como muy arriesgado, así que lo mejor es no hacer nada que destaque, para eso ya tenemos a los héroes que creamos en nuestra sociedad (artistas, deportistas, luchadores sociales, millonarios, gente irreverente, gente santa, etcétera), a los que tratamos como si fueran seres especiales.

En realidad, anhelamos vivir nosotros mismos esa capacidad que los seres «especiales» parecen tener para abrirse a vivir desde una referencia interna y ser auténticos. Así que nos conformamos con verlos por televisión, leer sobre sus hazañas en la vida, leer sus memorias, escuchar sus entrevistas y pasarnos sus escritos; parece que algunos de ellos tuvieran el derecho divino de poder vivir sus vidas de manera libre, derecho que nos negamos a nosotros mismos.

Pareciera que la fiesta de la vida fuese solo para unos pocos afortunados.

Necesitamos sentirnos queridos y apreciados y hemos aprendido que con querernos a nosotros mismos no vale. La mayoría nos queremos poco y somos muy críticos con nosotros mismos. Se dice que no encontrarás a alguien que te trate peor de lo que tú te tratas a ti mismo.

Las personas que sufren el maltrato físico o psicológico (de maridos violentos, jefes o familiares perseguidores, etcétera) tienen la opción de abandonar el lugar o la situación en la que son maltratados.

El maltrato a uno mismo radica en mantenerse cerca de quien te maltrata, ya sea en casa, en el trabajo o en el lugar en el que uno vive. Uno no lo hace porque esté loco, lo hace porque su autovaloración es tan baja, y el miedo y la dependencia de la referencia externa tan altos, que prefiere seguir cerca de alguien que le maltrata a estar solo. «Al menos, en algún momento, la persona que me maltrata me valorará, ya que creo que nadie más lo haría. Y, si no me valora, al maltratarme al menos me presta atención...».

Así de peligroso es para nuestra salud perder la referencia interna y poner nuestra vida en manos de la referencia externa. Cuanto mayor es mi necesidad de ser valorado externamente, más psicópatas y manipuladores atraigo a mi vida.

Al final uno se convence de que la vida es inamovible, de que la vida es así y los que viven algo diferente son genios especiales. Creemos que crear algo no es nuestra labor. Así la mayoría elegiremos dentro de lo que hay: un partido político para votar, un coche, un piso, un banco para la hipoteca, etcétera. Salirse de ahí sería una utopía, por eso elegiremos vivir según la referencia externa, que parece lo más seguro. La referencia interna queda para esos locos soñadores, genios o héroes, pero no para mí. Yo vivo bien, satisfecho con mi vida, soy querido y reconocido, incluso he podido recibir premios; los demás, en general, me aprueban y no conozco el sufrimiento de tener que vivir de forma diferente.

Al fin y al cabo, la vida es así, ¿no?

La muerte del miedo

Hace unos cuantos años fui a una entrevista de trabajo. Recuerdo que tenía conocimientos y algunas capacidades extras que le iban bien al puesto que ofertaban, pero me faltaba experiencia en el material específico que ellos trabajaban. En un momento de la conversación con el entrevistador, se hizo un pequeño silencio y, mientras él leía y pensaba, sentí algo muy fuerte que me hizo entrar en un serio estado de preocupación y nerviosismo: ¡ese hombre realmente se estaba planteando contratarme! Una sensación de desasosiego me invadió, algo en mi cabeza me gritaba: «¡Si no haces algo, este hombre te contrata!», así que enfaticé en el hecho de que yo no tenía experiencia en el material que ellos utilizaban, que de eso no sabía nada de nada. Al rato me miró y lanzó un inexpressivo: «Te llamaremos». Por supuesto, nunca me llamaron. Salí de allí sabiendo que no lo harían, pero con la satisfacción de que nada iba a cambiar, sintiendo ese pequeño placer de saber que no me iba a poner en una situación nueva e incómoda. También salí sintiendo la desesperación propia del que quiere vivir algo pero su miedo no se lo permite.

Todo este movimiento no fue consciente, tiempo después me di cuenta de que me había saboteado a mí mismo para que no me contratasen, pero en ese momento no lo supe y les dije a los demás que no me habían elegido, que era una pena y que la situación era difícil por la falta de trabajo.

Ahora sé que mi cerebro está preparado para avisarme de toda amenaza para mi supervivencia y que para él cualquier situación nueva puede ser potencialmente peligrosa, por eso me envía señales de miedo para que la evite.

Mi cerebro no supo que lo que yo necesitaba en aquel momento era ese trabajo, vivir aquel desafío. Me he dado cuenta de que mi cerebro, con eso de que me quiere avisar de peligros ante cada cosa nueva que aparece, lo que hace en realidad es sabotearme, pudiendo llegar incluso a hacerlo a sabiendas de que estoy actuando en mi contra, pero sin saber cómo pararlo y preguntándome: «¿Por qué lo hago?».

Ahora sé la respuesta: hay un mecanismo en mi cerebro que me avisa de que algo nuevo viene y que es potencialmente peligroso, animándome a evitarlo. Mi cerebro desconoce si para mí eso será bueno o no, lo único que sabe es que es nuevo, y por eso me avisa con miedo y, si es necesario, con miedo paralizante.

Poco a poco he ido educando a mi cerebro, diciéndole qué hacer, informándole de si esto o aquello es bueno para mí. Él entonces lo entiende y abre esa ventana. Al poco tiempo lo ha asimilado y lo toma como el resto de situaciones seguras, ya no me molesta con el miedo nada más que para animarme a actuar, no para paralizarme, pues ya sabe que eso que quiero vivir no es peligroso.

Todo ha sido un trabajo de tres aspectos:

- 1) Mirar lo que pasa en mi cabeza.
- 2) Educar mi cerebro.
- 3) Tener paciencia, quererme y tratarme bien en el proceso.

Hay una frase que ha retumbado en mí durante mucho tiempo: «La última revolución que se dará en la Tierra será la de la muerte del miedo». La muerte del miedo psicológico nos llevará a otro nivel de existencia; tras la muerte del miedo psicológico paralizante, quedará la realidad pura y dura.

El nuevo paradigma es el de una sociedad sin miedo psicológico.

Además el miedo psicológico, en cualquiera de sus niveles, puede ser nuestro gran aliado. Este miedo aparece cada vez que algo nos desafía, así que puede ser él mismo el que nos desvele lo que tenemos atascado.

La novedad no es que el miedo nos desvele —que, de hecho, lo hace— a qué estamos apagados y en qué estamos atascados, sino que además nos muestra con gran precisión el camino a seguir.

Antes pensaba que únicamente las emociones positivas eran las que me guiaban, ahora veo que el miedo, como guía, es igual de potente y eficaz que las emociones positivas y que en ningún caso están enfrentados el uno con las otras, sino que trabajan en equipo.

Si quieres tener una respuesta automática a tus plegarias cuando estás desesperado: «¡Señor, qué camino debo seguir!», haz la prueba, lo único que has de hacer es ver qué es lo que más miedo psicológico te da en esa situación, eso es lo más preciso que puedes hacer. Si no eres capaz de hacer eso, se puede bajar el nivel de confrontación hasta uno donde estés cómodo y comenzar desde ahí.

El camino perfecto a seguir puede ser hacer siempre lo que más miedo psicológico te produzca.

El miedo no se agarra a cosas que no nos importan, se agarra a aquello que más anhelamos vivir y que más nos desafía.

El miedo me puede desvelar lo que quiero vivir.

El miedo a ser diferente

«Olvidamos tres cuartas partes de quienes somos para poder ser como los demás».

A. Schopenhauer

La vida nos hace diferentes, con expresiones personales diferentes. Pero hemos aprendido que ser diferentes puede traernos juicios negativos por parte de los demás y eso para nuestra necesidad de aprobación externa es lo peor, así que intentamos ser lo más parecidos posible a los que tenemos cerca, a los que vemos en la tele o en el cine.

A la mayoría de las personas, realmente, estar de moda les importa poco, lo que realmente les importa es ser aceptados y valorados. Nos va la vida en eso de ser aceptados y valorados por los demás, aunque no los conoczcamos, aunque nos crucemos por la calle con ellos sin haberlos visto nunca y jamás volvamos a verlos.

La mayoría no queremos resaltar demasiado, así no somos diferentes, nuestra expresión y acción es como la de todos. Otros muchos tienen el anhelo de ser famosos. Parece que creemos que ser famoso es ser diferente, pero en realidad es más de lo mismo, en realidad es mucho más de lo mismo. Querer ser famoso —o serlo de manera intencionada— es la quintaesencia de la dependencia de los demás y del juicio externo, es la necesidad compulsiva de querer ser aceptado y valorado por los demás. Querer ser famoso es la quintaesencia del miedo y de la poca autovaloración, es la nula autoestima verdadera.

De hecho, hay personas que en su afán por recibir atención —como compensación por no valorarse a sí mismos en lo más mínimo— aceptan ser famosos para ser criticados o para ser objeto de burla por parte de los demás; pero al menos —aunque sea para hablar mal o para reírse de ellos— reciben atención.

Así de fuerte es la necesidad del ser humano de sentirse valorado y reconocido. Pero es materialmente imposible que esa valoración y reconocimiento nos la den los demás, nunca tendríamos suficiente, siempre estaríamos intentando rehacer la realidad para que nuestra necesidad se viese satisfecha. Esto es lo que ahora intentamos hacer, con los resultados desoladores que vivimos en nuestra sociedad de vencedores y vencidos, de triunfadores vacíos, de seres humanos que fingen e interpretan su papel.

Si no hay un reconocimiento de uno mismo, sin la necesidad de hacer nada, simplemente por ser un ser humano vivo, si no hay un darse cuenta de que la grandeza de uno estriba en ser lo que uno ya es, y que cada ser humano tiene esa grandeza y la puede mostrar como expresión única y personal, viviremos de rodillas a los pies de la opinión ajena.

«Hijo mío, tienes que hablar en clase y ser como ellos, y así te aceptarán, te lo digo

por tu bien».

Parécete a todos los demás, que no se note que estás en este planeta, que nadie se entere nunca de que has existido, para eso ya tienes a tu familia, que te recordará. Pero para qué hacer ruido, para qué parecer diferente a lo que todos consideramos la manera de ser correcta. Ve a la moda, viste como todos, compra lo que todos, ten el último artilugio del mercado, así serás como todos.

Ir a la moda en realidad es ir igual que todos. Fíjate en la calle, en lo que viste o hace la gente y cópialo, así te darán el valor que tú no te das, el valor que te hace falta porque tú no te lo das. Ir a la moda no es una cuestión de ser estiloso, es una cuestión de pertenecer al grupo, de sentirse dentro, valorado, aceptado, querido e incluso admirado; por eso necesito hacer y parecerme a los demás: si hago lo mismo que todos, no destacaré negativamente y así seré un miembro valorado en la comunidad.

Que nadie se entere que discuto con mi pareja, que mi hijo hace esto o aquello, que nadie sepa que soy diferente. Todos discutimos, pero que no lo parezca, esa es la clave.

Alguien sentado en el salón de su casa decide que ahora ir en pantalones cortos en pleno invierno está de moda, y en breve verás a cientos de personas por la calle, a cinco grados de temperatura, vistiendo pantalones cortos. Dirán que la moda es así, y dime: ¿quién quiere llevar pantalones largos si la moda en invierno es llevarlos cortos?

Si otra persona decide que se pongan de moda las gafas de sol que te abarcan la cara entera, pues bien: ¡allá vamos!, a lo mejor esas gafas no me gustan, pero qué dirían mis conocidos si no me las pongo, así que me las pongo y ya está.

Esto, que en este momento puede producirte hilaridad, de manera más sutil, lo estás viviendo tú. Pregúntate por qué tienes el coche que tienes (como dice un amigo mío, si todos los coches desde fuera se viesen igual, como un 600, ¿habrías comprado el coche que tienes?). Respóndete con sinceridad: ¿por qué has comprado ese coche?, ¿por qué llevas esa ropa?, ¿por qué estás con ese grupo de personas?, ¿por qué has estudiado eso?, ¿por qué haces lo que haces?

Una vez tuve una conversación con un hombre que he adaptado para la ocasión:

—¡Qué manía con ir en contra de lo establecido! Pero si está establecido así será por algo, ¿no?

Y yo le preguntaba:

—Pero ¿quién lo estableció así?

Y él proseguía:

—No se sabe, pero es así y además es la mejor manera de vivir, lo establecido es lo mejor para vivir. Quién puede dudar de esto, si somos el ser humano más avanzado que jamás haya existido.

»Imagínate que cada uno hiciese lo que le diese la gana, que viviese sin seguir las normas sociales establecidas; te podrías encontrar con cualquier cosa, ¡qué sé yo!, gente cantando por las calles, gente diciéndole en la cara a los demás lo que sienten y piensan, personas emprendiendo acciones basadas en ideas locas. Imagínate la cantidad de ideas que habría si a todos les diese por ser creativos y ser diferentes. Adónde iríamos a parar, sería el caos completo. Si quieres ser feliz, no intentes ser diferente. Sí, ya sé que hablas

de hacer lo que nace de uno mismo, pero hay que reprimirse, eso es lo que hacemos todos por el bien común. Vivir reprimiéndose no está tan mal, porque lo que pierdes de espontaneidad lo ganas en tranquilidad, quizá no sea una vida muy alegre, pero evitamos el caos. Hazme caso, todo lo que sea no vivir un orden social, aunque sea un poco restrictivo, nos llevaría al caos.

»Tienes que aceptar una cosa: el ser humano no está preparado para ser libre, quizá no ha nacido para eso, quizá no hemos nacido para esa expresión espontánea de la que tú hablas, eso probablemente es una utopía.

Recuerdo que salí de aquella habitación con cara de utopía, consciente de que mi vida acababa de cambiar. Aquel hombre, enumerándome los peligros de ser diferente, me había dado las respuestas que andaba buscando, qué grandes maestros son algunos aun sin saberlo, conocen la realidad aunque se nieguen a vivirla. Este hombre pensaba vivir una vida espontánea cuando fuese al cielo, como si nuestra vida fuese la antesala de ese ansiado descanso, pero yo no podía evitar que una pregunta retumbase de manera constante en mi cabeza: «¿Y si el cielo que este señor quiere alcanzar fuese este lugar?, ¿y si ya estuviésemos en él?».

Con una sonrisa incomprensible para los demás, caminé largo rato admirando el cielo que acababa de descubrir.

RAS **(Sistema Activador Reticular)**

(Basado en la información que aparece en el libro *El otro 90 %*, R. K. Cooper, 2003)

El RAS (SARA en español) es un sistema que conecta los principales nervios de la médula espinal con el cerebro. Es el encargado de clasificar cien millones de impulsos que llegan al cerebro a cada segundo, desviando lo trivial y dejando que lo vital alerte a la mente.

Hace millones de años, ante los constantes peligros que amenazaban la vida, era muy importante que los seres humanos, para poder sobrevivir, magnificasen los mensajes negativos. Esa parte del cerebro ha evolucionado a lo largo de milenios con una tendencia a magnificar los mensajes negativos entrantes minimizando los positivos.

A pesar de que los seres humanos viven hoy en día en un entorno gobernado por la tecnología, donde las amenazas físicas reales (en los países occidentales) son escasas, seguimos enfrentándonos a la vida con unas respuestas muy arraigadas que provienen de los cazadores de la Edad de Piedra.

En el mundo actual esta arcaica reacción suele complicar las cosas. Unas cuantas palabras de crítica constructiva, exageradas por el RAS, se convierten en un mensaje de peligro. Nos ponemos nerviosos, ansiosos, y actuamos a la defensiva. Por el contrario, un verdadero halago suele ser desinflado por el RAS y se queda en un susurro. Por eso al final del día, cuando casi todo ha ido bien y algo un poco mal, casi todos nos preocupamos por lo que ha salido un poco mal.

La información que envía el RAS llega al sistema límbico, lugar donde se asientan las emociones en el cerebro. Existe evidencia de que el sistema límbico funciona ochenta mil veces más rápido que el córtex, o zona pensante del cerebro. Así que antes de que podamos pensar de manera consciente, el RAS ya se ha preparado para lo peor. Este es el duro instinto del RAS y, si no aprendemos a guiarlo y a controlar su influencia, puede dominar nuestras percepciones y paralizar nuestro progreso.

Cuando conducimos un coche, podemos observar cómo cada situación del tráfico es interpretada por nuestro RAS como una potencial amenaza, aunque nadie nos esté atacando. En otras ocasiones un simple comentario sobre nuestro trabajo, aunque no pretendan criticarnos, es transmitido por el RAS a los centros cerebrales como una amenaza a nuestro estatus, puesto, reputación, integridad, etcétera. Como resultado, sentimos desconfianza, temor y segundos pensamientos. Evitamos tomar la iniciativa, esperamos y posponemos.

Consideremos lo que ocurre cuando nos hacemos conscientes de la respuesta automática del RAS. Imaginemos el ejemplo anterior, ante ese comentario en nuestro

trabajo que tomamos como una crítica, el RAS se dispara: «He fallado, mi trabajo no ha sido bueno, no me saludan porque están enfadados».

Si me paro en ese momento y me pregunto:

«¿Lo que siento me es útil en este momento? ¿Qué me dice de mí esta reacción? ¿Es bueno para mí sentir esto? ¿Realmente se han enfadado conmigo? ¿Realmente mi trabajo es malo?...».

A continuación puedo responderme de manera realista:

«Puede que estas personas no me estén criticando, mi trabajo suele ser correcto, si lo he hecho mal puedo corregir mi error, etcétera».

En un amplio porcentaje de los casos, el problema es una magnificación hecha por el RAS de la que no somos conscientes. Muchos de estos pensamientos y preocupaciones se fijan en la mente simplemente porque no nos hemos enfrentado a ellos y no los hemos clarificado.

Cada vez que nos paramos con el fin de clarificar nuestra mente, aumentamos nuestra capacidad para desacelerar nuestros pensamientos y para escuchar la inteligencia que emana de nuestro cuerpo, con el fin de tener una visión completa de la situación en la que estamos y poder saber si lo que pensamos es realista o una conclusión apresurada dirigida por el RAS.

Acercaos al borde

Todo ser humano busca la felicidad, busca estar en paz consigo mismo y con los demás.

De niño aprendí que, para disfrutar de esa sensación de paz dentro de mí, tenía que hacer cosas fuera que la provocaran. Si quería vivir en una gran alegría, algo que no hubiese vivido hasta ese momento, debía ganar un campeonato de algo, tener un hijo, ganar un Oscar, la lotería, o cualquier cosa grandiosa que me produjese esa sensación. Pero había algo que me hacía preguntarme: «Si esa experiencia está en mí, ¿no habrá una manera para que yo la active sin necesidad de esperar a que me pasen esas cosas?». Me preguntaba si no sería un engaño el necesitar que pasasen esas cosas fuera de mí para conseguir sentirme bien por dentro.

Había aprendido que, si tenía mucho dinero, viviría tranquilo. Después me di cuenta de que en realidad no estaba buscando dinero, sino la tranquilidad que el dinero me iba a dar. Lo que buscaba era estar tranquilo y para eso se me enseñó que el dinero era la respuesta: «Si quieres vivir tranquilo, ten mucho dinero», aunque quien me enseñó no tomó en cuenta lo intranquilo que le puede dejar a uno estar centrado en encontrar mucho dinero para poder estar tranquilo, y las secuelas que deja en uno pasar tantos años luchando para llegar a tener la tranquilidad que quizás pudiera otorgar el tener dinero en grandes cantidades. La tranquilidad no la daba tener unos ingresos y vivir de ello, la tranquilidad la daba tener mucho dinero, y por eso todos los que conocía querían lo mismo que yo, tener mucho dinero.

De nuevo buscaba algo fuera que me diese la sensación de estar tranquilo, y la pregunta se repetía: «¿Y si pudiera activar por mi cuenta ese estar tranquilo, ya tuviese dinero o no?».

También aprendí que tener una pareja estable me daría la tranquilidad, pero, buscando una pareja que me diese tranquilidad, perdí la poca tranquilidad que tenía y me hallé sin pareja y totalmente intranquilo, y lo que es peor, necesitando otra pareja que me devolviese tanto la tranquilidad que me faltaba en un principio como la que perdí buscando pareja.

Aprendí a buscar con desesperación sensaciones y estados internos positivos. Ponía la televisión para relajarme (aunque acababa un poco deprimido), me tomaba unas pastillas o unos vinos; necesitaba sentirme bien. Cualquier cosa que me ayudase a encontrar ese estado me valía, no creía que fuese posible hallarlo de otra manera, por mí mismo.

Aprendí que todos queremos ese estado, pero las vías que conocía para conseguirlo eran las que eran. No era tonto, no estaba mal de la cabeza, no conocía otra manera y los que estaban a mi alrededor parecía que tampoco, se daba por hecho que todo era así.

Pero empecé a pensar que, si ese estado estaba en mí, quizás hubiera otras vías para vivirlo, quizás no necesitaba subir el Everest para sentirme satisfecho. ¿Y si yo era capaz de sentirme en ese mismo momento, por mis propios medios, tan satisfecho como si

hubiese subido el Everest? ¿Y si había cierta manera para activar eso?

Empecé a pensar sobre cuál era el mecanismo por el que yo podía activar eso en mí, sin tener que dar la vuelta al mundo, ni ganar un campeonato, ni beber alcohol, ni manipular a nadie para que hiciese lo que yo quisiese, ni vivir para ganar dinero, ni encontrar una persona especial, ¿cómo podía activarlo por mí mismo?

Al no aparecer una respuesta, entonces me fui a buscar a alguien que me la diera. Me convertí en un buscador y escuché a personas que aparentemente vivían así, que habían encontrado el dispositivo por el cual lograr vivir en paz, sin que la paz se la dieran los logros de la vida (aunque se produjesen, e incluso a gran escala).

Les escuché para que me desvelaran el secreto mientras yo seguía luchando en la vida para encontrar cosas que me diesen paz y construyendo durante años cosas que en el futuro me darían paz.

Tras mucho buscar en otras personas y no encontrar, me di cuenta de que, si eso estaba en mí, por lógica aplastante, había de estar accesible para mí en cualquier momento, sin la necesidad de activar nada mediante trucos o ceremonias. Me dije a mí mismo que para vivir esa paz no había más que ser esa paz, que siempre estaba ahí y que no había nada que hacer, más que decidir a cada instante ser eso.

Entonces me encontré al final del camino, ya había buscado en cosas y en personas, y todo me conducía al precipicio de la mente, donde ya no había adónde ir, donde solo quedaba saltar para volar o esperar eternamente a que pasase algo que nunca iba a ocurrir.

Sabía que el saltar me haría volar, lo había comprendido, y, aunque tenía miedo de que no fuese así, me di cuenta de que, cuando se ha comenzado el camino, no hay adónde ir que no sea hacia delante.

La decisión estaba ahí, saltar significaba reconciliarme conmigo mismo y con la vida, hasta el punto de vivir para escucharme constantemente y ser congruente conmigo mismo, aunque en mi mente siguiese recibiendo información sobre catástrofes y sobre la posibilidad de acabar muerto en el acantilado.

Saltar significaba vivir cada día en la cómoda incomodidad de estar en el aire, sin que nada —salvo la fe en la vida— me sostuviera. Ese salto significaba renunciar a buscar la experiencia en lo externo, significaba ser la experiencia que nacía en mí a cada momento.

Y salté, no por valor, sino por la comprensión de que no había nada más que hacer.

Después me di cuenta de que el salto no era cosa de un día, que había que saltar todos los días, había que saltar a cada momento. A cada instante se había de tomar esa decisión: saltar o esperar.

Todavía hay días que espero y, cuando esto ocurre, sé que lo hago para demorar la decisión de saltar, que es la única que hay. Me da miedo saltar, aun sabiendo que es lo más seguro que puedo hacer.

Me he dado cuenta de que la vida es una constante decisión sobre saltar o no y que uno puede crearse el hábito de saltar.

Un día la vida me dijo:

«Si decides quedarte en el borde y esperar, vivirás con miedo y creyendo que estás seguro. Pasarás tu tiempo esperando a que algo te libre de saltar, pero esperarás en vano, nada puede suplir al saltar, saltar es vivir. Esperar no te llevará a ningún sitio, solo a seguir esperando, esperarás hasta el día en que mueras.

»Si siempre eliges saltar, vivirás en paz contigo mismo. No sé en qué condiciones vivirás, pero estarás en paz. No sabrás adónde te lleva ese salto. Esa es la gracia de estar vivo: no saber, confiar y vivir con lo que ocurra».

Acercaos al borde, les dijo. / Tenemos miedo, respondieron. / Acercaos al borde, les dijo. / Se acercaron. / Él les empujó... / y volaron.

Apollinaire

¿Qué es saltar?

Saltar no es algo peligroso, no es hacer algo que te produzca vértigo. Saltar es ser lo que eres ahora mismo, seguir lo que sientes ahora mismo, vivir lo que nace de ti ahora mismo, hacer lo que en justicia es correcto para ti ahora mismo. Ser lo que eres, eso es saltar.

Nada hay más a nuestro alcance que ser auténticamente lo que somos.

Si decidimos no vivir de manera auténtica, podremos alejarnos del acantilado del que hablábamos en el capítulo anterior e ir hacia un lugar donde no haya viento, donde incluso apenas sople, donde uno, quizá, se ahogue un poco, pero donde nada nos desafie. En ese lugar no habrá que saltar a ningún sitio, solo caminar por el mismo camino una y otra vez. Nos aburriremos bastante y buscaremos evadirnos de nuestra realidad; es lógico, no nacimos para eso, nacimos para la vida salvaje, para ser bestias de la vida.

Si nos apartamos del acantilado, buscaremos de nuevo algo externo que nos haga sentir vivos, buscaremos cosas que nos produzcan, aunque no sea de manera muy natural, un estado de paz.

Con la esperanza de que nos hagan sentir vivos, nos pondremos desafíos que no sentimos como nuestros, los desafíos estereotipados de nuestra sociedad. Podremos querer ascender en el trabajo, ganar más dinero, comprar más cosas, quizá tener un/a amante para sentirnos más vivos/as. Querremos hacer cosas que se parezcan a saltar ese acantilado, pero de mentira. Podremos buscar algo de acción, tirarnos por un puente con una cuerda, como si saltásemos libres en la vida. Podremos buscar hacer el viaje de nuestra vida, yendo a lugares a vivir situaciones diferentes, pero siempre sabiendo que volveremos al hotel y después a nuestra vida habitual.

Así pasarán los años, nuestra vida habrá sido una vida tranquila, y estaremos satisfechos con todas las cosas que hayamos hecho para que nos den tranquilidad, cosas que minimicen esa voz que allí, muy dentro de nosotros, susurra: «Salta...».

Habremos desconocido el vértigo y el poder de sentir que, aun sin tener nada, aun en las peores condiciones, la vida nos lo da todo. No le habremos encontrado un verdadero sentido a este extraño viaje.

Quizá, cuando veamos cerca el momento de partir, escribamos un bello poema en el que digamos que si volviésemos a vivir caminaríamos descalzos más a menudo y correríamos más riesgos. Quizá incluyamos un fragmento en el que digamos que, si volviésemos a vivir, iríamos al acantilado, tomariamos carrerilla y, muertos de miedo, saltaríamos poniéndonos completamente en manos de la vida, para finalmente comprobar que saltar es lo que siempre habíamos querido hacer.

Es imposible cometer un error

Jamás en la historia de la humanidad ninguna persona ha podido cometer un error, nadie se ha equivocado jamás. Es solo al pasar el tiempo, al mirar hacia atrás y comprobar que lo que salió de aquella acción que inicié ha resultado no ser satisfactorio, cuando me digo, o me dicen, que cometí un error.

Cuando hago o digo algo, siempre creo que es lo correcto, lo que es mejor hacer en ese momento. Todos estamos haciendo en cada momento lo que creemos que nos va a hacer sentir mejor, lo que creemos que va a ser lo más productivo para nosotros, aunque luego no resulte así.

Nuestro paradigma actual es el científico: ensayo y error. El científico prueba algo y, si no consigue un resultado que sea interesante, hace alguna modificación y vuelve a probar, así hasta que consiga algo interesante de ese experimento.

Aunque ese paradigma es el que rige nuestra ciencia, parece no servir para la vida diaria de las personas. En nuestra vida esta forma de actuar no sirve, el término de una relación se considera un fracaso matrimonial, el cambio de carrera a una cierta edad no es visto como una evolución, sino como un volver a empezar de cero que cae sobre nuestros hombros como una losa. No está bien visto cambiar nada, no podemos darnos cuenta de que un determinado camino no es para nosotros y por lo tanto cambiarlo, todo ha de ser igual que siempre, porque, si cambiamos y el cambio no da los frutos esperados, rápidamente lo llamamos error o fracaso y quedaremos marcados.

Todo en la vida evoluciona, vivimos en un paradigma científico que, aparte del ensayo y error, también se basa en que la evolución de cada ser vivo es constante. Evolucionar es cambiar, se cambia a cada momento, nada permanece igual, todo evoluciona hacia una mayor adaptación al medio, hacia un crecer en todos los sentidos.

La vida es evolución, las parejas se transforman, ambos miembros aprenden cosas nuevas, sueltan cosas viejas y se transforman físicamente. En los trabajos aprendemos y queremos cambiar hacia nuevos desafíos para expresar nuestro máximo potencial. En la vida queremos descubrir cosas nuevas. Como el científico se apasiona con su investigación, nosotros sentimos la necesidad de apasionarnos con nuestra vida, que al final resulta ser nuestro propio experimento, en nuestro propio laboratorio.

Quizá no sea posible que un ser humano evolucione y crezca si no ha hecho cambios sustanciales en su existencia, si no ha conocido nuevas informaciones y soltado las que ya no le sirven. Quizá no sea posible vivir sin pasar por el trance de haber emprendido acciones que no hayan salido como pensábamos o que directamente nos hayan perjudicado a nosotros o a otras personas. Quizá no sea posible vivir como seres humanos sin probar caminos que no funcionen, pues así, al darnos cuenta de que ese no es nuestro camino, podremos ajustar el enfoque hasta que encontremos ese espacio donde la vida tenga completo sentido para nosotros.

Es posible esconderse detrás de estar cambiando continuamente, para no comprometerse con nada y no enfrentarse a los miedos que hay en la evolución y en el crecimiento personal, al igual que es posible esconderse detrás del no cambiar nunca, para evitar lo mismo.

Al final, si nos entregamos a un camino de evolución, de ensayo y error, sin escondernos, nos damos cuenta de que lo que llamamos error solo existe en nuestra mente, en la mente colectiva, en la creencia cultural de que es mejor no vivir algo para no ser catalogado como fracasado en caso de que no funcione como se espera. Es una creencia penosamente extendida el creer que es mejor no jugar que perder.

En la vida, por el simple hecho de haber nacido, todos tenemos la oportunidad de buscar nuestro espacio vital, un espacio con sentido para nosotros. Tenemos el derecho, ya sea en lo laboral, en la pareja, o en la forma de vida que llevemos, a cambiar y a transformar lo que sea necesario.

Cómo viviría

- Si mi única misión en esta vida fuese centrar mi atención y toda mi energía en expresar a cada momento lo que hay en mí.
- Si me centrase en ver qué quiero expresar y lo llevase a cabo.
- Si diese por terminada mi misión tras la expresión de lo que siento, centrando mi atención en la siguiente situación para expresar y vivir.
- Si no tuviese que conseguir que lo que yo expresase fuese validado por otros.
- Si no hiciese nada para recibir palmaditas en la espalda.
- Si no hiciese nada para evitar tomatazos.
- Si me diese cuenta de que no hay nada más en la vida que ser expresión a cada momento de lo que soy, que ese es el éxito, que eso lo es todo.
- Si viese con claridad que solo un loco puede juzgar la expresión natural de los demás.
- Si viese con claridad que quien valora positiva o negativamente lo que nace de mí me juzga desde su miedo.
- Si viese con claridad que, cuando me alejo de mí y actúo para que esos locos me juzguen, me convierto en otro loco.
- Si abandonase completamente el principio de la locura humana: fingir lo que uno no es con la esperanza de ser aprobado.
- Si no necesitase un premio o una mirada de aprobación porque lo que hiciese fuese expresión natural de lo que nace de mí a cada instante.
- Si me diese cuenta de que no se puede premiar a un pájaro por volar.
- Si trajese a cada momento a mi mente la idea de que he nacido genética y humanamente programado para ser y expresar lo que soy, y que todo lo demás es ir contra natura.

Cómo viviría entonces...

Viviría libre.

El hombre de conocimiento

Estoy sentado frente a un hombre, es mayor que yo, sabe mucho, tiene muchos conocimientos, ha estudiado una gran cantidad de libros, es un experto en diferentes materias. Es un filósofo y un técnico al mismo tiempo. Es difícil encontrar un tema sobre el que no tenga conocimientos y una opinión formada, casi siempre basada en la evidencia.

Noto que todos le tratan con mucha deferencia, pero no acierto a adivinar si es respeto o es miedo.

Es muy serio, no sonríe fácilmente. A veces le aparece una ligera mueca que abre su sonrisa. Siento que sonríe ante la satisfacción que experimenta momentos antes de dar su opinión sobre algo, con la seguridad de que estará en lo cierto y dejará fuera de juego a su oponente dialéctico.

Ha llegado mi momento, se habla de mi escrito, de mis ideas. Tras unos balbuceantes comentarios por mi parte, llega el turno del hombre de conocimiento. Su tormenta cae sobre mí con palabras precisas y directas, es evidente que lo ha hecho más veces, que sabe lo que hace. Me trata con la condescendencia propia de quien se sabe por encima y, en realidad, en su mundo de conocimiento, lo está.

Compara mi escritura con la de un niño, lo cual no me desagrada, y le resta valor tanto al contenido de lo escrito como al estilo con que se expresa. Noto por dentro un ligero desasosiego, pues en breve terminará su alocución y tendré que defenderme, tendré que aportar argumentos que le den valor a mi trabajo.

Por un instante, como se dice que ocurre en el momento de la muerte, todo el proceso de escritura pasa ante mí. Me veo derramando lágrimas de alegría al escribir, al dar rienda suelta al torrente de ideas y sentimientos que me atraviesa, me veo agradecido por cada momento vivido con las personas que están cerca, me veo agradeciendo a la vida por estar allí y me encuentro sin palabras.

Me están mirando, esperando que diga algo. El hombre de conocimiento me mira casi con lástima, por un instante percibo en él un halo de empatía y humanidad, sonríe y asiente. Siento que no tengo nada que decir, no tengo nada que defender, una fuerza poderosa mantiene mi boca cerrada.

El coordinador de la charla me mira nervioso y ante mi silencio da paso a la publicidad. Me quito los auriculares y me levanto, tengo irrefrenables ganas de acercarme al hombre de conocimiento y abrazarle.

Nada de lo ocurrido ha dejado huella en mí, solo tengo lo que nace de mí en ese momento, lo he expresado, no puedo defender mi trabajo, quizás no es mío, y, si fuera mío, qué más da. No tengo opinión sobre mí mismo, ni sobre nada, ahora mismo solo siento una especie de amor extraño y silencioso. Paso de largo saludando, sigo con ganas

de abrazar al hombre de conocimiento, pero para no asustarle lo evito.

Salgo a la calle y nada parece haber cambiado, el mundo sigue. En este momento, nada, ni lo más dramático, parece demasiado importante; pueden quererme o no, valorarme o no, pero esta libertad sencilla que hay en este momento no se irá nunca mientras este cuerpo siga respirando. Por un momento me siento completamente seguro en esta indefensión, me siento seguro estando vivo y vulnerable. La vulnerabilidad total da paso a la fuerza total, ya nada puede hacerme daño, estoy vivo; estás vivo.

Hay algo en mí que tengo que entregar al mundo

«Si no confías en ti, las más duras experiencias te obligarán a confiar».

A. Chaytania

Me creo que no valgo, no me valoro, dudo de mí y de la opinión de los otros sobre mí...

Por eso procuro evadirme de mi realidad, y cuanto más me evado, menos confío en mí mismo y en que pueda llevar cabo los anhelos que siento en mí. Entro en un interminable bucle de evasión y mal sentir que se repite constantemente.

Un buen día, tras mucho tiempo observándome en ese estado de evasión eterna, me doy cuenta de que valgo, no por hacer algo excepcional, soy valioso porque estoy vivo, porque soy un ser humano y con eso basta. Como todo ser vivo, tengo algo que entregar al mundo, sencillo, sin música ni fanfarrias; sencillo es suficiente, sencillo puedo cambiar mi mundo.

Por obligación hay algo que puedo entregar, todo ser humano tiene algo en sí que entregar al mundo, hay algo que puedo hacer y vivir. Valgo, no porque haga nada, sino porque SOY, porque soy un ser humano VIVO.

Me emociono profundamente al ver esta verdad y empiezo a sentirla como real en lo más profundo de mí, cada célula de mi cuerpo salta de alegría ante el reconocimiento de esta verdad y ante la libertad que experimento.

Observo qué nace de mí, que hay en mí que quiera vivir, no busco razones, solo me quedo quieto esperando que algo se mueva dentro, algo aparece. No es lo que imaginaba, me imaginaba algo más grande, algo que apareciese con fuegos artificiales. Sin embargo, esta es una acción pequeña, casi imposible de no llevar a cabo, sin pensarlo me pongo a ello.

No me pongo a pensar qué dirán sobre ello, si les parecerá bien o no. Mi misión, ahora que he terminado esa acción, es observar de nuevo para ver qué nace de mí. No tengo tiempo para discutir con los demás sobre lo que ya he vivido, eso ya no es, ahora observo qué hay para mí en este momento. De nuevo nace de mí algo pequeño que está a mi alcance y lo llevo a cabo en cuanto puedo. Me gusta, es sencillo, ya solo soy un canal por el que la vida se expresa, solo estoy atento y lo que nace de mí se expresa.

Eso que es pequeño e insignificante, momento a momento, construye cosas gigantes, ya no hay tiempo para la opinión ajena, la misión ya no es ser aceptado, es expresar, nada más.

Siento una confianza total en mí, como nunca la había experimentado, ya sé que el camino es la expresión de lo que hay en mí y eso nadie me lo puede quitar.

Mi misión en cuatro pasos

Esta podría ser la versión abreviada para vivir la vida de manera auténtica:

- 1) Solo existe vivir lo que nace de uno mismo.
- 2) Todo lo que nace de mí tengo la capacidad de vivirlo. Lo que nace ahora mismo, puedo hacerlo. Lo que me imagino en mi mente quizá no soy capaz de hacerlo, pero lo que nace de mis manos en este momento, por muy pequeño que sea, soy capaz de hacerlo y con eso es suficiente.
- 3) Mi misión a cada momento es vivir lo que nace de mí. Cuando ya lo he vivido, para esa situación, mi misión ha terminado. No es parte de mi misión esperar a recibir opiniones sobre lo que deseo vivir y mucho menos actuar en función de ellas. Cuando he vivido lo que nace de mí, mi misión en esa situación particular ha terminado. Ya genere alabanzas o críticas, mi labor es vivir lo que hay en mí, nada más. Los resultados de la opinión ajena, incluso los de la mía propia, no son mi misión.
- 4) Vuelvo a observar qué nace de mí y eso pequeño lo vivo, es tan pequeño que puedo hacerlo sin problemas.

Y así en círculo sin fin en el que algo nace y se lleva cabo, algo nace y se vive, algo nace...

Es espontáneo versus impulsivo

«Que se produce sin cultivo o sin cuidados del hombre. Que se produce aparentemente sin causa».

Dos definiciones del término «espontáneo»
según el diccionario de la RAE

A veces tenemos la tendencia a pensar que lo que es espontáneo en nosotros es un impulso animal que hay que controlar. Pero la espontaneidad de la que hablo no tiene nada que ver con los impulsos más básicos, aunque, en ocasiones, lo espontáneo coincida con lo impulsivo.

Lo natural y espontáneo es algo que nace de mí, que encaja perfectamente conmigo sacando lo mejor que hay en mí. Casi siempre lo puedo percibir porque vivirlo me hace sentir una seguridad total, aunque la decisión puesta en contexto no sea segura; porque me alimenta internamente, porque lo percibo como una llamada en la que siento amor, una llamada a estar en paz con lo que soy.

La espontaneidad y naturalidad de lo que nace de mí es lo que soy en mi esencia; si vivo de acuerdo con ello, estoy en paz conmigo mismo y con lo que estoy viviendo.

La falta de espontaneidad es ir en contra de uno mismo. Se siente claramente como una incomodidad interna, como la sensación de que me falta algo.

La sensación de que «me falta algo» es muy habitual en nosotros, por eso parece que tenemos que ir corriendo para encontrar eso que nos falta y lograr sentirnos en paz, la ansiada paz.

Podemos ponerle el nombre que queramos a esa llamada interna, a esa falta de algo, y quizás todos sean correctos. Podríamos decir que esa llamada procede de nuestra biología más profunda o de nuestro espíritu, o que es nuestra esencia, y que por eso está todo el rato reclamándonos que seamos lo que somos, lo que de manera espontánea nace de nosotros, que vivamos a cada momento lo que tenga sentido para nosotros, lo que nos haga sentir vivos.

Aunque parezca increíble, para el ser humano, ser espontáneo es de lo más difícil que hay. Lo que no nos cuesta es ser impulsivos, con eso no hay problema, podemos insultar a alguien que nos adelanta en el coche o reaccionar visceralmente ante cualquier situación; pero dejarme estar y observar qué es, por pequeño que sea, eso que nace de mí, que se manifiesta en mí, y observarlo de manera continuada para entender qué hay en mí, es algo que requiere tiempo, atención y autocuidado, y parece que no estamos dispuestos a dárnoslo.

Este es el camino del que hablo: difícil y fácil, es lo que hay, puede ser como subir la montaña más dura o bajar por un río que nos mece. Quizá tenga de las dos cosas, pero lo que sí sé seguro es que es el camino que todo ser humano ha de recorrer.

Si una persona decide ser ella misma

Si vives de manera auténtica a ratos o decides hacerlo durante un mes:

Los demás te verán como un pobre idealista, alguien poco práctico, un poco blandito, que hace cosas raras, que está perdido.

Si persistes en la actitud de ser tú mismo durante un año:

Los demás dirán que no te adaptas, que importunas a todos con tu forma de vivir y que siempre haces lo que quieras. Se enfadarán contigo y te rechazarán.

Finalmente, si, presa de la obstinación por ser tú mismo, persistes en esa actitud durante varios años:

Ante los ojos de los demás se habrá forjado un mito, dirán que eres genial, que marcas tendencia, eres un espejo en el que mirarse, un ejemplo a seguir.

La tercera ley de la moral de Kohlberg

Lawrence Kohlberg, psicólogo norteamericano, desarrolló la teoría de la moral, en la que nos muestra las motivaciones por las que los seres humanos actuamos. Kohlberg decía que, en el primer nivel, las personas hacemos las cosas por miedo a que nos castiguen o porque pensamos obtener recompensas por lo que hacemos.

- Si no voy a mayor velocidad de la permitida, es por miedo a la multa y, si supiese que no me iban a multar, iría más rápido.
- Hago algo porque sé que me van a dar una recompensa por mi acción, si no, no lo haría.

En el primer estadio hago las cosas para que no me castiguen o para poder sacar algún beneficio de ello. Aunque esto suena muy familiar para nosotros, los adultos, Kohlberg lo asocia a los niños de cuatro a diez años de edad.

Vivir desde nuestra autenticidad es hacer las cosas porque realmente queremos vivirlas, no porque vayamos a sacar nada específico de ellas, esto choca frontalmente con el primer estadio de la moral.

El segundo estadio de la moral se basa en que hacemos las cosas porque queremos que los demás nos valoren positivamente y nos aprueben. Sería el estadio al que llegamos la mayor parte de las personas adultas. Hacemos las cosas para parecer buenos ante los demás, que nos quieran, que nos valoren y que nos acepten. Es el nivel del aparentar, del hacer cosas por conveniencia, de estar en sitios para ser aceptado por los demás aunque estemos allí en contra de lo que sentimos, de tener relaciones con personas con las que no queremos relacionarnos, del hacer para parecer.

Este es el nivel del quedar bien con los otros, aunque no quedemos bien con nosotros mismos. Aquí la referencia externa es siempre la que marca la pauta y, si lo que la referencia externa me demanda va en contra de lo que me nace de corazón, me contradigo y transijo. Lo importante es que los demás me acepten, tanto en el entorno cercano como con personas desconocidas. Por eso tenemos una determinada actitud en lugares como un vagón de metro para que nadie se ría de nosotros y nos mire raro. Tiene que ver con tener un determinado caché, para así ser valorados por los demás, para que las personas nos admiren por nuestros logros. En el fondo, nuestros logros no nos importan, son un medio para ser valorados. Mi coche no me importa, me importa que me valoren por él.

Al recibir un premio Oscar, la referencia es externa, alguien me da la valoración de ser el mejor en algo. Muchas empresas hacen esto, nos ofrecen ser el mejor empleado del mes para motivarnos a trabajar más dándonos una valoración externa.

¿Qué pasaría si esa valoración me la diese yo mismo y no necesitase que me dijese lo

bueno que soy, porque yo ya sintiese a cada momento que estoy dando lo que tengo y que no hay nada más que eso? ¿Y si estuviese desapegado de los resultados de mis acciones en el sentido de llevarlas a cabo porque son lo que hay que hacer, ya me diesen un premio o me ignorasen?

Tanto en el estadio uno como en el dos la referencia de la persona está fuera, siempre la medida de mis actos depende de lo que digan los demás para castigarme, valorarme, aceptarme, etcétera. Lo que yo sienta o piense no importa, no tengo un juicio propio, me baso en lo que me viene de fuera.

El tercer estadio de la moral es en el que empezamos a hacer las cosas porque personal y moralmente las consideramos justas, no hay una coacción real o imaginaria detrás de nuestros actos. Hacemos las cosas porque creemos y sentimos que han de hacerse así, porque es congruente y justo para nosotros vivirlas así.

Según Kohlberg, un mínimo porcentaje de los adultos llega a este nivel. Es un estadio en el que la referencia ya no está fuera, sino que es completamente interna, nos escuchamos y obramos en consecuencia, basándonos en una convicción personal. Ahora la medida de todas las cosas es uno mismo.

En el nivel más alto de este estadio, Kohlberg coloca el nombre de personas como Gandhi, Luther King y Teresa de Calcuta, tomándoles como personas que de alguna manera han vivido de acuerdo con su referencia interna. Llama la atención cómo el vivir desde esa referencia interna parece destinado solo unos pocos elegidos, cuando la realidad es que no es una opción, sino una necesidad para cada ser humano. No tenemos capacidad de elección en este sentido, al igual que no podemos elegir no respirar, es nuestra naturaleza vivir siguiendo nuestra referencia interna. No hay otra opción que no nos lleve a la enfermedad o al sufrimiento, somos eso y no podemos vivir otra cosa sin perdernos.

La vida dando vueltas

Imagínate que la vida fuese un partido de fútbol que uno ha de jugar. El estadio está iluminado, lleno de público y con los jugadores de ambos equipos en el campo. Todos te están esperando, solo faltas tú para que empiece.

La puerta del estadio está abierta, lo único que tienes que hacer es entrar. Pero, cuando te vas acercando a ella, te das cuenta de que alrededor del estadio hay mucha gente dando vueltas. Unos van caminando y otros corriendo, algunos lo hacen solos, otros en grupo. La mayoría muestra una gran sensación de cansancio, todos quieren parar para tomarse un descanso, pero parece que no pueden, que no se pueden detener.

Pasan a tu lado y te lanzan comentarios: «Mira el listo, el que no corre, a qué esperas, ¡que la vida pasa!».

Se te ocurre preguntar a alguien, para intentar entender por qué corren. La mayoría no tienen tiempo para parar y ponerse a pensar en esas cosas, te dicen: «¡No somos filósofos, somos gente práctica, aquí tantas vueltas das, tanto vales!». Pero hay algunos que se interesan por ti y te invitan a dar con ellos una vuelta, y así contarte de qué va el asunto de dar vueltas al estadio. Accedes a dar ese paseo con la intención de entender por qué todos lo hacen. Se forma un grupo grande alrededor de ti y vais despacio, a veces andando, pero nadie se para. Ves que hay algunas personas sentadas en el suelo con cara de estar perdidas y te das cuenta de que aquí lo peor es pararse, la cuestión es seguir andando y dando vueltas sin parar.

A tu alrededor se ha juntado un grupo de expertos en dar vueltas alrededor del estadio. Se ve que son muy respetados por los demás rodadores, ya que, al pasar, les saludan con admiración. Entre tanta conversación y teoría, tú preguntas: «Lo que yo quiero saber es: ¿por qué corréis?». Se miran los unos a los otros y sonríen, el más sabio te responde: «Hijo mío, eso es un misterio de la vida, Dios nos ha hecho así, para dar vueltas al estadio. No se sabe por qué corremos, pero, si te fijas, aquí todos corren, y los más listos corren mucho, así que no te pongas trascendente y corre».

Entre tanta explicación vas conociendo a gente y sin darte cuenta te acostumbras a dar vueltas alrededor del estadio. Un buen día ya no te acuerdas de dónde estaba la entrada, tampoco te acuerdas de que dentro del estadio hay un partido y que te están esperando, que has venido a eso. Lo has olvidado al igual que todos los que dan vueltas. En realidad, dentro hay un partido para cada uno de ellos, pero ninguno lo recuerda, ellos solo saben que hay que correr alrededor del estadio y lo hacen.

Con el tiempo has visto de todo: competiciones para ver quién da la vuelta más rápida, gente estresada por llegar los primeros, por dar muchas vueltas, por aprender cómo se pueden dar más vueltas en menos tiempo; has conocido la ciencia y las leyes que rigen las vueltas al estadio y los convencionalismos sociales de los giradores. Incluso has visto que hay un gobierno que ordena la cantidad de vueltas que se dan...

Todos tienen un anhelo, sienten que les falta algo y creen que, si dan muchas vueltas, de manera muy rápida, encontrarán eso que les falta. Pero el anhelo parece, por muchas vueltas que den, no resolverse nunca. No saben que lo que necesitan es dejar de dar vueltas y entrar en el estadio, no saben que su partido les está esperando.

Al pasar por la entrada del estadio la mayoría de los rodadores no se preguntan nada, todos la ven abierta y han escuchado sobre la utopía: que la vida es entrar allí a jugar un partido de fútbol. Pero, cuando alguien quiere entrar, todos se ríen o le avisan del peligro de entrar en el estadio donde todo es nuevo y no se sabe qué pasará, que lo más seguro es ser serio y seguir dando vueltas.

Imagínate que la vida fuese entrar a jugar un partido de fútbol en el estadio y que la pasásemos dando vueltas alrededor de él, sería absurdo, ¿verdad?, esperemos que a ninguna civilización le ocurra algo así. Sería una pena que viniésemos a vivir algo, que no nos diésemos cuenta y nos dedicásemos a poner la energía en otras cosas que no tienen nada que ver con lo que hemos venido a vivir.

Menos mal que a nosotros eso no nos ha ocurrido...

Suicídate sin matarte

Me acerco al puente y miro hacia abajo. No veo miedo allí abajo, veo libertad. Un simple salto y seré libre, estaré lejos de este manojo de pensamientos que me acosan. No cumple con lo establecido, no he llegado a ninguna de las estaciones de esta línea que es mi vida. La palabra fracaso me corroe, en mi mente veo la mirada desaprobadora y las burlas de los demás. No quiero más.

Me acerco al borde, la libertad está más cerca.

De repente un pensamiento atraviesa mi mente como un rayo y produce en mi cerebro una descarga de energía muy fuerte, casi me quema. Veo con claridad cómo sería mi vida si caminase por las calles tras haber muerto, y siento una libertad inusitada, me veo viviendo como si ya hubiese muerto y, como ya he muerto, lo que hago es vivir la libertad del que se ha salido de la estructura del miedo:

Y si se ríen de mí, ya no importa.

Y si lo pierdo todo, ya no importa.

Y si me abandonan, ya no importa.

Y si no tengo reputación, ya no importa.

Y si no valoran mi trabajo, ya no importa.

Y si me critican negativamente, ya no importa.

Y si caigo enfermo, ya no importa.

Vivo tan libre que podría estar o no estar, y lo uno o lo otro ya no importa.

Otro rayo atraviesa mi mente:

Y si salgo de este puente y vivo lo que nace de mí a cada momento porque he salido del miedo de mi mente...

Y si salgo de este puente y comprendo a los que me ven raro porque ya no vivo en su mundo, porque en mi mente me he suicidado...

Y si salgo de este puente y vivo con lo que sea que pase, con lo que venga, siguiendo lo que nace de mí a cada momento...

Y si salgo de este puente y ya todo lo demás no importa porque he muerto a ello...

Entonces salgo del puente algo aturdido, ahora todo es liviano, noto la luz que antes no veía, camino por las calles, pero ya no soy yo, ya no siento miedo, me he suicidado a la vida del miedo, me he vuelto loco, estoy aquí, pero es como si estuviese en otro planeta. Sonrío a los que pasan, unos me sonríen, otros me miran raro.

Me pregunto: «¿Qué me queda por hacer?». «Nada —me respondo— vivir, ya solo me queda vivir».

Tendencia innata

Los seres humanos tenemos la tendencia innata a ser nosotros mismos, a crecer y a descubrir. Estamos constantemente queriendo descubrir cosas nuevas, somos muy curiosos. Si no tenemos un interés por nada en especial, nos creamos una necesidad para buscar información y encontrar algo novedoso. Llegamos a buscar en la televisión, aunque sea en la vida de otros, lo importante es que haya movimiento y novedad.

Probablemente, necesitamos de manera innata y natural dar rienda suelta a lo que nace de nuestro corazón, a la curiosidad que nos nace de dentro, para vivir nuevas experiencias. Si no alimentamos esa curiosidad natural con cosas que vivimos en nuestra vida, nos conformamos con una curiosidad de segunda mano, con la vida de otros, con algo que echarnos a la mente.

Tenemos la tendencia innata a crecer, a ser más que nosotros mismos, no más que los demás. Se siente una gran satisfacción cuando hay algo que uno ha superado en sí mismo, cuando uno ha soltado algo que le impedía ser lo que es, cuando estamos en un nivel personal superior.

El vencer a otros y la satisfacción que ofrece la victoria, o la humillación del vencido, proceden del miedo. Tengo miedo a que sean mejores que yo porque yo no me muevo; si yo me muevo, si avanzo, no hay miedo; y si alguien, dando yo lo mejor de mí, hace algo mejor que yo, sigo sintiéndome satisfecho, sin necesidad de compararme.

Si en algún momento tuviera que haber una competición, esa sería contra nuestro viejo yo que cada día muere a algo y nace a otra cosa. Es una necesidad humana, acostarse habiendo soltado algo viejo y adquirido algo nuevo, esto hace que un día haya tenido sentido.

Cuando estamos en un desarrollo constante hacia el ser auténticos, el miedo a no poder vivir algo ya no es decisivo, ya no estamos preocupados por los resultados de nuestras acciones y de los juicios que los demás emitan sobre ellos; somos conscientes de que nos estamos desarrollando constantemente y no tenemos techo para nuestro crecimiento.

En la autenticidad todo es posible, todo aquello a lo que yo pueda llegar llegaré, porque soy lo que soy y estoy en continuo crecimiento.

Desde ciertas teorías psicológicas lo llaman actualizar las potencialidades personales. Si eres auténtico, actualizas tus potencialidades, fluyes; si no, te estancas y sientes frustración.

Cuando no fluimos, nuestro sistema lo percibe; cuando no somos auténticos, empezamos a perder el sentido, entonces tenemos la tendencia a defendernos y evadirnos de esa señal interna de incomodidad, para eso tenemos la televisión, la comida, las drogas o lo que haya a nuestro alcance para calmar esa angustia interna que se produce cuando estamos dando la espalda a nuestra tendencia innata de ser lo que somos.

El hombre de negocios y el pescador que vivía de manera auténtica

Pregunta: ¿Si soy auténtico, me voy a hacer millonario?

Respuesta: ¿Qué más da?

Solo a los que se aburren en su vida les preocupa hacerse millonarios; a los que están siguiendo lo que sienten y siendo auténticos no les da tiempo para pensar qué harían si fuesen millonarios, pues harían lo que ya están haciendo ahora mismo.

Quizá hayas escuchado esa historia en la que había un pescador tumbado bajo un árbol al que se le acercó un hombre de negocios. Este sería su diálogo:

—¿Por qué no estás pescando? —pregunta el negociante.

—Bueno, ya he pescado suficiente por hoy y he terminado mi trabajo.

—Pero, si salieses ahora otra vez a pescar, podrías tener un dinero extra que te permitiría comprar otra barca.

—Pero ¿para qué? —le responde el pescador.

—Pues para poder ganar más y tener a otros pescadores asalariados.

—¿Para qué?

—Para que dentro de un tiempo, tras trabajar duro, tengas una flota de embarcaciones y muchos empleados que trabajen para ti.

—Pero ¿para qué?

—¡Pues, hombre! Para tener tanto dinero que te puedas pasar las tardes tumbado bajo un árbol sin preocuparte.

—¡Pero si eso es lo que hago!

Las personas en realidad no queremos cien millones de euros, lo que ansiamos es la sensación de libertad que creemos que nos produciría tener ese dinero. Queremos tener la sensación de poder vivir como deseamos, y creemos que, si conseguimos ese dinero, podríamos, por fin, vivir de manera auténtica. El gran engaño es pensar que solo tendré acceso a la experiencia de la autenticidad si poseo los cien millones, porque esa experiencia está disponible ahora mismo, siempre lo ha estado y siempre lo estará.

De hecho, si tengo los cien millones, pero en mi mente no me he dado cuenta de que ser auténtico es la vía a seguir y de que el miedo que me lo impide es una exageración de mi cerebro intentando protegerme; si no hago un trabajo para ver y entender cada miedo, y otro para actuar cruzando, aun sintiéndolo, a través de él, estaré igual que antes de tener los cien millones.

Me podré permitir comprar cosas, pero el miedo seguirá operando, evitando que me abra a mi autenticidad, tendrá miedo a perder el dinero, a que me quieran por el dinero y no por mí, a no ser bueno en el mundo de los que tienen cien millones, a no tener salud, a morirme y no poder disfrutar de ese dinero. Si no lo comprendo y no lo trabajo, el hermano miedo seguirá en casa como siempre, campando a sus anchas.

Si hay autenticidad, tengas el puesto que tengas o hagas lo que hagas, tu vida tendrá sentido para ti mismo. No hay vuelta de hoja. Ser el presidente o el que abre la puerta ya te dará igual.

La vida no puede tener sentido solo para los que triunfan socialmente, ese es otro mito, la vida tiene sentido para el que la vive de acuerdo con el ser humano que es, para quien no se contradice, para quien hace lo que siente, para quien no se traiciona, para quien no va en contra de sí mismo. Solo es eso.

Qué listo eres

Estoy en un parque, un niño le pide la bicicleta a otro para dar una vuelta. Mientras el niño no para de dar vueltas con la bicicleta, el dueño le mira esperando a que se la devuelva. No se le ve nervioso, casi parece disfrutar de la alegría del otro, pero seguro que él preferiría estar dando pedaladas en su bici. Pasa el tiempo y el niño sigue dando vueltas mientras el dueño espera. Cerca hay un señor que ha visto la escena entre los dos muchachos y sonríe diciéndome: «El que va en la bici es listo, es vivo».

En otro momento estoy viendo un partido de fútbol por la televisión; uno de los jugadores, tras haber sido apenas tocado por otro, se lanza al suelo dando vueltas sobre sí mismo y gritando de dolor, después mira de reojo para ver qué ha pasado tras su actuación. El comentarista lo ve en la repetición, sonríe ante el truco y repite la sentencia: «Qué vivo ha estado el jugador. Este deporte es para gente lista».

Un político roba dinero público, pero lo hace de tal manera que, cuando le descubren, el delito ha prescrito. La noticia no es bien recibida por la opinión pública, pero, cuando se habla de él, se dice que es muy inteligente y que ha sido muy listo al esconder su delito.

Estoy practicando deporte y alguien hace algo que dentro del juego es legal pero bastante inmoral, se aprovecha de una situación de debilidad de un oponente para sacar ventaja. Después de hacerlo, nos quedamos parados mirándole; él sonríe y dice: «Este juego es para listos, ¡hay que ser vivo!».

Parece que la vida es para los vivos, para los listos. Si lo traducimos, quiere decir que triunfar en la vida es para los que son capaces de engañar a los demás y aprovecharse de ellos.

Lejos de verse como una infamia, el «ser vivo o listo» puede ser aplaudido como una hazaña, como un movimiento virtuoso. El vivo, más que vergüenza, siente orgullo por su intrepidez.

Estar vivo y ser vivo me suena a vivir en libertad, a eliminar barreras mentales. Desde mi punto de vista, ser vivo es prestar tu bicicleta sin miedo, es reconocer cuándo has hecho una falta al contrario, es ser auténtico.

Parece que en nuestra cultura no se entiende que el ser humano más inteligente es el más solidario, que el más poderoso es el que es capaz de mostrarse vulnerable y que el más vivo es el que no necesita engañar a nadie para vivir en paz y conseguir todo lo que precisa.

A veces, sobre todo en las películas, el más violento suele aparecer como un héroe, cuando, en realidad, el más violento es el más cobarde (cuanto más miedo tienes, más violento eres).

No vemos que aquel que necesita engañar es porque no se cree lo suficientemente bueno como para hacer las cosas sin engaño. Que aquel que es pillo no se quiere como

para confiar en sí mismo sin necesidad de trucos, ni de aprovecharse de la buena fe o de la debilidad de otros.

Vemos en las noticias cómo, una y otra vez, las personas que ostentan cargos de poder, al ser tentados con comisiones ilegales, se lucran con ellas. Mientras, la opinión pública los demoniza como seres malignos, pero en el fondo puede que no sean nada más que una expresión de lo que hay en nuestra sociedad. Aprovechan su oportunidad para conseguir el prestigio y aceptación social que las cosas que compren con el dinero robado les darán. Seguridad económica para sus hijos, viajes, cosas que creen que nunca serían capaces de alcanzar sin robarlas.

Robar, cuando a uno no le hace falta para comer, es una expresión de miedo total, de sentirse pequeño, de creer que uno no será capaz de hacer algo en la vida por sí mismo para ser feliz si no es robando.

Desde el funcionario sobornado, pasando por el alcalde, el concejal, el político, hasta el miembro de la familia real, sus robos son la expresión de los miedos más atávicos del ser humano y de la escasez más profunda que habita en nuestras mentes. Muchos de ellos tienen privilegios y sueldos superiores al común de los ciudadanos, pero roban de igual manera, mostrando que el miedo está instalado en todas las mentes. Quizá todos deberíamos pasar por la oportunidad de tener la opción de robar para saber si realmente sucumbiríamos ante nuestro miedo.

Al final uno se da cuenta de que no hay ni buenos ni malos, hay gente que se da cuenta y gente que no se da cuenta de la realidad. No es casualidad que tantas personas que tienen la opción de engañar o mentir la aprovechen, no son malos, simplemente tienen mucho miedo y una autovaloración nula, por eso roban y mienten, por eso robamos y mentimos.

La vida es de los sin miedo, por muy mal que pinten las circunstancias. Esa es nuestra naturaleza, conseguir lo que necesitamos sin arruinar a los demás. La vida es de aquellos que no necesitan de pleitos, de los que dan y regalan, de los que viven y aman.

La jaula de los leones

Había una gran cantidad de leones que vivía, dentro de una jaula gigante, en un extenso terreno de la sabana. Se contaban por cientos y allá donde mirases podías verlos. La jaula no tenía techo, solo altos barrotes que se extendían formando un cuadrado de decenas de kilómetros a cada lado.

Había un gran río, montañas y rocas, pero al acercarte te dábais cuenta de que las montañas eran grandes acumulaciones de arena que alguien había puesto allí, que el río no tenía agua —aunque sonase y pareciese de verdad— y que las rocas estaban hechas de un cartón duro y pesado que se asemejaba a la piedra. Todo estaba construido para que aquella gran jaula pareciese un paraje natural de verdad.

Los leones se movían por la jaula con soltura, se subían a las rocas, descansaban en ellas y correteaban cerca de las montañas. A veces simulaban cacerías, pero en realidad no necesitaban cazar, ni allí había animales para poder hacerlo. De hecho, todas las noches, los humanos que habían construido la jaula llevaban agua y carne que depositaban en unos grandes contenedores situados en la zona norte del recinto.

A veces algunos leones se despistaban y no encontraban carne, pero los encargados siempre dejaban trozos extras para los rezagados. Parecía que costaba, pero en realidad los leones sabían que dentro de la jaula siempre había carne para todos. Era seguro estar allí, siempre había comida.

Los leones que estaban cerca de la zona norte tenían como máxima ocupación colocarse lo más delante posible en la cola de espera para la carne. Había que actuar muy rápido para ser de los primeros, de hecho, los que repetían varias veces el primer puesto en la cola se hacían famosos y al cruzarse con ellos los demás murmuraban admirados: «Mira, ese ha sido seis veces primero en la cola de la carne». Ser primero no era nada fácil, había que permanecer allí y renunciar a ir a otras partes de la jaula, esperar largas horas, imponerse a los otros y competir por el puesto.

Los que se disputaban las primeras posiciones ya casi no actuaban como leones, tenían el cuerpo pesado, no corrían ni hacían casi nada de lo que hace un león, se limitaban a esperar en la posible zona de descarga, manteniendo con orgullo su posición de líderes de la cola de carne.

Casi nadie se preguntaba cuál era el sentido de aquella batalla por ser primero en la cola de la comida, cuando todos sabían que la carne llegaba todas las noches. Daba igual cuál fuera el puesto en la fila, todos comían.

Había un grupo de leones que se solía concentrar en una esquina desde la que se divisaban las verdaderas llanuras y montañas. Al mirar afuera se desesperaban e intentaban salir entre los barrotes chocando una y otra vez contra ellos, lastimándose sin lograr salir. Ese grupo no tenía suficiente con estar en la jaula, se ponían tristes, se deprimían, perdían energía e incluso algunos dejaban de comer y morían de hambre.

Varios de ellos decidieron seguir los barrotes con la esperanza de encontrar algún hueco por el que poder salir. El problema era que, al mantener su búsqueda, siempre se les hacía tarde y tenían que volver corriendo a la zona norte para no quedarse sin comida. Había en ellos un anhelo que sus compañeros parecían haber perdido, querían seguir su instinto para cazar, buscar y perseguir a sus presas, encontrar nuevos territorios y migrar a zonas con agua. Hablaban de ello continuamente y contaban cuentos e historias inventadas de cómo era vivir fuera.

Los leones de la zona norte no podían entender a estos «soñadores». Fuera de la jaula nadie te aseguraba la carne. Muchos de ellos tenían familia y no podían jugar con el pan de sus hijos, arriesgándose a seguir una utopía. Los del norte miraban con pena a los soñadores y comentaban: «Pobrecillos, siempre dudando entre seguir buscando la salida y la posibilidad de no llegar a tiempo a la carne, siempre cansados, delgados por tanta agitación; son débiles, no saben soportar la vida en la jaula, siempre con la utopía en la cabeza, ¡con lo fácil que es ponerse en la cola y tener carne!».

Los habitantes del norte entendían que ciertamente salir de la jaula, correr por las llanuras, cazar, beber agua en ríos de verdad y compartir la vida animal eran ideas hermosas; pero se habían convencido de que vivir en la jaula era lo mejor. Nunca habían buscado una salida porque probablemente no la hubiera, por eso era mejor no preocuparse y adaptarse a la jaula, decían: «Al fin y al cabo, la vida es así».

Algunos de los más audaces y desesperados soñadores se reunieron y decidieron seguir el perímetro de los barrotes para buscar una salida, corriendo el riesgo de no poder volver a comer y morir de hambre.

Tras un tiempo de búsqueda no muy largo, se sorprendieron al encontrar un espacio entre los barrotes de la zona sur, muy lejos de la zona de comida. No era una puerta, era un lugar donde simplemente faltaban varios barrotes y se podía salir con libertad.

Al encontrar el hueco, algunos de los miembros de la expedición salieron corriendo sin mirar atrás, otros dudaron mirándose entre sí y algunos decidieron volver y contar la buena nueva a los demás hermanos leones.

Nada fue como aquellos que volvieron para contarla esperaban, los números uno de la cola de carne se reunieron para escuchar a los informadores y rápidamente decidieron que los que habían salido en estampida no habían vuelto porque habían muerto, y que salir era morir. Pero nunca impidieron que los informantes del sur contaran la noticia a todos y que la buena nueva se extendiera rápidamente por toda la jaula.

La curiosidad por el descubrimiento hizo que muchos se desplazaran hasta la zona sur como si fueran turistas ávidos de ver la salida. La mayoría volvía al norte, pero algunos se fueron quedando cerca del hueco, por lo que se creó una especie de asentamiento en torno a la salida.

La mayoría lo que hacía era estar cerca del hueco y volver por la tarde a la zona norte a comer. El viaje era largo, pero les gustaba estar allí. Otros no se conformaban estando solo cerca y salían corriendo enardecidos para volver a entrar a toda prisa a la jaula, les hacía ilusión entrar y salir. Algunos —los más atrevidos— salían por la mañana y volvían por la noche a comer. Debido a que debían volver, no podían ir muy lejos y

tenían que correr mucho para llegar a la zona norte a tiempo para obtener comida. Cuando llegaban a la zona de comida, hablaban a todos con emoción de la salida, pero la mayoría no les prestaba mucha atención, ya que siempre los del sur tenían el aspecto de estar extenuados y eso no decía nada bueno de aquella salida y de ese tipo de vida. Se reafirmaba así la idea de que salir de la jaula era la muerte. Además, aquellos que volvían de la zona sur para comer no eran bien vistos por los demás, ya que nunca se marchaban, siempre volvían, se les trataba de cobardes. Al fin y al cabo, si salir era tan bueno, ¿por qué no se marchaban?

Lo cierto es que los del sur tenían miedo a salir para siempre de la jaula. El anhelo era grande, pero el miedo era casi mayor y por eso vivían entre la alegría de salir y la tristeza de no ser capaces de hacerlo.

Se les veía inseguros, en ocasiones se perdían la comida y pasaban hambre, no eran capaces de procurarse su espacio en la cola, incluso a veces era necesario darles los despojos de los demás para que comieran.

Los del norte pensaban: «Con lo fácil que es hacer lo correcto, estar siempre aquí cerca esperando la carne, ¿por qué querrán vivir allí fuera, donde todo escasea y la vida es insegura?». Sin embargo, aquellos que merodeaban la salida volvían con una mirada brillante en los ojos, volvían a sentirse leones y tenían la necesidad de volver a aquel lugar una y otra vez.

Pasó el tiempo y el asentamiento en la salida creció. Por momentos se vivía de manera agitada, algunos leones se levantaban rugiendo de rabia y otros gimiendo de miedo, se acercaban al hueco, salían un momento y volvían a entrar corriendo, otros se acercaban lentamente a la salida, ponían una pata fuera y volvían a meterla. Muchos no habían intentado salir, pero un impulso interno les empujaba a acercarse cada vez más a esa salida.

Desde aquellos que se fueron el día que se descubrió la salida, nadie había salido para no volver.

Un día se vio llegar a una leona. Al acercarse a la jaula, algunos la reconocieron, era una de las que había salido el día que se encontró el hueco, y ¡no estaba muerta! La vieja leona entró en la jaula entre vítores de sus hermanos y contó qué había pasado para ver si todavía estaban allí y les habló del mundo de fuera. Todos escucharon fascinados su relato y le pidieron que fuera con ellos a comer y a contar su historia en la zona norte.

Al llegar a la zona norte, la liberada no suscitó mucha atención, pues era la hora de la comida y la mayoría estaba luchando por ganarse un buen puesto en la fila. Tras la comida algunos se acercaron a escucharla y poco a poco se reunió una gran cantidad de leones a su alrededor. Tras contar su historia, la respuesta que recibió fue diferente a la que había tenido en la zona sur. Se hizo un silencio y se escucharon comentarios en voz alta:

«¿Qué estar fuera es libertad? ¡Si no haces nada más que vagar de un sitio a otro! ¡Aquí trabajamos para ser los primeros en la fila de la comida!». «¿Qué quieres decir? ¿Que el orgullo de ser el primero en la cola no sirve para nada?».

Se mofaban de ella y lanzaban risotadas no exentas de furia. Mientras, la liberada se

limitaba a mirarlos en silencio. Entonces la cosa fue a peor y se empezaron a escuchar gritos e insultos: «¡Agitadora, vuelve a tu país!», «Estás famélica, ¿seguro que comes allí fuera?», «¡Mentirosa!, si es tan bonito allí fuera, ¿por qué has vuelto a la fila de la carne?».

Tras aquello los ánimos se calmaron y la multitud se disipó. La liberada pensó en marcharse, pero era tarde, así que se preparó para dormir. Esa noche sintió una profunda soledad aun estando entre tantos hermanos leones.

A la mañana siguiente un golpe despertó a la liberada. Varios leones, de los que reconocía las caras, pues eran los que más le habían gritado la noche anterior, empezaron a golpearle y morderle. Adormilada, cuando quiso darse cuenta, era demasiado tarde y quedó a merced de aquel grupo. Pero en un determinado momento el ataque cesó y uno de los leones susurró al oído de la liberada: «Lárgate de aquí, no queremos volver a verte». Esa mañana, en silencio, y escoltada por dos leones, la liberada abandonó la jaula y no se supo más de ella.

Los que llevaron a cabo el ataque habían sido los números uno en las colas de la carne, por lo que nadie quiso enfrentarse a ellos. Durante la mañana ninguno comentó nada, todos sabían lo que había ocurrido, pero siguieron sus rutinas habituales. Sin embargo, algo cambió en la zona sur, todos aquellos indecisos que habitualmente se agolpaban cerca de la salida ya no estaban, y nunca se les volvió a ver. Cientos de leones habían desaparecido de la salida dejándola desierta. En el norte se decía que habrían muerto por pasar tanto tiempo lejos de la zona segura, pero en realidad ya nadie se lo creía, todos sabían que la historia de la liberada era cierta y que aquellos hermanos leones se habían marchado de la jaula por la salida para vivir la vida fuera, la vida real.

Muchos años después, unos turistas que hacían un safari vieron atónitos cómo a lo lejos —en medio de una gran llanura en la sabana— había grandes filas de altos barrotes que parecían formar una jaula gigante. El guía les dijo que podían pasar a verlo, pero que en realidad no había nada que ver. Contó que decía la leyenda que en aquella jaula había habido una colonia de miles de leones, pero que en un determinado momento, nadie sabe por qué, fueron abandonándola hasta dejarla vacía.

Si volviera a vivir

«Si tuviera otra oportunidad, me animaría a cometer más errores. Me relajaría. Sería más flexible. Sería más tonto de lo que fui en este viaje. Me tomaría menos cosas con seriedad. Correría más riesgos. Haría más viajes. Escalaría más montañas y nadaría en más ríos. Comería más helados y menos garbanzos. Tal vez tendría más problemas reales, pero menos problemas imaginarios.

Sabe, soy de los que viven con sensatez y sanamente hora tras hora, día tras día. ¡Oh!, he tenido mis momentos y, si volviera a vivir, tendría más. De hecho, trataría de no tener otra cosa. Solo momentos. Uno tras otro, en lugar de vivir tantos años por adelantado cada día.

He sido de esas personas que no van a ninguna parte sin un termómetro, una botella de agua caliente, un impermeable y un paracaídas. Si tuviera que volver a vivir, la próxima vez viajaría más liviano.

Si tuviera que volver a vivir, empezaría a andar descalzo más temprano en la primavera y seguiría así más tarde en el otoño. Iría a más bailes. Subiría a más calesitas. Cortaría más margaritas».

Texto atribuido a varios autores,
entre ellos Borges o García Márquez

Por favor, rompe con todo, haz la mayor locura de tu vida. Haz literalmente lo que sea para no llegar a cierta edad y escribir algo similar a lo que escribieron Borges o García Márquez, da igual quién fuera. Haz lo más loco, lo impensable, todo vale; vuélvete auténticamente loco, pero evita escribir estas frases cuando sientas que el tiempo se acaba.

No importa la edad que tengas, no hay nada de lo que culparse, la vida nos permite que vivamos años sin darnos cuenta de algo, no debe ser un gran problema para la evolución humana que yo haya tardado años en ser consciente de algo. Pero si me doy cuenta de ello, he de actuar ahora.

Reflexionando sobre tantas personas ilustres que al llegar a sus últimos años de vida se dan cuenta «del engaño» en el que han caído y escriben para avisar a otros, me doy cuenta de que lo que hay ahí arriba escrito lo escribieron para ti y para mí, para avisarnos de que caemos en un engaño, en un autoengaño.

Haz lo que sea —aunque pases hambre por el camino—, pero, por favor, te lo pido por favor, no te pongas en la posición de ver la muerte de cara y tener que escribir una carta de anhelos y arrepentimientos.

Que, cuando llegue el momento de morir, lo que nazca de ti sea una carta de agradecimiento por lo vivido y por haberte sentido tan vivo.

La muerte

A veces, aunque no diagnosticada, digo que tengo una enfermedad terminal. Ya te imagino pensando: «¡Qué horror, está loco!». A las personas de mi alrededor les pasa algo parecido, me miran horrorizadas y se enfadan cuando les digo que tengo la enfermedad, pero que no sé cuándo, ni cómo, se va a hacer patente: «Entonces estás bien, qué susto me has dado».

Cuando me pregunto por qué no podemos aceptar la vida como es, con la muerte incluida, me da la sensación de que es porque sentimos que no vivimos la vida plenamente y por eso, al hablar de la muerte, sentimos que no nos ha dado tiempo a vivir, que nos ha faltado algo. Parece que no hubiéramos tenido el tiempo suficiente para vivir y esperamos que la muerte no llegue hasta que vivamos aquello que nos falta. Por otro lado, también siento que existe el miedo atávico a la muerte por lo que tiene de desconocida, y ya sabemos que la novedad es vista por nuestro cerebro con recelo.

Me imagino nuestra vida como un partido de fútbol que hemos aceptado jugar, con su árbitro, sus reglas, los focos, el público y todo lo normal. Todo nos parece bien hasta que el árbitro pita el final, entonces nos negamos, no queremos que termine, todavía nos faltan jugadas por hacer. El árbitro nos contesta que hemos tenido noventa minutos de juego para hacerlas y un descanso de quince para pensarla, que así es el juego y que no lo puede cambiar.

Imagina que, cuando vemos que el árbitro está presto a pitá el final, todos nos ponemos a llorar, dejando de jugar y diciendo: «Esto se acaba, no lo podemos soportar, no puede ser, por qué a mí, por qué mi partido no puede durar más...». «¿Qué pasa después del partido?, ¿vamos a jugar otro?, ¿volveremos a estar con los mismos compañeros de equipo?, qué miedo, yo no quiero cambiar de equipo...».

Es curioso que, desde que nacemos y vamos, en un proceso de aprendizaje, comprendiendo todas las reglas del juego de la vida, ponemos más énfasis en aprender las reglas sociales, las que ha inventado el hombre, las que menos importan. Sin embargo, las más importantes, las naturales, las reglas o leyes reales, las dejamos de lado como si no estuviesen.

La muerte se rige por esas leyes reales y naturales a las que no prestamos atención hasta el momento en el que se hace imprescindible. Posponemos el afrontar la muerte propia, o la de otros, con la vaga esperanza de que quizás no ocurra, o tarde mucho, pero en un determinado momento llega, y nos llega a todos.

Morir es algo sencillo y tiene sus propias reglas: le ocurre a cualquier persona, a cualquier edad, en cualquier momento, por cualquier razón. La muerte no es justa ni injusta, sucede constantemente, a todas horas; al año mueren millones de personas, de hecho, todos morimos.

Es interesante hacerse consciente de que un día estarás en una cama o en algún lugar y

alguien tras la puerta le estará diciendo a otra persona que tú has muerto.

De joven me animaba a pensar que podía cambiar el sol de lugar, pero con el tiempo me he dado cuenta de que hay muchas cosas que están por encima de mí y que no es mi misión cambiarlas. Mi misión es vivir y saber que la muerte está ahí como un paso de la vida, que mi misión es vivir y no sorprenderme de la muerte, la mía o la de otros, cualesquiera que sean las circunstancias. Puedo sentir dolor por la muerte de un ser querido, quizás no sea capaz de evitarlo, pero no puedo sorprenderme, no puedo decir que eso no puede ser, porque puede ser y va a ser, no sabemos cuándo, pero va a ser.

Esto le deja a uno desnudo ante el momento presente, si no sé cuánto voy a vivir y no sé cuánto va a vivir nadie, si todos podemos morir en cualquier momento, en cualquier lugar y por cualquier razón, no tengo nada a lo que agarrarme, solo tengo una salida: ¡vivir!

Salir al campo de juego y jugar esos noventa minutos como si fueran una oportunidad de dar lo que tengo para que el equipo gane, para divertirme, para aprender a ser un poco mejor jugador.

No puedo pensar que la vida es solo lo que ocurre hasta que me muero, la vida tiene que ser algo en conjunto con la muerte. No se entiende vivir sin morir; si nunca muriésemos, no se podría decir que estamos vivos porque al no desaparecer sería otra cosa, una vida eterna o algo similar.

Algo que nace y que no muere se escapa a nuestra comprensión, es más interesante vivir ahora lo que hay y saber que la muerte es lo que es, algo a lo que todos llegamos.

Si crees, como es mi caso, que la muerte no es más que una transición a quién sabe qué, aunque esto sea cierto, no nos librará de pasar por el trance de vivir nuestra propia muerte y la de otros.

Sí, todos tenemos una enfermedad terminal, todos vamos a morir, no sabemos cuándo ni cómo, pero va a ocurrir y no hay necesidad de esconderlo o evitarlo. Lo que la vida nos pide es que vivamos de tal manera que, cuando el momento de la muerte llegue, lo abracemos como algo que no nos es ajeno.

No puedo ver la muerte como algo malo sin ver la vida de la misma manera.

Bienvenido al planeta Tierra

Una mujer de sesenta años que estaba sintiendo que empezaba a vivir la vida que quería pierde la vida, víctima de una enfermedad.

Bienvenido al planeta Tierra.

Una mujer va de vacaciones a visitar una ciudad. Mientras camina por la calle, le cae un trozo de piedra de la fachada de un edificio antiguo, muriendo en el acto.

Bienvenido al planeta Tierra.

Un ciclista de veinte años que va a entrenar muere golpeado por la puerta de su garaje.

Bienvenido al planeta Tierra.

Un niño se cae y muere.

Bienvenido al planeta Tierra.

Un anciano de noventa y seis años se va a dormir por la noche y muere mientras duerme.

Bienvenido al planeta Tierra...

Si no acepto que esto puede ocurrirme a mí o a cualquier persona que conozca, es que no estoy viviendo en este planeta, estoy viviendo en un sueño. Existe una opción real de que todas las personas que conozco, incluyéndome a mí mismo, mueran en cualquier momento y por cualquier razón. Eso no puede ser malo, eso es así.

La naturaleza del ser humano es vivir y morir. Es necesario que nos familiaricemos con la muerte, que la miremos de frente y, sobre todo, que no nos sorprendamos cuando llegue.

Probablemente la muerte no es el problema de la vida. Quizá el problema de la vida es que no la vivimos plenamente y eso nos hace temer a la muerte. Temer que la oportunidad de vivir se nos escape.

Las excusas del pájaro para no volar

Había un lugar donde los pájaros no volaban, solo caminaban con dificultad sobre sus patas. Caminar era estresante porque iban lentos, pero ellos habían decidido no volar, solo unos pocos lo hacían.

Como suele ocurrir en estos casos, dejaron pasar tanto tiempo sin volar que se les olvidó que los pájaros volaban.

De jóvenes la mayoría de ellos soñaban con volar, pero después los rigores de la vida andando les hacían olvidarse de aquello. No era fácil, ya se sabe, llegaba la pareja, el trabajo, la familia... Y uno no podía dedicarse a hacer locuras como ponerse a volar cuando había tanto que hacer en el suelo.

No se daban cuenta de que eran pájaros y que los pájaros lo que hacen es volar. Encontraban una ocupación en el mundo de los que caminaban, pero no se daban cuenta de que su mundo era volar.

Se hacían amigos de pájaros que caminaban, iban a fiestas donde todos caminaban, hablaban y hablaban sobre cualquier cosa del mundo pequeño del caminar. Se preocupaban mucho y debatían sobre la manera de mantener la situación social y política entre los pájaros que caminaban. Nadie se preguntaba qué habían de hacer para volver a volar, eso hubiera significado cambiar su forma de vivir y ya se habían acostumbrado a los paseos sin llegar muy lejos.

Sentían angustia porque algo dentro de ellos, su propia naturaleza, clamaba por el sinsentido de no volar. Tenían un nudo dentro que se reflejaba en sus caras, pero lo que hacían era culpar de su angustia a los pájaros jefes, al pájaro presidente y a sus secretarios, que, aun teniendo esos puestos de honor, también sentían la angustia por no volar.

Nadie debatía ni hablaba sobre volver a volar, sobre que la educación les ayudase a volar, sobre que todo estuviese enfocado a volar. Ya que eran pájaros, parecía tener sentido, pero eso no se encontraba en los grandes debates, en los grandes debates solo estaba la idea de cómo mejorar la vida bajo la premisa de que todos siguieran caminando.

A algún pájaro loco se le veía clamando en alguna esquina: «¡Lo nuestro es volar, no necesitamos mejorar la vida de caminantes, eso es una pérdida de tiempo, lo que necesitamos es volar, ¡que somos pájaros!».

Pero nadie tenía tiempo de escuchar a esos locos que querían dejar de caminar y de sufrir. Quién sabía qué podría pasar si se echaban a volar; pero no se daban cuenta de que, pasase lo que pasase, lo suyo era volar, eran pájaros.

Con tanta caminata, siempre estaban bastante cansados, así que se sentaban a descansar y contaban historias míticas sobre los que se echaban a volar y no volvían a aparecer.

Todos morían jóvenes porque su forma de vida no era la natural de un pájaro, pero seguían poniendo miles de excusas para no volar, siempre haciendo referencia a lo arriesgado que era.

Se quejaban mucho de lo duro que era andar y no salir nunca del mismo sitio, pero, cuando alguien quería echar a volar, se lo impedían por todos los medios. Los que lo intentaban en la clandestinidad tardaban tiempo hasta que, a base de práctica, recordaban cómo usar sus alas. También pasaba un tiempo hasta que perdían el miedo a volar, y en ese proceso los demás se reían de ellos y les criticaban: «¡Dejaos de sueños y sed productivos!», les decían.

Esta pequeña aldea de pájaros duró muy pocas generaciones, ya fuera el hastío, las enfermedades o los predadores que se ponían las botas con los pájaros que andaban y no volaban, el número de pájaros cada vez era menor. Aun así, ellos siguieron erre que erre haciendo debates sobre cómo mejorar la vida andando...

Y así vivió esa civilización que se extinguíó rápido, la civilización de los pájaros que ponían excusas para no volar, cuando era lo único que tenían.

«No llores, no te quejes, comprende».
Benito Spinoza

Imagínate que vienen a secuestrarte para que trabajes de esclavo en una lejana plantación. Tú sabes que eso será para toda la vida y que nunca más podrás ser libre. Imagina que la única solución para evitar a tus captores, que te tienen acorralado, es saltar a un río que hay unos metros más abajo, donde te espera una barca que te trasladará a un lugar seguro.

¿Crees que se necesita valor para saltar? Quizá, en este caso, para lo que se necesite mucho valor es para no hacerlo. Si ves con claridad lo que necesitas y lo importante que es saltar, si ves que al saltar, aunque te partas una pierna, seguirás vivo, si ves que si te dejas capturar no tendrás otra opción que vivir de esclavo para siempre, entonces saltar no será un acto de valentía, sino un acto de claridad.

En la vida, más que tener valor lo que necesitamos es comprender.

Necesitamos comprender que, si somos auténticos, esto será un pasaporte hacia nuestra salud mental, que es lo más básico en la vida de un ser humano, casi más importante que el hecho de comer y mucho más importante que el qué comer. Si ya tengo un mendrugo de pan entre mis manos, no caben excusas para no tomar las opciones congruentes conmigo mismo. Cambiar la «esclavitud» por comer algo más que un mendrugo de pan puede ser rayar en la locura.

Comprender lo es todo; si comprendes la situación, no necesitas «correr el riesgo» o «ser valiente». Cuando comprendes cómo es la realidad y qué es lo conveniente para hacer en cada momento, simplemente lo haces y lo vives. Quizá los demás te digan que eres valiente, arriesgado, e incluso un loco, pero por tu parte lo único que habrá será la comprensión de la realidad como es.

Si yo sé que la realidad es ser lo más auténtico que pueda, y que eso es lo más seguro que puedo hacer, porque es el dominio de la paz interior y de la congruencia, no tendré ningún reparo en tomar las decisiones que me acerquen a esa vida que quiero vivir, aunque nadie lo entienda. No es necesario, ni lo más importante, ser comprendido por los demás, lo importante es que uno se entienda a sí mismo de verdad y viva lo que ha de vivir. Si sé que lo más importante en mi vida es sentirme vivo y hacer cosas que me hagan sentir vivo, qué necesidad tengo de ser valiente para elegir qué hacer, es obvio, cae como fruta madura, está delante de mis narices y lo vivo, no necesito valor cuando lo comprendo.

Todo lo aquí escrito tiene que ver con una sola cosa: la finalidad de la vida es que el ser humano sea libre para vivir lo que siente, y el miedo mental es lo único que se lo impide. Sabiendo esto, que mi naturaleza es esa, vivo de acuerdo con ella y me pongo en armonía con la vida. Si lo comprendo, lo vivo sin sufrir por ello.

Comprender lo es todo, absolutamente todo.

La feliz vida en cautividad

Un día me acerqué al zoo para ver a los delfines. Estaban en un gran acuario y me llamó la atención el buen ambiente que había en el lugar y lo felices que parecían estar todos. Un comentario apareció en mi mente sobre la suerte que tenían los delfines por poder hallarse allí, tan arropados, tan queridos y tan bien cuidados. Parecía que los delfines vivían en un ambiente muy seguro y algo en mi cabeza sentía un anhelo de vivir de la misma manera, quizás echaba de menos aquella sensación de protección que parecían tener ellos y la comparaba con la sensación de desamparo que yo estaba sintiendo en mi vida en ese momento.

Verdaderamente, allí todo parecía perfecto, la gente animaba a los delfines y se deleitaba con sus saltos y piruetas. La vida de los animales parecía inmejorable. Vivían en un agua con temperatura constante, perfecta para ellos; tenían comida abundante a todas horas, se les facilitaba la posibilidad de aparearse y de jugar todo el día; tenían supervisión médica a cada pequeño rasguño o síntoma de enfermedad; los humanos los querían, los acariciaban y los cuidaban, no corrían ningún peligro; en el acuario no había depredadores, ni ningún barco que pudiese constituir una amenaza, ningún pescador furtivo que les atacase...

¡Qué vida la de los delfines en el acuario!

Pero faltaba un pequeño detalle, los delfines estaban encerrados en un lugar en el que no querían estar, para el que no habían nacido y que les era totalmente ajeno.

Vivían rodeados de seres humanos con los que en condiciones normales nunca hubieran entrado en contacto. Sin corrientes marinas de aguas cálidas y frías, sin migraciones, sin escapar de predadores, sin ir a cazar presas, sin manadas de compañeros con los que compartir viajes; sin días de escasez, agudizando el ingenio para alimentarse; sin poder desarrollar la capacidad de curarse por sí mismos con los elementos naturales de su entorno; sin la vida de apareamiento normal del delfín en libertad, sin poder elegir pareja, ni ver cómo crecen sus crías en libertad...

Otro pensamiento siguió al que había aparecido en mi cabeza hablando de lo maravillosa que era la vida de los delfines en el acuario: «¿Realmente deseas esta vida para ti? ¿Una vida confortable y cómoda pero en cautividad?».

El primer pensamiento, el amante del estilo de vida del delfín cautivo, atacó de nuevo: «Tú no lo entiendes. No entiendes que uno tiene hacer lo que sea para vivir seguro, si tuvieras hijos lo sabrías...».

El pensamiento libertario no se echó atrás: «¿Qué quieres decir, que si uno vive su vida en libertad sus hijos no van a comer?».

Y el diálogo prosiguió:

«Hombre, si vives una vida en libertad, como la del delfín fuera del acuario, te expones a que haya días que no encuentres comida. Si eres un poco responsable, eso

habría de pesarte mucho. ¿Cómo hacer cambios en tu vida si tus hijos pueden morir de hambre? Como te digo, se nota que no tienes hijos».

«Entonces, si mis hijos fuesen pequeños, ¿cuánto habría de esperar?», quiso saber la otra línea de pensamiento.

«No lo sé, hasta que acaben la universidad y se compren un piso. No sé, quizá lo mejor sea esperar a jubilarse, creo que ese el momento en el que uno puede ser verdaderamente libre».

Poco tiempo después de esta conversación entre las dos facciones de mi cerebro: el miedo y la libertad, tuve otra conversación con un amigo que me aclaró bastante aquello de tener hijos y vivir con libertad.

Hablando de la libertad y los hijos, mi amigo me contó la historia de su madre:

«Tras la muerte de mi padre, con los pocos ahorros que le quedaron, mi madre, que era enfermera, comenzó a vender máquinas para hacer rehabilitación en casa. Ahora este tipo de máquinas se vende mucho, pero en aquel momento era demasiado pronto, eran caras y no había mercado, se veía como un lujo y la gente iba al hospital a rehabilitarse o directamente no hacía rehabilitación, eran otros tiempos.

»Como el negocio no funcionó, siguió trabajando como enfermera, haciendo muchas horas extras para mantenernos y vendiendo alguna máquina por catálogo en sus ratos libres.

»Algo que nunca te he dicho es que había veces en que el dinero no era suficiente y lo pasábamos bastante mal.

»Ella siempre nos contaba historias sobre sus pacientes, no sabía hablar de otra cosa, recuerdo que me encantaba. También hablaba mucho de mi padre, al que casi no llegamos a conocer, pues murió cuando éramos muy pequeños.

»Si lo pienso, nunca tuve una bicicleta, nunca tuve zapatillas de marca, ni ningún lujo, nunca tuvimos la sensación de tener dinero, así que me parece que nos acostumbramos a ello.

»Es curioso, creo que nunca he hablado con mis hermanos de esto, nunca hemos echado en falta nada material, quizá porque no lo tuvimos. Pero sí que recordamos y hablamos mucho de mi madre.

»Ella no nos dejó nada material, nos dejó algo mejor: nunca la vimos vencida, nunca la vimos aburrida, nunca la vimos triste, siempre nos decía: “Hijos míos, con lo que tenéis ahora, con vuestras propias manos, lo podéis conseguir todo”. Nunca dudamos de eso en mi casa.

»Mi madre tuvo una jubilación tranquila, había trabajado mucho y consiguió una buena pensión. Nos apoyó para que pudiésemos estudiar aunque no pudo pagarnos nada.

»Según te hablo, me voy dando cuenta de que lo que realmente me dio mi madre fue lo que yo de verdad necesitaba: me mostró con hechos que lo que merece la pena en la vida es vivir en libertad, aunque a veces haya que pasar dificultades. No entiendo otra cosa, no entra en mi cabeza que por conseguir comodidad me deje esclavizar, no podría; mi madre no hizo eso nunca y ahora me doy cuenta de todo lo que me dio, aunque no me dejara ningún dinero ni me comprara nada especial.

»Si realmente le quieres dejar algo a tus hijos, vive tú al máximo, no importa demasiado si un día tenéis poco para comer, te aseguro que tus hijos, si te ven vibrar por estar vivo, nunca se acordarán de eso. Es lo que yo viví».

El secreto a voces

Hay un secreto para vivir una vida con sentido y en paz. Es un secreto a voces que se viene repitiendo durante miles de años y, sin embargo, permanece inexplorado para la mayoría, tanto es así que a los que lo viven les solemos conceder el rango de santos o seres especiales.

¿Y si el secreto de la vida de un ser humano es ser auténtico en todo momento? ¿Y si el gran error que la mayoría cometemos es no vivirlo? ¿Y si no lo vivimos porque nos da miedo y no porque no podamos?

Vivir de corazón no es algo misterioso o raro, es vivir congruentemente con lo que uno es. Es llevar a cabo acciones porque son completamente congruentes para nosotros, aunque no hayan sido planeadas para encontrar una recompensa por sí mismas. Es vivir esas acciones que nacen de nosotros de manera espontánea y que encajan en nuestra forma de ser completamente, aunque puede que los demás no le vean el sentido.

El único secreto del ser humano es que tiene, como cualquier animal, una guía o referencia interna y su único error es que vive según una referencia externa.

La transformación personal se da por sí misma, a veces a pesar nuestro. La vida se mueve de manera imparable. Por eso necesitamos tomar la decisión de seguir el camino de ver, de darnos cuenta de cómo son las cosas y de detectar la manera en la que queremos vivir. Si la vida nos empuja a vivir ciertas cosas, mejor será que nos demos cuenta de ello y actuemos en consonancia con ella. Si no prestamos atención, la vida seguirá empujándonos y empujándonos, haciendo, a veces, sufrir mucho.

Estoy convencido de que los cambios no se han de dar a base de valor y arrojo, sino de entendimiento y comprensión de la realidad que uno vive. Entonces el cambio se hace obvio, no hay otra vía, y la transformación se va dando de manera espontánea.

Vivir de manera auténtica es lo que anhelamos porque somos eso.

Quizá este es el punto crítico, entender que para nosotros no hay otra opción que ser lo que somos. Esto es lo más complicado de todo, ya que creemos firmemente que la autenticidad es una utopía y que lo normal en la vida es tener miedo al futuro y a otras muchas cosas.

Aceptamos que solo podemos gozar de una libertad parcial, la que nos dé la cantidad de dinero que ganemos. Creemos que, si tenemos mucho dinero, podremos ser libres y que lo contrario restringirá nuestra vida. Probablemente al leer esto has exclamado: «¡Pues claro!».

Sí, yo también he exclamado eso muchas veces, pero me he dado cuenta de que esto no es así. El miedo que nos impide vivir lo que somos es el que nos lleva a encerrarnos en una vida estrecha, y ese tipo de vida es lo poco que el miedo que hay en nuestra mente nos permite.

Aunque el dinero llegue a raudales, la vida estrecha persistirá, el miedo y la

disposición de nuestro cerebro seguirá exactamente igual.

Con mucho dinero tendremos limitaciones distintas, ya no habrá miedo a perder el trabajo o a pasar hambre, en esta ocasión el miedo será a perder lo que tenemos, a perder la salud, al paso del tiempo, a que solo nos quieran por nuestro dinero...

El miedo seguirá, se perpetuará, se colará por todas las rendijas. Dará igual lo que uno haga, ya tenga más o menos dinero, el miedo estará presente. El miedo que nos impide una vida libre permanecerá inalterado si no damos un paso adelante, independientemente de que tengamos mucho dinero o no, de que tengamos pareja o no, de que tengamos lo que sea o no.

Las estadísticas sobre felicidad dicen que la diferencia de felicidad percibida no es superior entre los que tienen un sueldo o los que tienen mucho dinero. Si el dinero, o una posición social, fuera el fin del miedo, ¿por qué los que tienen mucho dinero o seguridad también se deprimen, tiene miedo o se suicidan? ¿Por qué, en muchos casos, estas personas que lo han logrado todo socialmente son mucho más crueles y menos compasivos que los que menos tienen?

Quizá hayamos conseguido una posición social cómoda y eso nos ayude a no sentir miedo, quizás tengamos todo dispuesto para que nuestro miedo no nos toque. Quizás creamos que hemos madurado y que hemos superado el miedo, pero, si nos hacemos un par de preguntas, podemos aclararnos si realmente hemos soltado el miedo o si seguimos bajo la estructura que aprendimos de niños.

Uno puede preguntarse: ¿puedo soltarlo todo ahora?, ¿puedo empezar de cero?, ¿me siento vivo cada día?

Lo normal es que uno sienta pánico ante la mera idea de perder lo material, nuestra carrera, nuestros estudios, nuestro prestigio, etcétera. Si es así, es que no se ha superado el miedo psicológico que todos llevamos dentro. Lo lógico es que esto sea así, nadie ha aprendido a soltar, a vivir en la apertura del momento, de lo que la vida traiga, todos hemos aprendido a amarrar, a agarrar, aunque nos duelan las manos, todos hemos aprendido a vivir en el miedo. Por eso no creo que nadie deba culparse, si acaso, alegrarse de que se ha dado cuenta de todo esto. Culparse y exigirse añaden más miedo.

En nuestra sociedad la mayoría no nos hacemos preguntas sobre la vida. Si tenemos nuestro sueldo y nuestra hipoteca, parece que todo está bien. Parece que en nuestra sociedad la finalidad última del ser humano es tener un trabajo remunerado y una casa propia; de hecho, si uno tiene eso y no se siente bien, los demás le dirán que de qué se queja, teniéndolo todo.

Si entendemos cómo se produce el miedo que nos impide ser auténticos y lo trabajamos educando nuestro cerebro, podremos vivir el sueño dorado de todo ser humano: una vida con sentido, una vida en paz. Esto ocurrirá tengamos mucho o no, vivamos solos o en compañía, seamos reconocidos socialmente o pasemos inadvertidos.

Ante los demás podemos pasar inadvertidos, pero ante la vida nadie puede pasar inadvertido. La vida paga con bien sentir y libertad interna por cada acción de corazón, es una ley.

Al haber escrito lo que he escrito y dicho lo que he dicho, la satisfacción ya me ha

colmado, aunque nadie lo haya leído y no haya conseguido nada con ello. Solo ha habido la sana expresión de lo que ha pasado a través de mí, con esto ha sido suficiente para que la plenitud se haya instalado en mí, he hecho lo que de mí ha nacido, no tengo más que eso, y eso lo es todo.

Si por escribir esto me llegan alabanzas o me llueven mofas, realmente no importará. A lo mejor —según sea la respuesta— algo nacerá en mí que se agrande o se achique, no lo sé, pero realmente no importará, todo pasará y yo seguiré viviendo lo que nazca de mí sin tiempo para recordar lo que fue de esto o aquello. La vida es movimiento y cambio, y no parará ni por mí ni por nadie.

Cuando se colma la necesidad interna de expresar algo que quiere salir, uno ha cumplido. Lo que venga después será lo que sea y uno se adaptará naturalmente a lo que ocurra.

Eso es lo más bonito de estar vivo, uno no sabe qué va a ser y la sorpresa está a la vuelta de la esquina. Como uno quiere que la sorpresa sea agradable, sabe que ha de mantenerse auténtico la mayor parte del tiempo. La recompensa a esa autenticidad será una sensación oceánica de paz interna. En el momento en el que uno está en consonancia con lo que es, uno está en consonancia con la vida, y quizás la vida no sea más que eso.

Realmente puede sonar ridículo que los seres humanos vivamos en contra de lo que somos en lugar de sentir la alegría de vivir lo que nace de nosotros. Suena raro que vivamos en la duda y el miedo pudiendo vivir en el corazón. Es paradójico, y al mismo tiempo trágico, pensar que la vida es vivir aquello que nos hace sentir bien y que nosotros vivimos aquello que nos hace sentir mal porque creemos que la vida es así.

Todo el mundo quiere lo mejor para sí mismo y para los demás; sin embargo, de momento, no somos capaces de entregarnos a ello, de confiar en que, si seguimos lo que sentimos, viviremos lo bueno que hay en la vida. Seguimos pensando que vivir lo bueno que hay en nosotros es un riesgo y que quizás no merecemos vivirlo, porque eso sería estar en paz, y hemos aprendido que la vida es sufrir.

Lo más arriesgado que uno puede hacer es vivir atendiendo a sus miedos, viviendo en contra de lo que uno siente. La vida pasa factura desde el primer minuto quitándonos lo más importante que tiene un ser humano: el sentido y la alegría de vivir.

Agárrate a aquello que te haga bien

Hace años llevaba siempre en el bolsillo interior de mi chaqueta un librito de bolsillo bastante deteriorado, lleno de anotaciones y frases subrayadas, que en cuanto tenía un momento sacaba y releía. Buscaba página tras página aquello que había subrayado y me encontraba siempre con la misma frase: «Agárrate a aquello que te hace bien y no lo sueltes ni a sol ni a sombra». Es difícil encontrar una frase más sabia y sencilla. Es tan sencillo poder vivir haciendo aquello que me hace bien. Aquello que me hace bien puede ser hacer algo que en un determinado momento no tenga ganas de hacer —o que me cueste, a veces mucho, hacer—, pero que sepa que, al hacerlo, sentiré la satisfacción interna de haber vivido lo que quiero vivir.

Como homenaje a este hermosos librito y a su autor quisiera escribir algunas de las frases que marcaron mi vida durante años y que debo a este buen hombre, del que nunca conocí nada más que las extraordinarias palabras de obra, que seguro que fueron producto de su búsqueda y camino personal.

Intrépido y libre como el león, vaga tú, resuelto a vivir tu verdad. Para ello necesitarás avanzar sin miedo sabiendo que todas las limitaciones estallarán para abrirte paso. Todos los caminos torcidos se enderezarán si unes todas las fuerzas de tu alma y te arrancas la máscara.

Educa tu mente, es la única tarea de importancia.

No pidas consejo, sigue tu propia y más elevada inclinación, solo la experiencia puede enseñarte.

Sé independiente, ante todo sé independiente, coloca tu fe en tus propias posibilidades y en la vida, si no crees en tí mismo, las más dolosas experiencias te obligarán a creer.

No hagas planes, haz de la incertidumbre tu certeza.

Vive tu vida como si estuvieras a punto de morir.

Gracias, A. Chaytania.

¿Somos el culmen de la civilización?

«Todas las culturas son mortales al igual que los hombres, nuestra religión y nuestra cultura se están muriendo, ¿qué las va a suplir?».

Texto adaptado de una frase de George Steiner

Todas las civilizaciones que conocemos han pasado por algo parecido: creer que eran la civilización última y el culmen de la sabiduría; que la realidad que ellos percibían era la verdadera, y que sus religiones o ciencia eran el máximo conocimiento al que se podía aspirar y que todos los nuevos descubrimientos corroborarían sus métodos infalibles.

Estaban los que creían que la Tierra era plana, los que consideraban que los truenos eran la ira de Dios, los que opinaban que comunicarse por carta (que alguien transportaba a caballo) era lo más moderno, los que consideraban que navegar durante un mes en barco para pasar de un continente a otro era el paradigma del transporte del futuro, los hay que dijeron que Internet no serviría para nada o que los ordenadores no llegarían a los hogares...

Quizá en no muchos años algunos recordarán a nuestra civilización de personas estresadas, que van de un lado para otro corriendo, y se reirán no pudiendo llegar a entender por qué vivimos así. Quizá los médicos del futuro no puedan creer cuando miren atrás y vean que en nuestra civilización, ante una enfermedad como el cáncer (que probablemente en el futuro desaparezca), no se tiene en cuenta la situación mental y emocional del paciente, y comprenderán aún menos cómo la mejor cura que hemos encontrado para esta enfermedad es cortarle partes del cuerpo al paciente para, después, radiarle y administrarle sustancias químicas que matan todas las células de su cuerpo. Los médicos del futuro nos verán como vemos nosotros hoy al cirujano que le daba tequila al paciente para anestesiarle y le operaba con un cuchillo.

En el futuro nos verán como lo somos, una civilización que quizás sabe bastante de televisiones de plasma y de móviles, pero que sabe muy poco del propio ser humano, del funcionamiento de su cerebro y de sus emociones.

Nos parece increíble cómo alguien pudo pensar que la Tierra era plana y lo mismo de increíble le parecerá, en no mucho tiempo, a la gente del futuro el ver cómo vivimos nosotros hoy en día.

No somos el fin de la civilización, no somos los más listos, por muchos aviones que hayamos construido.

Humanamente somos prehistóricos, nos seguimos matando por dinero y seguimos dejando que las personas mueran de hambre habiendo comida para todos.

El único éxito que podremos conseguir, que causará admiración en cualquier civilización venidera, no será tecnológico, será humano. Nuestro éxito será acabar con

una forma de vida poco humana basada en el miedo y sin corazón. Una forma de vida que nos daña y daña el planeta en el que vivimos. No nos queda otra opción que romper con esta locura, para —de manera individual y grupal— dar los pasos necesarios hacia esa transformación. Así, cuando las generaciones futuras miren hacia atrás, podrán recordarnos como la civilización que se humanizó en lugar de la civilización de bárbaros que asoló el planeta.

Historias de expertos en el arte de la ilusión

PRIMERA HISTORIA

Un día estaba sentado, esperando a alguien en la puerta de mi casa, cuando vi un coche bastante llamativo saliendo del garaje del edificio de al lado. Dentro del coche iba un joven con unas gafas de sol modernas y aspecto de adinerado hombre de negocios. De repente escuché una voz detrás de mí que llamaba al joven desesperadamente: «¡Espere!», gritaba la voz, mientras el joven, que saludaba sonriendo, salía a toda velocidad. «Llegará tarde a alguna reunión importante y por eso no ha podido pararse», pensé.

El señor que gritaba llegó jadeante hasta el lugar donde yo estaba y pude verle con su mono de trabajo y un montón de papeles en la mano. Me miró con aire de desesperación y me dijo: «Mire qué coche tiene y el traje que lleva, pues lleva más de un año sin pagar los gastos de la comunidad. Le llamo y, cuando le veo, le persigo, pero no me hace caso, le vamos a tener que cortar la luz...».

Cuando el señor se hubo marchado, me quedé pensando en lo que acababa de ver. El joven triunfador de los negocios estaba en la ruina, pero no quería bajarse de su coche ni dejar sus gafas llamativas. Le entendí, todo su valor estaba ahí, su valor lo marcaba la opinión de los demás; él sabía que con el coche, las gafas y el traje sería valorado, y quizás esto fuese lo último que hubiese estado dispuesto a perder; podría no haber tenido qué comer, pero nunca dejaría que lo que le daba valor se perdiese.

Si él hubiese sabido que, aunque hubiese viajado en metro, vistiendo un mono de trabajo, su valor como ser humano hubiese sido el mismo que con el coche llamativo. Si solo hubiese sabido que, ante los ojos de la vida, es imposible ser más o menos que nadie. Si solo hubiese sabido que uno se puede dar valor a uno mismo como ser humano y que no necesita de nada más... Si solo hubiese sabido eso.

Al poco tiempo supe que había dejado el apartamento y las deudas sin pagar.

SEGUNDA HISTORIA

Esto fue hace tiempo, cuando no todo el mundo usaba teléfono móvil. Apareció una noticia en el periódico que contaba que una persona que iba conduciendo su coche fue detenida por la policía por ir hablando por el móvil mientras conducía. Al ser informado por la policía de su infracción, el conductor negó que fuese hablando por teléfono y mostró lo que tenía entre sus manos. Los agentes se quedaron estupefactos al ver que el teléfono no era de verdad, era de madera y estaba pintado para que pareciese un móvil. La persona quería aparentar que iba hablando por el móvil porque entendía que eso le

podía dar mayor valoración por parte de sus congéneres.

Alguien, al leer esta noticia, debió de pensar: «¡Pobre diablo!», pero si miras en profundidad qué puede mover a alguien a hacer eso, no hay nada más que una respuesta: esta persona aprendió que hay que recolectar valoración de los demás y que el ir con un teléfono en la oreja, primero, le daba estatus y, además, le hacía parecer estar ocupado. Aunque parezca mentira, estar siempre ocupado es algo muy valorado en nuestra sociedad, si siempre tienes prisa y siempre hablas por el teléfono, estás bien visto... Hay personas literalmente desesperadas por encontrar la mayor cantidad de valoración externa, como sea y donde sea, y aunque suene ridículo, todos de alguna manera vamos con algún móvil de madera por la calle.

TERCERA HISTORIA

Se daba un hecho en un supermercado de un barrio acomodado que tenía sorprendidos a los trabajadores del establecimiento. Al final del día se encontraban varios carros llenos de productos, de los más caros, abandonados sin haber pasado por caja. Al principio no les llamó la atención, a veces ocurre, personas que se tienen que marchar o que no pueden seguir comprando. Pero que se repitiera el hecho con el mismo tipo de productos les puso en alerta. Así que decidieron ponerse a vigilar para ver qué pasaba con estos carros llenos de comida. Descubrieron que llegaban parejas o individuos y pasaban un rato llenando sus carros y conversando con los vecinos del barrio que se cruzaban, solían ser personas muy bien vestidas, que, incluso cuando se paraban a hablar con otras, comentaban sobre sus compras mostrando lo que llevaban en el carro. Después de un tiempo y de haberse paseado por el supermercado con esos productos en su carro y habérselos mostrado a conocidos y extraños, abandonaban de manera sigilosa el carro y se iban del local.

Esto lo hacían las mismas personas varias veces por semana, por lo que los empleados del supermercado tomaron la iniciativa de comentarles que les habían visto y grabado haciendo lo mismo en diferentes ocasiones y preguntarles por qué lo hacían. Algunos contestaban que había dado la casualidad de que no habían podido terminar la compra y cosas así, otros, al ser interpelados, abandonaban el lugar con aires de indignación. Después de hablar con todos ellos y decirles que se les había grabado, los carros llenos sin dueño desaparecieron.

CUARTA HISTORIA

Durante un breve espacio de tiempo tuve un compañero de estudios que quería ser alguien socialmente y verse reconocido. Todos sabemos que ser reconocido socialmente es un duro trabajo, «actuar» siempre para ser apreciado requiere mucha energía, casi tanta que no queda para otra cosa. Pero él era diferente, deseaba ser reconocido, pero no

quería hacer el esfuerzo que hacen todos los que buscan la aprobación del mundo.

Aquel muchacho estaba muerto de miedo, no tenía ninguna confianza en que pudiese salir algo de él que mereciese la pena como para que le reconociesen por ello. No se veía haciendo nada que naciese de él, nada que naciese espontáneamente y con lo que se pudiese sentir feliz. Tampoco se veía haciendo algo que, aunque le hiciese sufrir, le diese el ansiado reconocimiento social, que al fin y al cabo era lo que quería.

Así que, en su afán por ser alguien reconocido socialmente, se dedicaba a vivir pequeños momentos de gloria, que apenas le llevaban a ninguna parte, pero que le hacían sentirse valorado durante un instante. Por momentos se sentía como una estrella, el centro de atención.

Su pequeño momento de gloria venía cuando, aun sin tener mucho dinero, alquilaba un coche descapotable con el que se paseaba por el campus universitario. A esas edades, los más aventajados como mucho iban en bicicleta, pero él se paseaba con aquel descapotable saludando a los viandantes, llevando a unos cuantos elegidos que también sentían vivir su momento de gloria, dando vueltas a las chicas que se querían subir e incluso creo recordar que haciendo algún viaje.

Después iba y devolvía el coche a la casa de alquiler y seguía como de costumbre viajando en metro y diciendo que prefería no traerse el coche a la universidad por el problema de aparcamiento.

Puedo todavía sentir su impotencia. La impotencia de pensar que no hay nada en mí, que solo puedo conseguir ser valorado teniendo cosas que hablen bien de mí.

QUINTA HISTORIA

Había un joven que estaba pensando en hacer lo que para su economía era una fuerte inversión comprándose varias camisas de una determinada marca. Su mayor preocupación era comprar las camisas y que al poco tiempo pasasen de moda. Si esa marca dejaba de ser una marca admirada, obviamente él dejaría de ser admirado y tendría que dejar de usar esas camisas e invertir en otra marca para volver a estar en la cresta de la ola en cuanto a la aprobación de los demás.

Lo comentaba con sus amigos para ver si hacía la inversión o no. Nadie le preguntaba sobre su necesidad por comprar esas camisas para sentirse valorado. El único debate que se generaba es si la marca podía pasar de moda o no.

Si la marca hoy es valorada, me interesa. Si mañana la misma marca, la misma calidad, el mismo color o el mismo dibujo ya no están de moda, es decir, si los demás ya no me valoran por llevar eso puesto, entonces ya no me interesa.

Está tan sumamente aceptado el hecho de que la valoración nos llegue a través de la imagen de una marca, de sentirnos representados por un logo vacío, que no nos planteamos este tipo de actitudes como algo enfermizo, lo encontramos lógico, vivir esclavizados para siempre por la imagen que proyectamos y la aceptación que nos den los demás por dicha imagen.

Cuando me compro una camisa, o cualquier cosa, por el prestigio que me dará usar esa marca, le estoy pidiendo al mundo que me diga que yo valgo, porque cuando me veo sin esa marca no creo que yo mismo valga mucho.

SEXTA HISTORIA

Hace tiempo una persona, sin haberle pedido consejo, me propuso muy en serio que para adelgazar lo mejor que podía hacer era empezar a fumar. Aquella persona me invitaba amablemente a que me hiciese fumador porque así iba a comer menos y, por lo tanto, estaría más delgado. Sonréí dando las gracias por el consejo y, si ya en aquel momento me pareció una barbaridad, ahora lo pienso y me da mucha risa.

La salud de uno da exactamente igual, la cosa es la imagen que uno proyecte. Según este punto de vista, la vida de uno es la imagen que uno proyecta de sí mismo. Esto es una ley para muchas personas. Lo que pase por dentro da igual, lo importante es la imagen externa, porque me alimento de la imagen que doy, porque mi autoestima y autovaloración provienen de la opinión que tienen los demás de mí.

Si te sobran ocho kilos, el riesgo que corres de tener problemas serios de salud es bajo, pero bajar ese peso a cambio de fumar incrementa bastante el riesgo, ¿eso no lo pensó aquella persona? La verdad es que no, pues tenía tan intimamente asimilado que la opinión de los demás es lo que cuenta que estaba dispuesto a hacer, y aconsejar hacer, lo que fuera por recibir aprobación externa.

El humo en mis pulmones no se ve, no se valora, y mi aspecto sí, y es mejor morir que tener una valoración negativa, porque en realidad, en nuestra mente, una valoración negativa es la muerte de nuestro ego y sin nuestro ego, sin nuestras creencias sobre nosotros mismos, pensamos que no somos nada.

SÉPTIMA HISTORIA

Esta historia es sobre un anuncio en el que venden un sostén que hace que parezca que la mujer tenga el pecho más grande. Compramos ese sostén para que los demás vean una imagen de lo que soy y me den valor por esa imagen positiva, y también para evitar que me vean como soy, porque como soy no es bueno.

Con el pecho más pequeño ya no valgo igual, con el pene más pequeño ya no valgo igual, porque el valor me lo dan ellos con sus juicios. Con la nariz grande ya no valgo igual, porque el valor me lo da un extraño con el que me cruzo que me juzga con su mirada. Si me miran, recibo atención; si no me miran, hago algo para captar esa atención. Necesito desesperadamente que me miren y me atiendan, que me den la atención y la energía que a mí me falta, sin eso no valgo, sin eso me muero.

Yo soy lo que queráis que sea, estoy a vuestros pies, eso sí, también os juzgaré. Seguiremos jugando al juego de juzgarnos unos a otros, pero, sobre todo, nos

juzgaremos con severidad a nosotros mismos, pensando en las críticas que nos podrían hacer los demás, y así nadie se valorará a sí mismo como es, porque nadie habrá entendido que la vida no es más que eso.

El hecho de que la cirugía estética, que los zapatos con extratación para parecer más alto, que las prótesis para parecer tener más pecho, pene o trasero no se vean como una barbaridad dice mucho sobre nosotros. Y, si usas alguna de estas cosas, no te culpes, estás intentando hacer lo que de alguna manera hacemos todos, que el mundo te preste la atención que tú no te das. Nadie te ha enseñado, nadie nos ha enseñado, a vivir por nosotros mismos. El día que eso ocurra, la salud mental volverá al ser humano.

OCTAVA HISTORIA

Había una señora que, cuando llegaba el momento de comprarle ropa a sus hijos, descosía el logo de una marca prestigiosa que llevaban en la ropa vieja para pasarlo a la ropa nueva, que no tenía marca. A lo largo de los años, la marca prestigiosa pasaba de una camisa a otra, dando lustre a aquellos niños. La madre, con esta iniciativa, evitaba que decayese el prestigio de sus hijos ante la competencia de los demás niños en el colegio, mientras que al mismo tiempo miraba por el presupuesto familiar. ¡Qué no haría una madre por sus hijos!

Aunque parezca absurdo, estamos ante un acto de amor, lo que ella no sabía es que podría haberle dicho a sus niños: «Hijos míos, no importa lo que llevéis puesto, tenéis todas las posibilidades, creed en vosotros a muerte, no necesitais que nadie os diga si sois buenos, ya lo sois y lo seréis siempre...». Si ella lo hubiese sabido, se lo habría dicho a sus hijos, pero a ella nadie se lo dijo.

No nos engañemos, en mayor o menor medida, todos somos expertos en el arte de la ilusión, de la apariencia, expertos en el arte de fingir un poco para que parezca que...

¿Qué haces tú en tu vida para crear una ilusión en los demás? ¿Qué haces, quizás sin darte cuenta, para aparentar que eres algo que socialmente sea bien visto? ¿Qué estrategia usas para que los demás te aprueben y así sentirte bien?

La seguridad

«La seguridad es mayormente una superstición. A la larga, evitar el peligro no trae más seguridad que exponerse a él. La vida o es una aventura atrevida o no es nada».

Helen Keller

Que Helen Keller, una persona sordomuda y ciega, se pasase su vida animando a los demás a no tener miedo no deja de ser sorprendente. Si ella pudo atravesar su miedo y vivir la vida que sintió que quería vivir, es completamente imposible que todos los demás no podamos hacerlo.

¿Qué puede impedirnos a ti o a mí hacer un cambio de vida para ser auténticos?: ¿los hijos?, ¿el dinero?, ¿la crisis económica?... Dios mío, Helen Keller era sorda, muda y ciega; si ella vivió la vida que quería vivir, es imposible que yo no pueda, no es posible que yo encuentre en mi vida un impedimento mayor que estar sordo, mudo y ciego.

Cuando lees sobre un personaje como Helen Keller, no puedes esconderte, uno se da cuenta de que ya no puede quejarse, ya no puede decir que las circunstancias de su vida son muy difíciles y victimizarse. Ya solo le queda reconocer que, si no hay un cambio en uno, es porque, conscientemente o no, uno decide que se va a quedar, con su sufrimiento, donde está.

Por favor, ni menciones que hay personas, «los especiales», que tienen una gran fuerza para hacer esos cambios en sus vidas y que los demás no hemos sido agraciados con esa fuerza. Ha de ser imposible que uno no pueda conectar con la fuerza necesaria para poder vivir su propia vida. Cada ser humano ha de tener dentro la suficiente fuerza para vivir, al menos, lo que sienta que quiere vivir en su vida, ya sea para ser un líder de masas o una persona anónima, lo uno no es mejor ni peor que lo otro.

Gandhi no fue mejor que nadie, solo vivió su vida de la manera más auténtica que pudo, ese es todo su misterio. Esa posibilidad de vivir lo más auténtico que podamos está en todos, sería absurdo que esa opción solo estuviera disponible para unos pocos. Todos tenemos la fuerza suficiente para desarrollar nuestra propia vida con lo que sea que traiga. Podrá llevarnos más o menos tiempo que a otros, pero esa fuerza está ahí para mí, para ti y para todos.

Estoy convencido de que no ha habido genios ni grandes seres humanos, sino gente corriente que ha vivido su vida y seguido su corazón a muerte, mientras que otros han decidido quedarse parados rumiando su miedo.

De nuevo, me niego a creer que, en la vida, la oportunidad de vivir hasta el fondo no esté disponible para todos de igual manera.

Hay miles de Helen Keller anónimos que han cruzado el desierto del miedo para educar a su cerebro y orientarlo hacia su corazón. Realmente es algo que está en manos

de todos, es necesario entenderlo. No hace falta valor y coraje en el sentido de arriesgarse, todo lo contrario, si Helen no se hubiera movido entonces, sí habría corrido un gran riesgo, el de quedarse incomunicada para siempre. Para Helen el riesgo estaba en no moverse y para nosotros es igual. La inseguridad total no es abrirse a vivir de manera auténtica, la inseguridad total es vivir en el miedo, no hay nada más inseguro y peligroso que vivir en el miedo.

Como los pájaros que renuncian a volar, corremos el riesgo de ser depredados por el tipo de vida que vivimos, y quedarnos incomunicados en nuestra rutina diaria.

La mayoría tenemos la creencia de que resguardarse en el miedo es seguro, pero, al contrario, resulta lo más inseguro que se puede hacer. Lo que nuestra sociedad y creencia común de trabajos seguros, hipotecas a muchos años, seguros de vida, casa propia segura y pareja asegurada nos ofrece puede ser completamente inseguro si no es lo que queremos vivir. El estrés, el aburrimiento, la falta de sentido y la sensación de no sentirnos vivos aparecerán y nos llevarán a un progresivo declinamiento psicológico y físico.

El gran autoengaño consiste en creer que esa vida segura es lo que realmente todos deseamos vivir, aun cuando resulta ser mentira —en realidad poca gente quiere vivir esa vida—, lo que queremos vivir es diferente para cada uno, pero es algo que ha de ser desafiante, cambiante y divertido. Realmente, lo menos seguro que hay es no moverse hacia lo que nos hace sentir vivos. Lo que nos nace de corazón es lo único realmente seguro que hay, por muy duro que sea, y para Helen Keller lo fue.

De hecho, se necesita mucho aguante para vivir en el miedo. Se dice que el que es auténtico ha hecho un gran esfuerzo y es un héroe. Pero para vivir en el miedo también se necesita hacer un esfuerzo, para poder aguantar las sensaciones negativas que percibimos al negarnos a nosotros mismos. Hay que tener mucho aguante para vivir con miedo toda la vida y soportarlo.

Somos supervivientes porque nos mantenemos como podemos y sufrimos la dificultad de vivir lo contrario a lo que es lo natural en nosotros.

El que vive de manera auténtica no vive como un héroe, vive la vida que tiene delante, la vida en la que hace lo que siente. Ahí no hay heroicidad ni lucha, ahí se vive.

No inclines nunca la cabeza, tenla siempre erguida. Mira al mundo directamente a la cara.

Helen Keller

La oportunidad

Un día, una compañera de trabajo nos contó que su madre tenía una enfermedad grave y que iba a tener que operarse urgentemente. La sanidad pública no cubría ese tipo de operaciones, así que la operación tenía que llevarse a cabo en una clínica privada. Durante los días siguientes pensaba sobre el tema, y me ponía en el lugar de mi compañera, querer ayudar a tu madre y no tener dinero suficiente para hacerlo...

De repente algo me vino y pensé en por qué no le podía yo prestar ese dinero y que me lo devolviese cuando pudiese. No recuerdo la cantidad, pero sí sé que yo la tenía y que el prestársela no iba a influir negativamente en mi vida. Aquello me llenó de entusiasmo, quizás estaba ayudando a salvar una vida, me encajaba completamente, era algo que veía claro, quería ayudarla y no me importaban las consecuencias. Lo peor que podía pasar era que nunca me pudiese devolver el dinero, pero eso no me preocupaba. Pensé incluso en cómo hacerlo para que no se supiese que había sido yo, no por una falsa modestia, sino porque me parecía natural hacer aquello, no me parecía ninguna hazaña extraordinaria y no tenía necesidad de que nadie me lo agradeciese.

No me puse en contacto con ella de forma inmediata, dejé pasar un día entero. Durante ese día empezaron a aparecer en mi mente los pros y los contras de tomar aquella decisión. Quería hacer un cambio de vida y, si daba el dinero para la operación, quizás pudiese echarlo en falta más tarde. «Al fin y al cabo, ella podrá encontrar el dinero por otra vía, con alguna otra persona», pensé. Aquello de lo que estaba tan convencido un día antes comenzó a difuminarse en mi mente, me quedé en silencio y lo fui dejando pasar.

Un tiempo después dejé el trabajo. Creo que la operación se pagó con una rehipoteca de la casa de mi compañera y que tuvo resultados positivos. No volví a saber de ella ni de su madre.

Al poco tiempo invertí ese dinero y lo perdí todo.

Siempre me he acordado de aquello y de cómo, por miedo a perder el dinero, lo perdí todo: el dinero y la oportunidad de ayudar a aquella persona.

Nación medicada

Una persona se empieza a sentir mal, la incomodidad se va agravando hasta sentir un dolor fuerte en alguna parte de su cuerpo. Entonces decide ir al médico de cabecera. Rápidamente, el doctor le manda hacerse pruebas para descartar enfermedades graves. Al no encontrar nada, le dice que puede ser estrés y que, como va acompañado de dolor fuerte, o de un ánimo muy decaído, le va a recetar algún antidepresivo y un calmante muscular o de la ansiedad. Alguna droga que altere la química de su cerebro para producir más sustancias que le hagan sentir bien.

La vida de esta persona sigue igual, nada cambia, si había algo que le incomodase, eso sigue ahí, quizás ni sabe qué era lo que le hacía sentir incómoda. Ahora para lidiar con esa incomodidad tiene una ayuda: sus pastillas. Poco a poco va mejorando su ánimo y se va acostumbrando a esa ayuda extra que le dan las pastillas. Finalmente, con el paso del tiempo, quizás aquella ayuda transitoria se ha convertido en un hábito que ya no abandonará en toda su vida.

Y en este remanso de paz, en el que, en Europa, millones de personas con males del ánimo siguen tomando su pastilla, aparecen los psicólogos que demuestran con estudios que sus terapias al menos igualan las mejoras que consiguen los fármacos.

Imagínate que se demostrase que sentarte a hablar una vez por semana durante tres meses con un psicólogo empático que tenga verdadero ánimo de ayudar tuviese a la hora de tratar las depresiones, el estrés y los cuadros de ansiedad, al menos, el mismo efecto terapéutico que los fármacos. Pero no solo eso, imagínate que, para depresiones menores, se demostrase que tomar un placebo tuviese el mismo efecto curador que los fármacos...

Sería estupendo, ¿verdad?: ambas cosas se han demostrado.

Si no tienes una gran depresión, tratarte con un psicólogo (con una buena persona que te escuche de veras y sepa lo que hace) o tomarte un placebo puede tener el mismo efecto positivo que tomar un fármaco. Además, así se puede evitar una posible adicción al fármaco, con sus efectos secundarios, y ayudar en el camino de verdadera curación de la persona. Un fármaco no cura, evita el malestar temporalmente, y para no sentirse mal hay que estar tomándolo, quizás, de por vida.

Entonces, podríamos pensar que al hacerse pública esta información las personas están pidiendo más psicólogos y terapeutas de la escucha para poder dejar de tomar fármacos y resolver sus problemas por sí mismas, ¿verdad? Nada más lejos de la realidad: el consumo de antidepresivos en España ha crecido el 30 % entre 2005 y 2010. Aunque haya informes que muestren que el consumo de fármacos, a largo plazo, puede dañar la salud (por ejemplo, un estudio que demuestra que los antidepresivos causan el 35 % más de accidentes cardiovasculares), solo en España, para tratar problemas de estrés, ansiedad y depresión, se venden más de cien millones de envases de fármacos al año.

Somos una nación medicada.

En algún lugar leí que, al recibir una doctora a una paciente y empezar a interesarse por la intensidad y el origen de su aflicción, esta le cortó y le dijo: «¡Pero, bueno, tanto hablar, no me va a dar pastillas!».

Vivimos en el mundo de lo rápido, de la imagen, de la apariencia. ¿Qué me importa estar destrozándome por dentro si puedo tomar una pastilla que me ponga rápidamente en órbita? Adoramos las soluciones rápidas aunque no arreglen nada. ¿Qué más da que mi vida sea una tragedia si evito que lo parezca? ¿Quién quiere pasar por el trago de mirarse a sí mismo y de conocerse? ¿Quién desea pasar por la vivencia del miedo para drenarlo y poder ser libre?

Todos queremos estar libres de miedos, ser libres en nuestra mente, pero no deseamos movernos para que eso ocurra, pretendemos que la libertad de nuestra mente venga mientras estamos viendo la tele, sin notarlo. No queremos enterarnos de nada, que nada duela, que no haga ni frío ni calor, que no nos hagan esperar ni un instante, que el coche de delante no me frene, que nada me incomode, o, si no, dame mi pastilla.

Este es el mundo feliz de Aldous Huxley, donde masas de seres humanos vivían bajo una dictadura silenciosa, aparentemente felices, tomando una pastilla.

Hay personas que han visto un filón en la obra premonitoria de Huxley y se han entregado al negocio de la píldora de la felicidad. Un negocio floreciente, con mejor prensa que las drogas ilegales. Un negocio que no ha hecho nada más que empezar.

Hablando, imaginariamente, con alguien del mundillo farmacológico, me decía:

—Yo he estado en todo tipo de negocios y el negocio de las pastillas es lo mejor que me ha pasado. En los dos últimos años las ventas han crecido el 10 %, y estos nuevos clientes se suelen quedar para siempre. La verdad es que en mi negocio necesitamos que la gente se sienta mal, pero al mismo tiempo ofrecemos la respuesta para que se puedan sentir bien, de alguna manera tenemos la fórmula de la felicidad.

—¿Qué tienes la fórmula de la felicidad?

—Sí, de verdad, cuando ves el telediario te das cuenta de que no hay ni una sola noticia con esperanza, la esperanza cada vez más somos nosotros. La gente ya no piensa que el gobierno les vaya a ayudar a dejar de sentir miedo e incertidumbre, somos nosotros los proveedores de felicidad y de seguridad del futuro.

—Pero ¿lo tuyo no es un negocio?

—Sí, estoy aquí para hacer dinero, pero mejor si es ayudando a la gente a sentirse bien. Aunque sea una cuestión de dinero, me gusta darle un toque un poco místico a mi labor. Nuestro negocio es completamente legal y los médicos, que son los sabios de esta época, recetan nuestras drogas, así que no somos tan malos.

—¿Por qué nadie se pregunta si vivimos mal, si nuestra vida tiene sentido?

—Mira, ni un médico ni una persona normal tiene tiempo para eso, eso es filosofar. Nuestra respuesta es rápida y cómoda. ¿Que te sientes mal?, te tomas la pastilla y ya está. A veces las personas se gastan mucho dinero intentando buscar salidas a su vida, que si viajes, que si terapias, dejando sus trabajos, hay de todo. Nuestras pastillas triunfan porque son más baratas y seguras que cualquiera de esos métodos, te aseguran

sentirte bien de manera casi inmediata.

—¿Realmente crees que las pastillas son una ayuda para las personas?

—La vida, con la crisis económica y todos los líos que hay, es insopportable, y para evadirse no puede uno pasarse el día borracho o viendo la tele, por eso nuestras pastillas tienen tanto éxito, son la respuesta a los males del ser humano, vivir medicado es la respuesta a todos los problemas.

—¿Cómo va a crecer tanto tu mercado?

—Imagínate, ahora estamos haciendo clientes crónicos (por llamarlos de alguna manera), son gente que llega a nosotros y se queda para siempre, esos son los más importantes. En un principio era gente mayor, pero ese nicho de mercado se acaba rápido porque los clientes de edad avanzada se van muriendo, así que necesitamos gente más joven. De hecho, en los últimos años estamos incluyendo a los niños, que fíjate la cantidad de años que pueden ser potenciales consumidores de nuestros productos.

—¿Potenciales consumidores los niños?

—Se está empezando a detectar en los niños todo tipo de trastornos que antes no existían. Además, se dice que estos problemas tienen un origen en gran parte genético, por lo que son casi inevitables. Así que aparecemos nosotros para aliviar trastornos tan frecuentes hoy en día como la hiperactividad. No descarto, si nos dejan los gobiernos, que empecemos a darles nuestras pastillas a niños muy pequeños como prevención ante posibles trastornos generados por la forma de vivir que tenemos.

»España es el tercer país del mundo, solo por detrás de Estados Unidos y Canadá, en administrar psicofármacos a menores, estamos levantando el país y las nuevas generaciones nos lo agradecerán. Vamos a acabar con el sufrimiento en España, lo que nadie ha conseguido, ni los gobiernos, ni los bancos, ni el fútbol; vamos a acabar con el aburrimiento y el sufrimiento. España se sentirá feliz con nosotros. Solo tienen que tomarse nuestras pastillas todos los días.

»Incluso los gobiernos también empiezan a agradecernos nuestra labor, gracias a nosotros, la gente está tranquila y se queja poco. Para los gobiernos es más sencillo trabajar así y nos lo agradecen.

»Tenemos muchos mercados por abrir, fíjate ahora en otro filón tremendo que tenemos en los países árabes. Ellos hacen sus revueltas y sus cosas, pero, en cuanto entremos de verdad en ese mercado, les medicamos y adiós al mal sentir. Al final gobiernos e individuos terminan dándonos las gracias. Aunque se viva mal, nosotros lo hacemos más pasajero y de alguna manera salvamos la calidad de vida de la gente.

—Parece que has conseguido un gran negocio.

—La verdad, para hacer negocios solo hace falta observar. Si te fijas, la mayoría de las personas van ocho o nueve horas todos los días a trabajar a sitios a los que realmente no quieren ir. Está claro que se necesita un remedio legal para poder soportar eso y que además no sea muy lesivo para la salud de quien lo toma. Ahí está el negocio, en la propia forma de vivir que tenemos, que genera un malestar en las personas que es necesario atajar. Esta forma de vivir que tenemos no va a cambiar, por eso hay que ponerle parches y nosotros hemos dado con la clave.

—¿Lo podríamos llamar la clave para ser feliz dentro de la cárcel?

—Sí, pero una cárcel en la que cada uno vive porque lo elige. Esto hay que reconocérselo a la gente de los bancos, que nos han convencido de que no se puede vivir de otra manera, que esta es la única forma en la que se puede vivir. Son unos genios.

—Pero tus pastillas no curan, ¿verdad?

—No, no se ha descubierto un fármaco que cure la infelicidad, eso sería impresionante. Me temo que no se descubrirá nunca algo que haga sentir felicidad a una persona si su vida no le gusta. Como tú dices, sería como intentar hacer que un pájaro se sintiera bien aunque no volara, no es posible, solo podremos aliviar su sufrimiento, eso es que lo que nosotros hacemos. Para nosotros, que nuestras pastillas no curen es una ventaja, porque hay que seguir tomándolas de por vida y cada vez en mayor cantidad, así el negocio sigue moviéndose.

—Entonces, ¿las personas se vuelven adictas a tus pastillas?

—Sí, pero es una adicción legal y no tiene demasiados efectos secundarios demostrados. Sin embargo, algunos de nuestros competidores, como el alcohol, el tabaco y otras drogas duras, sí los tienen.

»Los médicos recomiendan y recetan nuestros productos, así que, aunque creen adicción, siguen siendo la mejor y más rápida solución. Además, las personas que consumen nuestras pastillas nos miran con cariño porque ofrecemos soluciones. Nosotros somos las buenas noticias, traemos salud y felicidad y además estamos constantemente investigando para mejorar el servicio y que nuestros productos tengan los mínimos efectos secundarios. Nunca curaremos al paciente, se nos acabaría el negocio, pero seremos su fiel acompañante de por vida para que sea lo más feliz posible.

—He leído que el efecto del fármaco o de un placebo puede ser el mismo.

—Está demostrado que los fármacos son el mejor tratamiento cuando la persona tiene una depresión que se cae por los suelos, en los demás casos puede ser que con ir un tiempo a un psicólogo que te acompañe sería suficiente. Para qué te voy a mentir, es así, pero, como te he dicho antes, los gobiernos aman que demos pastillas. Somos el país de Europa con mayor demanda de tratamiento psicológico y el que menos profesionales tiene en la sanidad pública, así que no queda otra que tomar pastillas porque no hay especialistas suficientes.

—¿Es verdad que es más barato poner psicólogos que pagar vuestra factura?

—Es verdad y me preocupa que esto cambie, que se utilice otra vía para aliviar el sufrimiento de la gente, perderíamos mucho negocio.

»Imagínate que una señora mayor ha ido a la consulta del médico porque está triste. La mujer se ha quedado viuda y necesita apoyo, que le escuchen y esas cosas. Quizá con dos o tres meses con un psicólogo sería suficiente para ayudarla a salir de esa tristeza, pero en lugar de hacer eso me la mandan a mí para que le dé la pastilla. El psicólogo estaría con ella como mucho un año y conmigo estará para siempre porque ya no podrá dejarlo.

—¿Y el futuro?

—Bueno, como ya te he dicho: el futuro es la prevención. Que todo el mundo tome

nuestras pastillas para prevenir las sensaciones negativas de la vida cotidiana y del miedo que uno siente. Tú que hablas tanto del miedo, nosotros le quitamos el miedo a la gente antes de sentirlo. El futuro es la prevención a través de fármacos y también que haya fármacos legales que te hagan sentir bien. Sustituir lo que se hace ahora con las drogas no legales y que ese mercado sea nuestro, que los jóvenes dejen el botellón y se junten a bailar después de tomarse una de nuestras pastillas. Como ya te he dicho, hay un mercado infinito. Alrededor del 15 % de la población española está tomando ansiolíticos de forma regular, fíjate si nos queda mercado y gente a la que hacer feliz, es cuestión de tiempo que consigamos un país de personas felices sin líos mentales y sin preocupaciones.

Tratado personal de nutrición

Me levanto por la mañana, no tengo hambre, tengo sed, pasan unos minutos y bebo medio litro de agua, me refresca, es lo que necesitaba; no bebo café, no me gusta, no me lo pide el cuerpo. Pienso en desayunar, pero no tengo nada de ganas de comer, no desayuno.

Salgo a la calle, hago esto y aquello. A las doce del mediodía empiezo a sentir una ligera sensación de hambre que a la una es total. Parece que hay algo obvio, quiero comer. Voy y como.

Me siento genial.

Llegan las tres de la tarde y alguien me pregunta que si he comido, contesto que he comido a la una, que no desayuno y que me da hambre pronto.

La respuesta no se hace esperar: «Pero eso es muy malo, lo dicen los médicos, hay que desayunar cereales con frutas, leche y pan. Es la comida más importante del día...».

Al día siguiente me levanto y miro los cereales, pero lo que siento es lo mismo que el día anterior, tengo sed; me bebo medio litro de agua y ya está, mi cuerpo no me pide cereales, qué le voy a hacer.

Estoy contrariado, me pregunto: ¿quién sabe más sobre mi nutrición, mi cuerpo o el nutricionista?

Leo sobre el tema y me dicen que tengo un problema: no sé comer. Hay gente que lo ha estudiado y me puede enseñar a hacerlo, puedo aprender a comer y así estaré mejor.

Los nutricionistas y los médicos dicen que hay que desayunar con cereales y varias cosas más. Ellos han hecho sus experimentos científicos y han concluido esto. Me imagino que, como en todas las cosas, habrá teorías contradictorias y que se habrán juntado todos los expertos, para finalmente decidir que la teoría oficial es que por la mañana es muy bueno desayunar. Pero no han contado conmigo y mi drama, ¡yo no tengo hambre por las mañanas! Y, además, ¡solo me dan ganas de beber agua!

Dios mío: ¿por qué no siento hambre cuando los expertos dicen que hay que sentirla?

Al final me encuentro ante la decisión de siempre: le haces caso al nutricionista que llevas dentro o al experto reconocido como una autoridad en la materia.

Me pregunto: ¿cómo voy a saber yo sobre este tema más que estos expertos? Me respondo: ¿cómo van a saber ellos más de mí que yo mismo?

Si los animales comen cuando, cuánto y como les marca su cuerpo, ¿por qué para mí ha de ser diferente?

Creo que nosotros podríamos experimentar sobre qué nos sienta bien, qué nos gusta y qué es mejor para nosotros. De nuevo la responsabilidad se coloca sobre nosotros y no en expertos.

Como buen sacrílego y hereje, me atrevo, con el mayor de los respetos hacia nutricionistas, médicos y demás expertos, a proponer una forma de alimentarse basada

en un experimento real que he hecho conmigo mismo:

- Descubrir qué alimento, o combinación de ellos, me hace sentir bien al comerlo, tiene un sabor que me gusta, me deja satisfecho y no me molesta al digerirlo.
- Probar durante un tiempo prudencial a comer esos alimentos y ver las consecuencias que tiene en mí esa manera de alimentarme.
- Desayunar lo que me pida el cuerpo y cuando me lo pida.
- Comer lo que me pida el cuerpo y cuando me lo pida.
- Darme cuenta de cuándo como por ansiedad. Lo noto porque como rápido y después me siento ruinoso en lo físico y en lo mental.
- Darme cuenta de que, cuando como por ansiedad, hay algo en mi vida que no estoy viviendo como quiero vivirlo y la ansiedad por comer me está mostrando esa carencia.
- Saber que, cuando soy auténtico, no suelo sentir ansiedad, entonces la alimentación y el peso no son un problema.
- Saber que en el fondo la que engorda o adelgaza es la mente y los pensamientos ansiosos que hay en ella, que, según sean, me conducen a comer en exceso o no.

No puedo evitar sentir que, al igual que nadie me ha enseñado cómo respirar o andar, para comer solo necesito observarme y darme cuenta de lo que mi cuerpo me pide.

En busca de un estado mental

Todo lo que hago, lo hago con la idea de sentirme bien, nunca hago nada con la idea de sentirme mal, siempre pienso que mis acciones me van a dar más libertad y mejorar mi calidad de vida.

Pensándolo, me doy cuenta de que, al final, lo que busco es un estado mental.

Existe un estado mental de constante alegría (con los dolores propios de la vida humana). Un estado mental que no es una felicidad niña ni un subidón como el de las drogas, sino un estado de paz, de estar bien, de sentirte unido a los demás, empático, cercano al dolor ajeno, un estado de bienestar personal.

Ese estado mental lo tienes ya, aunque tu jefe o tu cuenta bancaria no estén dando saltos de alegría, aunque no le encuentres mucho sentido a tu vida, a lo que haces, al lugar donde vives o las personas con quienes te relacionas. Ese estado mental está en todos nosotros, no por gracia o por trabajo personal, sino porque lo traemos de serie, venimos con ese estado mental ya preparado para ser experimentado.

¿Estás de acuerdo con que, conscientemente o no, lo que estamos intentando hacer todo el rato es llegar a ese estado mental? ¿Con qué todo lo que hacemos es para intentar estar lo mejor posible? ¿Qué te parece la idea de que si yo puedo llegar a ese estado mental es que ese estado mental es propio de mí y debo poder alcanzarlo de una manera natural y espontánea? ¿Y si se puede estar en ese estado mental independientemente de cómo vayan las cosas en mi vida? ¿Y si ese estado mental no fuera consecuencia de lo que pasa fuera?

Hubo un momento de mi vida en que me encontré en la peor situación imaginada por mí. Aquello que más miedo me daba, eso que nunca hubiera querido que ocurriese, sucedió.

Estando en esa situación tan difícil para mí, tras cansarme de sufrir, empezó a cambiar mi estado mental. La situación fuera era la misma y, al menos a corto plazo, no tenía visos de solución y, sin embargo, comencé a soltar los pensamientos que me atenazaban, simplemente empecé a entregarme a lo inevitable, entonando varios cientos o miles de: «Ya me da igual», y de: «Que sea lo que Dios quiera». Empecé a encontrarme sonriente y en paz conmigo mismo. Esto era algo que ni yo mismo entendía. ¿Cómo era posible sentirse bien con la situación que tenía? ¿Era un irresponsable? ¿Me estaba volviendo loco? Algunas personas supongo que pensaron que ambas cosas eran ciertas, pero vi con claridad que no tenía que pasar nada especial en mi vida para que yo estuviese bien, que eso parecía depender de mí.

Me había pasado lo peor que, desde mi punto de vista, me podía suceder y yo estaba bien, no me lo podía creer, qué raro era todo, parecía que esas cosas que tanto miedo me habían dado eran un engaño, eran mentira. Toda la vida intentando evitar que algo ocurra y cuando ocurre te das cuenta de que no pasa nada, que puedes seguir viviendo con ello

y ¡además estar bien! Ya sé que suena poco creíble y que, si uno piensa qué es lo que más miedo le da, solo imaginar que eso ocurra le pone a uno mal cuerpo, pero eso es lo que realmente me ocurrió.

Así que ese fue el descubrimiento: no necesito que cambie nada fuera, lo que necesito es sintonizar mi cerebro con la vida, estar en paz conmigo mismo y entonces todo sigue igual pero yo estoy bien. Como uno está bien, se siente más dispuesto a ver qué quiere, entonces lo lleva a cabo y la situación exterior mejora. Además uno se torna más creativo y eso da pie a que otras personas se puedan interesar por nosotros y nuestro trabajo. La vida se coloca, y veo que, aunque cambie el mundo, no tengo por qué perder ese estado mental.

Ahora podría surgir la eterna cuestión: pero ¿cómo cambio mi estado mental? Dime el cómo y que sea fácil. Pues bien fácil es, o difícil, no sé si te resulta fácil dormir, comer, ir al baño, lavarte, reír, saltar y llorar, o te resulta difícil...

Encontrar ese estado mental es vivir y no hay un cómo oculto, creo que no lo hay, si lo hubiera, nos lo enseñarían en el colegio. Lo que importa es saber que es así, que mi misión en la vida no es ser alguien allí fuera, sino encontrar ese estado mental óptimo, y que no hay un método que desvelar, lo único que necesito es ser quien soy y no ir en contra de mí mismo. Entonces el cómo aparece de manera sencilla.

Si sirve de aproximación, sin creer que esto haya de ser igual para todos, en mi caso casi siempre he encontrado el cómo llegando a límites donde ya no me aguantaba a mí mismo ni lo que pasaba a mi alrededor.

Es en ese momento en el que uno se da cuenta de que ya no le merece la pena seguir viviendo si es de la misma vieja manera. Entonces, un muro interior, una gran barrera interna, parece romperse, algo muy grande se cae y dices: «Ya me da igual lo que pase, estaré aquí» (perdón por las palabra que voy a utilizar), «A la mierda con todo mi miedo». «Me da igual lo que digan, lo que pase», etcétera.

Cuando estás en tu nivel de cansancio y hartazgo límite, ocurre que te entregas, dejas de luchar contra ti mismo. Entonces se abren las ventanas: te colocas en lo que quieras vivir y lo vives, ya tengas una enfermedad, ya te hayas arruinado, ya te hayan abandonado o no te quieran, etcétera.

Le pierdes el miedo al miedo, le pierdes el respeto al miedo.

Encuentro al ser humano que soy y sigo lo que la vida me pone por delante. Ante cualquier barrera psicológica (no sé por dónde seguir, qué miedo, qué me van a decir, o los miles de frases barrera que existen), ya solo tengo una respuesta en forma de «Ya me da igual», que sea lo que tenga que ser, confío más en la vida que en mi miedo. En el pasado me entregué a mi miedo y casi me lleva a la locura, así que renuncio a él. Es la muerte del miedo y la apertura al mundo del corazón.

Nada que perder

¿Qué ha hecho que a lo largo de la historia haya habido personas que llevaron a cabo un cambio a vivir con autenticidad, desde su corazón, lo que nacía de ellas? Quizá es que llegaron a un punto en el que no tenían nada que perder.

Helen Keller no tenía nada que perder, era seguir adelante o llevar una vida infrahumana, no tenía otra salida. A las grandes mujeres y hombres de nuestra historia contemporánea les ha ocurrido algo similar. Ghandi, Mandela, Teresa de Calcuta... Todos contaban con algo en común: no tenían nada que perder.

Estas personas parecen sienten tan fuerte esa llamada interna a ser lo que son que vivir cualquier cosa que no sea eso les parece estar muertos. Entonces llegan en su vida a una encrucijada: viven lo que son —asumiendo que esa vida pueda llegar a causarles dolor— o viven muertos en una soterrada desesperación por estar traicionándose a sí mismos. Viéndolo desde este punto de vista, estas personas no son héroes ni heroínas, solo han elegido la única opción que su interior les ha permitido. O ser auténticos o la locura, no tenían otra opción.

Las preguntas que nos podemos hacer son: ¿qué es lo que perderías en tu vida si te volvieras auténticamente loca o loco y vivieras lo que eres sin tapujos? ¿Qué es lo que podrías perder si hicieras eso?

Quizá perderías dinero, o el cariño del alguien, o la seguridad de tu trabajo, o el juicio positivo de los que te rodean. Podrían decirte que estás loca o loco, tal vez te darían la espalda, te podrías encontrar en un vacío en el que no tienes a nadie aparte de a ti mismo.

Esos héroes que hemos nombrado, antes de que grandes masas de humanos les apoyasen, fueron el hazmerreír de los que estaban a su alrededor y se vieron solos consigo mismos. Quizá es eso lo que nos da más miedo, que tengamos que pasar por ese vacío, interno y externo, para ser nosotros mismos. Ellos nos muestran el camino.

Para ser el ser humano que eres has de estar dispuesto a perderlo todo y a quedarte solo, llegando a entender que eso da igual porque lo que importa en la vida es llegar a vivir auténticamente la mayor parte del tiempo. Vivir con sentido lo es todo.

Estoy seguro de que cambiarías tu sueldo y tu puesto asegurado por vivir una vida plena. Que cambiarías a los amigos o familiares a los que criticas porque estás harto de compartir lo que compartes con ellos y cómo lo compartes.

Solo criticamos cuando dentro tenemos frustración por no estar viviendo lo que somos. Si no hay frustración, no hay crítica, ni tiempo, ni ganas de hablar mal de nadie, solo hay ganas de ayudar a que los demás encuentren ese espacio que tú has hallado, en el que te mueves y sientes que la vida tiene total sentido.

¿Qué es lo que te da tanto miedo perder? ¿Qué puedes perder si saltas?

El día que renuncies a todo y seas capaz de perder cualquier cosa, serás libre. La cosa es saltar, lo que haya de quedar se quedará, lo que haya de marchar se irá, y estarás

agradecido.

¿Qué es lo que temes tanto perder que te impide ser libre?

Me da igual

Uno de los grandes miedos que nuestra mente ha aprendido es el miedo a lo que puedan decir los demás, la referencia externa. Por eso somos tremadamente críticos con nosotros mismos. Se suele decir que nadie es tan duro y exigente con uno mismo como los propios pensamientos.

La autenticidad lleva implícito el salir del ciclo de la autocensura mental y esto será posible gracias a darnos cuenta de que esta es la única vía y que aceptarse en este mismo instante con lo que uno es, sea lo que sea, es clave.

Una buena manera de aceptar lo que hay en la vida de uno es entonar un «Me da igual» cuando nuestra mente nos censura.

Me he dado cuenta de cuál es el camino y soy consciente de que el obstáculo es el pensamiento, el miedo aprendido y mi mente que me avisa de todos los problemas que pueda imaginar. Entonces, cuando mi mente me avisa de los supuestos peligros de una situación, le contesto con un cariñoso: «Me da igual lo que ocurra».

Y ella me dice: «Pero pueden reírse de ti y criticarte».

Suspiro y contesto: «De verdad, ya me da igual».

«Pero es muy peligroso, ¿Qué van a decir de ti? ¿Y tu prestigio?».

«¿Qué prestigio? —contesto—. Ya me da igual».

Cuando uno entona un «Ya me da igual», se libera una cantidad ingente de recursos internos que estaban atrapados en el miedo.

El gran filósofo y místico J. Krishnamurti, tras una vida dedicada a ayudar a las personas para que pudiesen comprenderse a sí mismas, en una de sus charlas, poco antes de morir, le preguntó a los que allí se encontraban si querían conocer su secreto. Todos muy contentos asintieron expectantes. Entonces se hizo un silencio y les dijo: «Mi secreto es que me da igual lo que ocurra». El público se quedó un poco frío, ¿eso era todo?

Cuando he repetido esta frase a otras personas, me he encontrado que bastantes de ellas me han contestado que a ellos sí les importa lo que ocurra, sí les importa el sufrimiento ajeno y el dolor del ser humano. Dudo mucho que a Krishnamurti no le importara que las personas sufrieran, de hecho se pasó toda su vida dando charlas con la esperanza de que estas ensancharan su comprensión y les ayudase a dejar de sufrir. El «Ya me da igual» no implica que uno no esté comprometido con un mundo mejor o que la situación mundial, el hambre y la pobreza le den lo mismo; todo lo contrario, como me importa el sufrimiento humano, estoy eliminando el mío y me convierto en un apoyo para el mundo, estoy siendo lo que soy, y eso es lo máximo que un ser humano le puede ofrecer a los demás.

«Me da igual lo que ocurra» me pone en disposición de aceptar cualquier cosa que ocurra y de hacer lo que pueda para mejorar esa situación, en lugar de quedarme sentado,

triste por lo que pasa, pero sin hacer nada. «Me da igual» implica aceptar y disponerse a actuar dentro de las posibilidades de uno.

Éxito

«Hecho de ser aceptado por gran cantidad de gente». «Hecho de ser admirado por otros».

Dos definiciones de «éxito»

Alguien me dice con muy buena fe: «Ahora que has escrito un libro, ojalá tengas mucho éxito», y me quedo pensando qué quiere decir eso. Entiendo lo que esta persona desea transmitirme, quiere darme ánimos, quiere que me vaya bien, quiere que sea feliz.

Pero ¿qué me quiere decir con que tenga éxito?

Quiere decir que tras escribir estas palabras, para que tenga éxito, ¿tiene que pasar algo más?

Entonces me pregunto: ¿pero el éxito no es vivir lo que cada uno es?

¿No es exitoso para un pájaro macho haber terminado su nido para enseñárselo a las hembras aunque estas escojan a otro? ¿Lo ha hecho mal el pájaro?

¿No es mi éxito el haber dado rienda suelta a lo que nace de mí y haber hilvanado estas líneas? ¿Es que acaso el éxito, o que tenga sentido lo que he hecho, solo llegará si alguien lo valora positivamente?

Si dicen que lo que has hecho merece la pena, entonces tienes éxito; si lo que haces no merece la pena para los demás, entonces parece que lo realizado no tiene sentido, te lo podrías haber ahorrado. La medida del éxito la marca que alguien se interese por lo que haces; si nadie se interesa, eres un fracasado, lo que haces no tiene sentido.

Así que los demás, con su aprobación, le dan sentido a lo que uno hace. Tener éxito, en el fondo, no es trabajar bien, no es ser correcto, no es ser natural, es conseguir valoración externa.

Tener éxito es más del mismo eterno engaño de la dependencia externa.

Que haya una expresión natural de lo que hay en ti no es suficiente, tiene que ser validado por otros. Hay algo que clama en ti por ser expresado, pero, si los otros no lo validan, no volverás a dar rienda suelta a lo que tienes dentro y, si lo validan, tendrás miedo a que no vuelvan a hacerlo.

Somos auténticas marionetas de la opinión ajena.

El éxito, como se entiende en nuestra sociedad, es auténtica basura emocional que coarta la libre expresión de las personas.

Cada vez que me siento a escribir estas letras, cualquier desasosiego desaparece, la vida cobra sentido, el tiempo a veces se detiene y a veces vuela; algo baila dentro de mí. Es una sensación de estar completamente cómodo en el medio en el que estoy, es un clamor que llega de dentro. No sabes dónde te llevará, si en los demás causará mofa o

alegría, pero ¿qué puedes hacer? No es posible no transmitir lo que hay en uno.

Si no escribo esto ni doy charlas o encuentro foros para expresarlo, martirizaré a los que están cerca en mi vida diaria, hablándoles de ello todo el día, porque es lo que me sale, es la expresión natural que hay en mí, que quiere expresarse.

¿Cómo voy a coartar esta expresión porque quizás los demás no la acepten? Tal vez lo que sale de uno no sea una novedad ni llegue a calar en nadie, pero ¿qué hacer entonces? ¿Callarse? Eso es ir contra natura, la respuesta que me den no me incumbe, lo mío, mi energía, está en expresar lo que nace de mí. Aunque por miedo uno quiera evitar expresarse, no es posible; Freud decía que no se puede mentir, que la verdad sale por los poros. Si quiero a alguien, puede darme miedo expresarlo, pero en cada acto y cada gesto lo estoy diciendo.

¿Cómo voy yo, u otra persona, a juzgar mis ganas de dormir cuando aparecen o mi hambre cuando esta es muy fuerte? Está ahí, es expresión natural de lo que uno es, no puedo luchar contra ello, me hará enfermar.

Nunca me había sentado a escribir de esta manera. Me doy cuenta de que no soy escritor, pero hay algo en mí que me empuja a acomodarme en esta sala oscura y silenciosa y teclear en este pequeño ordenador mientras una suave melodía resuena en mis auriculares.

La decisión de sentarse a escribir no ha sido mía, me hago totalmente responsable de mis actos, pero no me hago responsable de haber tomado la decisión de escribir esto, la vida lo ha decidido, algo me empuja, me persigue y me dice: «Eso es». Lo noto porque siento que la vida cobra sentido y lo noto cuando no lo hago porque me pongo un poco tenso y no encuentro la gracia al día que he vivido aunque no haya sido desagradable.

Me doy cuenta de que la vida está todo el rato tomando las decisiones por mí, y que la opción que tengo es seguirla o no. Hay libre albedrío para seguir a la vida y estar en consonancia con ella o ir en contra y sufrir las consecuencias.

Uno, cuando tiene hambre, puede tomar la decisión de no comer, entonces se sentirá mareado y cansado. En cambio, si uno escucha a su cuerpo y come lo justo, lo que le alimenta y le sienta bien, entonces todo parece cobrar sentido.

Con todo ha de ser igual, si uno encaja con algo, no puede darle la espalda, es lo único que uno tiene, si le damos la espalda, sufrimos.

No entiendo el éxito como algo diferente a seguir esa llamada que hay en nuestro interior y completar las decisiones que la vida toma con nitidez por nosotros. Vivir eso ha de ser un éxito, pero, si las consecuencias de lo que uno hace son aplaudidas, criticadas u obviadas, eso ya no tiene que ver con nosotros. Nosotros estamos en vivir la experiencia que la vida nos pone por delante, lo demás no está a nuestro alcance, ni siquiera es nuestro.

Lo que escribo aparece en mi cabeza y lo plasmo en estas letras, no soy un creador, sino un transmisor de lo que pasa a través de mí. No creo que uno realmente llegue a ser autor de nada, no creo que nadie por sí mismo haya creado nada, solo ha plasmado lo que le ha venido a su mente.

Si lo que uno hace no es interesante para otros, si uno no recibe ni atención ni dinero

por ello, eso no es un problema, solo es necesario volver a mirar qué decisión me está empujando la vida a tomar, qué hay para mí ahora y vivirlo.

Puede ser que uno no llegue a ser un famoso autor de libros que logre salvar al mundo, puede ser que lo que haya para mí sea cuidar de una persona mayor o ser el operario que lleva maletas en un aeropuerto, pero aunque esto último parece peor opción, no creo que lo sea, es lo que hay y, si estoy en paz conmigo, seré feliz en eso o en cualquier cosa.

Lo que me causa infelicidad no es hacer lo que hago, es darle la espalda a lo que soy.

Sea cual sea la ocupación, la situación económica o familiar que uno viva, lo peor es vivir en la estructura mental del miedo. Eso crea degradación en nuestro interior. Ya sea uno banquero, maletero o escritor famoso, el éxito no está en la cifra de ventas, el éxito está en ser lo que uno es. No puede haber nada más que eso y ha de estar al alcance de todos, no podría ser de otra manera.

La vida se mueve como quiere, no como quiero yo, y solo me pide que me mueva con ella.

Seguir la llamada interna

¿Hay alguien a quien quieras de verdad? Alguien con quien fácilmente te salga un: «Te quiero». ¿Hay alguien a quien, sin pensarlo, querías ayudar? Puede ser tu madre, padre, hermanos, sobrinos, amigos, pareja..., quien sea. Lo tienes bien claro, no hace falta que venga un experto a aclarártelo, nadie tiene que decírtelo, tú lo sabes.

Imagina que te llaman para decirte que esa persona está en un hospital ingresada por un accidente o enfermedad repentina y que nadie la acompaña, está sola. Algo aparece en ti, dejas lo que sea que estés haciendo y en lo único que piensas es en estar, cuanto antes, cerca de esa persona; de hecho, se te escapa una lágrima pensando en cuánto quieres a ese ser humano y cómo deseas estar cerca de ella para darle cariño y apoyo.

Imagina que vas al hospital y, cuando llegas a la puerta, te dicen que para acceder al recinto tienes que pasar por varios filtros de seguridad. Vas pasando uno a uno, haciendo lo que te van pidiendo. Cuando llegas al último, te acercas a una mesa donde han de darte una acreditación. Sientes algo raro porque ves que los que se hallan en la mesa están aguantando la risa. De repente te empiezan a mirar y estallan en carcajadas, se ríen pero no dicen nada, solo se ríen y se miran entre ellos. Les observas con extrañeza, pero no dudas, en realidad te da igual saber de qué se ríen, te da igual si se están riendo de ti, lo único que tienes en tu mente es subir a la quinta planta para estar con esa persona a la que quieras y que está sola.

Cuando llegas a la segunda planta, te encuentras con que un numeroso grupo de doctores te están esperando y te dicen que no subas a la quinta planta, que los hospitales son peligrosos y que te puedes contagiar con algún virus... Apenas les prestas atención y sigues subiendo.

En la siguiente planta aparecen las autoridades sanitarias del país, con la ministra de Sanidad a la cabeza, pidiéndote que no subas. Tú les preguntas el porqué, mientras sigues andando, y la ministra te contesta: «Quizá no quiera verte, quizás no eres tan importante para esa persona».

«¿Qué es esto, se han vuelto todos locos?», piensas, mientras subes de dos en dos los escalones. Para ti todo es muy raro, deben de estar todos locos, pero no se te pasa por la cabeza dejar de subir.

Llegando al cuarto piso, ves a varias personas y te das cuenta de que te suenan sus caras, son Jesucristo, Ghandi y la madre Teresa de Calcuta (que por un momento están vivos). Se dan la mano creando una barrera delante de la escalera y te dicen que no subas al quinto piso.

«¿Pero esto qué es?», exclamas. Entonces Jesús te mira y dice: «No subas, tú no quieras a esa persona».

Todo es extraño, ¡pues no viene Jesús a decirte que no quieras a esa persona! Pasas por en medio soltando sus manos entrelazadas y diciendo: «Quita, Jesús, ¡déjame

pasar!», mientras ellos te miran con ternura y repiten al unísono: «No quieres a esa persona...».

Al rato, sintiéndote bastante descolocado, entras en esa habitación. La persona, al verte, esboza una sonrisa y dice: «Sabía que vendrías», te acercas y os dais un gran abrazo.

Ahora quiero preguntarte algo. Si por algo que sientes sin asomo de dudas eres capaz de vencer las burlas de los aburridos, el consejo de los técnicos más afamados y las percepciones de los grandes maestros, ¿por qué dudas de ti ante la opinión ajena?

Si en un determinado momento de tu vida estás tan seguro de lo que sientes que no te importaría lo que dijese Jesucristo, ¿por qué te importa lo que digan de ti los demás? ¿Por qué en una situación como esta confío a muerte en lo que siento y en las demás ocasiones lo pongo en duda?

¿Qué diferencia hay entre algo que nace en ti y de lo que estás completamente seguro que quieres hacer —como ir a un hospital a ver a alguien que quieras— y lo que emana de ti en otras situaciones? ¿No viene todo del mismo lugar? ¿Por qué, en esta ocasión, lo que nace de mí es confiable hasta tal punto de poner en duda al propio Jesucristo y con las demás cosas que nacen de mí tengo dudas?

Si tienes esa claridad con lo que sientes, no necesitas ir a pedir opinión a nadie. Uno expone lo que ama, lo que es congruente para uno, y se va a hablar con quien sea, porque puede, con autenticidad total, vivir y comunicar lo que siente.

Es tu vida, es imposible que sea de otra manera.

¡Quítate!

Otro ejemplo como el anterior.

Imagínate que llegas a tu casa al mediodía, tienes bastante hambre, en realidad tienes mucha hambre. Ves el plato sobre la mesa, está humeando, toda la casa huele a ese delicioso y copioso plato que te vas a comer.

Según te acercas al plato, ves a una persona que se interpone entre la mesa y tú. Soy yo, el ser humano con mayor conocimiento y sabiduría de la historia, que vengo a darte un consejo lleno de buenas intenciones.

Me interpongo en tu camino para decirte que no tienes hambre. Me miras con sorpresa y sonríes, incluso me escuchas cuando te explico quién soy y te hablo de la sabiduría que me contempla; te expongo todas mis razones de por qué no quiero que comas.

Todas mis razones te parecen muy convincentes, e incluso me agradeces mis palabras, pero ya empiezas a impacientarte, quieres comer.

Finalmente, después de entretenerme un buen rato, te cansas y me retiras de tu camino con un contundente: «Quítate». Te sientas y empiezas a comer.

Cuando el presidente del Gobierno, tu padre, tus amigos, o tu propia cabeza te dicen que algo que sientes es de soñadores, o arriesgado, o incorrecto, ¿por qué tras escucharles con paciencia no les dices: «Quítate»?

¿Por qué no podemos vivir con esa claridad a cada instante? ¿Por qué —como con el hambre— no podemos parar, escucharnos y seguir a muerte aquello que clama en nuestro interior?

Expliquémonos las razones por las que para algunas cosas nunca abandonaremos lo que sentimos y podremos decir mil veces: «¡Quítate!», y, sin embargo, para otras dudaremos completamente de ellas.

¿Qué te impide decirle: «¡Quítate!» a lo que no sientes que quieras vivir?

Si te mueves, te juzgarán

En el mito de la caverna, un hombre, al ser liberado de sus ataduras y darse cuenta de que lo que veía eran sombras reflejadas en la pared y no las imágenes reales, quiso compartir la buena noticia con los demás, pero estos se rieron de él y, si hubiesen podido, le habrían matado.

Algo parecido ocurre en una historia que cuenta Richard Bach en su libro *Ilusiones*. En ese cuento aparecía una civilización de seres que vivían en el borde de un río, agarrados a las ramas de las orillas. Esto hacía que se destrozasen las manos, golpeándose una y otra vez contra las piedras. Uno de estos seres, harto de esa vida, decide que ya no aguanta más, que prefiere soltarse aun a riesgo de morir, ya que nada podría ser peor que vivir aquello. Todos le critican duramente, se ríen de él y le dicen que morirá con seguridad, que lo más seguro es quedarse agarrado a esas ramas. El «loco» se suelta y la corriente le lleva río abajo, apareciendo y desapareciendo bajo el agua. Un rato después, bastante a lo lejos, se ve en un remanso que el «loco» ha salido del agua y está bien; no se ha ahogado, lo ha conseguido.

Cuando leuento esta historia a alguien que no la conoce, me gusta parar aquí y preguntar: «¿Qué crees que dijeron los que se quedaron agarrados a las ramas cuando vieron que el “loco” lo había logrado?». «¡Vamos a soltarnos todos!», me dice alguna persona. Pero no, lo que exclaman los demás en el cuento es: «¡Es un santo!», «Él ha podido, nosotros no podemos».

Seguramente, si algún otro lo hubiese vuelto a intentar, le hubiesen dicho: «Perdona, pero no todos somos santos, y a ti seguro que no te va a ir tan bien como al “Santo loco”, tú te vas a ahogar seguro, ¡no te sueltes!».

Quizá en un momento de tu vida has abierto puertas, o te has hartado de cosas, tal vez has roto con el miedo, y en un arrebato, casi sin darte cuenta, has salido del cascarón y has explorado la vida del corazón.

Seguro que has encontrado críticas por hacerlo, por equivocarte, por sentirte decaído, por haberte quedado sin dinero, porque no salió bien esto o aquello. Críticas por salir de ese armario calentito y asfixiante que es el miedo.

Si te mueves, algunos te juzgarán, lo harán de manera clara y directa, e incluso despiadada. No por maldad, sino porque se sentirán con el derecho de hacerlo; cuando uno sufre mucho, se siente con derecho a quejarse de/a los demás.

Has desafiado el statu quo, has roto con lo establecido, te has salido del camino trillado.

El que decide seguir viviendo para toda la vida en el hastío de su miedo atacará vorazmente a todo aquel que decida dar un paso que no sea en la misma dirección que él ha tomado, pues eso le pondría en evidencia. Si tú te mueves, yo puedo moverme, por lo tanto, mejor no te muevas.

Todo el que no sigue la vía del miedo será criticado, es un axioma.

Se juntarán entre ellos para rumiar el asco que sienten y hablarán mal de ti, de lo mal que cumples con tus obligaciones, de lo débil y vulnerable que en ocasiones pareces, en comparación a lo bien adaptados que aparentan estar ellos. Aunque, como ya decía en otra entrada de este escrito, si te mantienes en tu camino, lo más probable es que, cuando te asientes en tu corazón, digan que eres genial; aunque nunca reconozcan que ese es un camino para todos los seres humanos y te cataloguen de especial, de persona afortunada por poder vivir tan libre...

Y seguirán criticando al siguiente que lo intente.

«Lo más divertido de todo esto es que no me necesitan para nada, soy yo la que les necesita a ellos para poder seguir siendo de esa manera que no me gusta ser», dijo la larva justo antes de convertirse en mariposa.

La cobardía y la valentía

La persona de la que se dice que es valiente es la que tiene menos programación mental y los miedos asociados a esta. Lo que nos empuja a todos es lo mismo: ser lo que somos; y el que se ve impedido para serlo quizás no es que sea cobarde, sino que tiene demasiados pensamientos restrictivos y demasiados miedos, demasiada referencia externa.

Puede que el carácter haga a unos más osados que a otros, pero, por muy apocado que uno fuese, estaría viviendo su vida y haciendo quién sabe qué, si no fuera por la barrera del miedo y del hábito de quedarnos inmóviles.

Puede que no sea una cuestión de valentía y arrojo, sino de comprensión.

Me falta

Se suele decir: me falta dinero, una persona que me acompañe, que mi padre o mi pareja me entienda, un gobierno bueno, me falta un vecino que no haga ruido, gente que me trate bien, me falta, me falta...

En realidad, me doy cuenta de que lo único que me falta es ser auténtico, esa es la gran falta, es lo que constantemente se está reclamando desde dentro de mí para ser vivido.

La humildad

Recuerdo a aquel presidente del Gobierno que en rueda de prensa dijo alto y claro: «¡Yo soy muy humilde!».

Cuando uno es humilde, no se da cuenta de que lo está siendo.

Si a uno le falta humildad, es porque quiere dar una apariencia determinada para ser valorado por los demás.

Uno quiere aparentar porque uno no se valora.

Cuando uno de manera natural no es humilde, no es porque sea muy orgulloso o porque se crea el más grande, es porque tiene mucho miedo. Cuanta más vanidad se muestra, más miedo se siente.

La última palabra

Victor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido* —que trata sobre su experiencia en los campos de concentración en la Segunda Guerra Mundial— llegó a la conclusión de que, pase lo que pase en la vida, la última palabra sobre cómo te sientes la tienes tú.

Hay un espacio en nosotros al que el dolor y el miedo no pueden llegar. Es un espacio en el que la persona se reconoce a sí misma como ser humano, independientemente del dinero o la posición social que se tenga y de la situación en la que se esté.

Ese espacio donde somos nosotros mismos, seres humanos completos con independencia de las circunstancias, nadie puede arrebatárnoslo.

¿Habrá algo más importante en la vida que encontrar ese espacio y vivir conscientes de que, simplemente por existir, ya somos valiosos?

La pregunta

Tras salir de los campos, Frankl se dedicó a trabajar como psiquiatra, además de escribir numerosos libros y recorrer el mundo dando conferencias. Más tarde creó la logoterapia, como una vía para ayudar a las personas a encontrarle el sentido a sus vidas. Frankl solía hacer una pregunta a sus pacientes cuando se encontraba con ellos. Una pregunta muy importante por la cantidad de información que puede darnos si la contestamos con sinceridad. Él les preguntaba a sus pacientes: «Y, usted, ¿por qué no se suicida?».

Y tú ¿por qué no te suicidas?

;Cómo vives!

Me viene ahora a la cabeza esa expresión que se usa tanto: «¡Cómo vives!».

Esto se le suele decir a personas que tienen un trabajo en el que no hacen nada, en el que pasan horas navegando por Internet, o comiendo pipas...

Pero nadie le dice: «¡Cómo vives!» a alguien que llora de felicidad todos los días aunque, por ejemplo, vaya a trabajar en bicicleta a una fábrica y no gane mucho. A esa persona se le dice: «Qué raro eres. ¿De qué te ríes?».

¿Qué estará de moda?

Hay personas a las que les gusta la idea de seguir modas que muy pocos conocen, que son el germen de lo que estará de moda más tarde. A esos avanzados, a los que les gusta estar a la moda de lo que casi no ha empezado, se les puede ver por la calle haciendo cosas raras, con la seguridad del que sabe que marcará tendencia, que romperá moldes y que tarde o temprano será seguido por los demás.

Esto es un avance de estas nuevas tendencias rompedoras, de lo que en los próximos años estará de moda:

Estarán pasados de moda los coches grandes que ocupen un gran espacio de aparcamiento y que gasten mucha gasolina. Las personas se moverán en transporte colectivo o en dispositivos de transporte público muy pequeños. De hecho, estará de moda no tener coche, ya nadie querrá esa carga. Se usará el dispositivo público y se dejará a disposición de otras personas. Los que se aferren a identificarse con su coche o a intentar demostrar su valía personal con la marca y el tamaño de este se quedarán desfasados, fuera de moda, fuera de onda.

Estará muy de moda no tener cosas propias, propiedades, coches, casas, etcétera. Cuanto menos se tenga, más *cool* será uno, la gente mirará con admiración a aquellos que viven sin tener ninguna cosa propia, compartir estará totalmente de moda.

Nadie se querrá comprar una casa, será un atraso. Las casas serán de dominio público y uno pagará un alquiler mientras la use. Al dejarla, la casa pasará a otra persona que la necesite. Estará de moda cambiar de casa cada cierto tiempo, pero sin desarraigarse, los barrios volverán y la comunicación entre los vecinos estará muy de moda.

Habrá viviendas de alta calidad, ya no se construirán casas como las que se hacen ahora, nunca más tan poca calidad. La calidad estará de moda, nadie aceptará servicios poco cualificados, aunque sean más baratos. Las empresas que bajen gastos para ganar más dinero desaparecerán por falta de clientes.

Querer un trabajo fijo para toda la vida, con su hipoteca, su casa propia, su coche nuevo cada tres años, sus vacaciones en la playa, hacer siempre lo mismo y vivir una vida muy segura, será el anticlímax social. A los que quieran seguir viviendo así se les ayudará con tratamiento psicológico.

La moda que irrumpirá con más fuerza será la de que no hay moda. No fijarse en lo que llevan los demás, ni en lo que sale en la tele, ni en lo que hacen los famosos. Cada uno hará, vestirá y vivirá según lo que vaya naciendo de él y apeteciendo, la moda será la desregulación total, te podrás esperar cualquier cosa.

Ir todos igual, vivir todos igual o hacer todos lo mismo quedará totalmente fuera de juego, aquellos que copien comportamientos de otros estarán muy poco de moda.

Estará muy de moda la expresión natural de lo que uno es. Desde lo individual, desde la paz con uno mismo, nacerá la necesidad de contribuir a la paz social, a la paz de y con

los otros.

Estará de moda el apoyo de unas personas a otras, no a través de organizaciones no gubernamentales, empresas u organizaciones asistencialistas, todo esto quedará totalmente pasado de moda. Estará de moda compartir y ayudar por iniciativa propia a quienes lo necesiten.

Estará desfasada la responsabilidad social corporativa de las grandes empresas y su triste intento de parecer buenas. Cuando una persona, en un supermercado, encuentre rollos de papel higiénico con un cartel que dice que comprándolos ayuda a los elefantes de África, saldrá corriendo despavorida para no volver nunca más.

Los productos de multinacionales con buenas intenciones pasarán completamente de moda.

Estará de moda la familia humana, ver hermanos y hermanas por todas partes. Estará muy de moda el ver «qué puedo hacer por los seres humanos». Estará pasado de moda cerrarse en casa y vivir para defender a los «nuestros», ya que los nuestros serán todos.

Pasará de moda aspirar a hacerse rico o llegar a las cuatro profesiones de toda la vida con las que se supone que uno gana dinero y prestigio. Estará totalmente de moda aspirar a cosas muy diferentes, nos sorprenderemos unos a otros contando nuestros planes de vida y hacia dónde nos encaminamos. Será completamente aburrido y estará totalmente pasado de moda escoger una profesión por su prestigio, salidas, dinero, etcétera.

Estará totalmente fuera de onda tener el dinero en un banco como los de ahora. Los bancos de ahora, como los del señor Potter (el banquero de la película *Qué bello es vivir*), desaparecerán poco a poco y estará de moda tener el dinero en otro tipo de entidades comunales.

Estará totalmente pasado de moda pedir un crédito para comprarse cosas, para consumir. De hecho, el consumismo morirá, la sociedad de personas en paz consigo mismas no necesitará consumir.

Se pondrá muy de moda tocarse, abrazarse, juntar las mejillas y los corazones para abrazarse. Estará pasado de moda el apretón de manos que te hace daño, los abrazos sin tocarse golpeándose la espalda y los supuestos besos en la mejilla que en realidad son un juntar de orejas.

Las bodas con notarios y jueces pasarán de moda y triunfarán los compromisos de corazón, con las ceremonias que cada uno se invente. Ya no habrá señores raros enviados por Dios o por el gobierno para certificar las uniones entre las personas.

Estará de moda prestarlo todo, pasará de moda que las cosas sean propiedad de alguien, ya sea un señor o un gobierno.

Pasarán de moda las multinacionales, ya que nadie se sentirá orgulloso de trabajar en ellas y se irán apagando. Estará de moda la iniciativa individual y cooperativa. Estará de moda que cada uno sea dueño de su trabajo, ser autónomo estará muy de moda y todos lo seremos.

Estará de moda crear, quien no quiera crear no trabajará porque nadie contratará sus servicios y estará pasado de moda.

Estará de moda poder estar solo sin sentirse solo, disfrutando del momento.

Estará de moda el sexo mirando a los ojos y llorando de alegría. No estará de moda el sexo atlético y mental.

Los *tours* organizados, los viajes en masa, los cruceros con miles de personas pasarán de moda, los grandes hoteles también. Estará de moda hacer viajes iniciáticos que cambian la vida a las personas y dormir en las casas de los lugareños de los sitios que se visiten...

Sobre todo, insisto, estará totalmente pasado de moda criticar a los que no estén a la moda.

Las utopías no son a menudo otra cosa que verdades prematuras.

A. de Lamartine

Patrones de conducta humana

En psicología, se establecen tres tipos de patrones de conducta. De manera resumida son:

El tipo A: Suele ser una persona con una conducta habitualmente hostil, muy energética, competitiva, impaciente y agresiva. Estas tendencias de conducta dan pie a problemas coronarios, con tendencia al infarto.

El tipo B: Son personas con conductas relajadas, confiadas, tranquilas, satisfechas y optimistas. Tienen una tendencia a la salud estable y la vida saludable.

El tipo C: Personas que suelen actuar de manera sumisa, pasiva, no asertiva, conformista, dependiente, inhibiendo sus emociones. Esta forma de actuar se suele asociar con la tendencia a padecer cáncer.

Con toda su buena voluntad, los médicos le dicen a una persona del tipo A —que tiene una tendencia a actuar de manera competitiva y hostil— que ha de tomarse la vida de manera tranquila y relajada. Esto no suele surtir mucho efecto, ya que esa actitud, aparte del carácter de la persona, suele estar condicionada por los miedos psicológicos: «He de ser el mejor y hacer lo que sea para conseguirlo, aunque pierda la salud en el intento, en realidad no me valoro y tengo que hacer muchas cosas para que me valoren».

Al tipo C el médico le dice que salga a la calle, que dé paseos, que diga que no, que muestre sus emociones, etcétera. Pero la persona se ve superada por su mente, que tilda de miedo cualquier expresión que sea salirse de lo que es seguro, así que lo que ocurre es que la persona lo intenta, pero se siente peor aún. Si no hay comprensión, no hay libertad; si no vemos que la autenticidad es lo único que hay, y educamos a nuestro cerebro abriendo ventanas para que entienda que eso es lo saludable para nosotros; si no entendemos que la aceptación total e incondicional de nosotros mismos es la única vía para vivir, para hacer, para ser con sentido, no podremos superar esas ideas que llevan a nuestro cerebro a sentir miedo y expresar descontento ante lo nuevo.

Seguiremos queriendo tener que demostrar nuestro valor a todas horas, o intentando evitar ser nosotros para no sentir miedo. El vivir del tipo B es lo auténtico, desde la libertad interna se puede vivir la libertad externa.

Las etapas de la vida

Se dice que los seres humanos vivimos sucesivas crisis a lo largo de nuestra vida. De niños somos nosotros mismos y no tenemos conflicto interno hasta que nuestros tutores comienzan a marcarnos cómo hemos de vivir. Tras ese periodo en el que se nos adapta a la visión grupal, empezamos a sentir invariablemente la llamada de la congruencia interna, la llamada a la autenticidad.

LA PRIMERA CRISIS. LA ADOLESCENCIA

Queremos vivir por nosotros mismos, pero nos da un miedo terrible. La referencia es externa y dependemos de los demás para vernos bien a nosotros mismos y aceptarnos. Es un momento muy duro en el que nos sentimos sin armas y a expensas de los demás, sin cuya aprobación sentimos que no somos nada. A los quince años somos rebeldes, al menos en nuestro fuero interno, queremos la independencia interna total, pero no la hayamos, nos quedamos en una independencia externa ficticia.

LA CATARSIS DE LOS VEINTE

Punto de inflexión en el que toda persona debiera replantearse sus creencias, maneras de vivir, leyes naturales, sociales, etcétera. Hasta los veinte años la autoestima nos la dan nuestros mayores según nos comportemos. Después —ahí está el problema—, cuando ya podemos ser independientes, seguimos dependiendo del exterior para recibir autoestima.

La autoestima completa no llega hasta que nosotros, por nosotros mismos —no por lo que hacemos o por nuestras cualidades—, nos la damos, porque reconocemos que sin necesidad de hacer nada especial ya somos seres humanos completos.

Los veinte años sería cuando, casi por ley, todos deberíamos hacer un reajuste mental para soltar todas las referencias y formas de vida que no son congruentes con nosotros en ese momento y adoptar o crear las nuevas que nos interesen.

Este paso de los veinte no suele darse, nadie a nuestro alrededor nos anima a hacer eso, como a nadie se le animó en el pasado a hacerlo. Así que seguimos con la referencia externa incorporándonos en el ciclo social, buscando trabajo, pareja y un lugar donde vivir, intentando encajar en la sociedad sin planteárnos si la forma de vivir que se nos ofrece está de acuerdo con nuestros valores más profundos y con lo que queremos vivir. Caemos en la sociedad y en sus estructuras enfermas como si no hubiese otra opción, y nos adaptamos para seguir reproduciendo la misma forma de vida basada en el miedo. Desde ese momento escucharemos hasta la saciedad la frase: «La vida es así»...

LA SEGUNDA ADOLESCENCIA Y SUCESIVAS

Carl Jung se dio cuenta de que le llegaban muchos pacientes a su consulta con problemas parecidos. Estos pacientes, que tenían entre treinta y cinco y cincuenta años, se quejaban de una falta de sentido en su existencia, habían hecho lo que les correspondía y no le encontraban sentido a su vida. A esto Jung comenzó a llamarlo «la crisis de la mediana edad o la segunda adolescencia». Personas que, quizás, tras haber tenido hijos, haberse consolidado profesionalmente, familiarmente, etcétera, se encontraban vacías; algo les faltaba, algo que no habían encontrado.

En Occidente se habla de la crisis de los cuarenta, cuando —a pesar de haber hecho todo lo que se nos ha dicho, habernos esforzado e, incluso, durante mucho tiempo, haber negado nuestra naturaleza cumpliendo con todo lo que se nos pedía— sentimos un vacío y nuestro cuerpo nos sigue avisando de que hay un desajuste.

En la India se dice que los cuarenta es la edad para hacer un cambio en la vida, como un momento de revisión para retomar la existencia desde otro punto de vista. Un momento de cambio para pasar de vivir según la opinión de los otros a la expresión espontánea de lo que nace de nosotros.

En Oriente tienen una bonita definición de las etapas de la vida en la que dicen que desde que nacemos hasta los veinte años nuestra vida consiste en sobrevivir y obedecer a nuestros mayores y tutores. Después, desde los veinte hasta los cuarenta, es un periodo para formar una familia, trabajar y hacer carrera profesional. De los cuarenta a los sesenta es una etapa para conocerse a uno mismo, y de los sesenta a los ochenta es el momento para ayudar a otros a conocerse a sí mismos.

El dinero

El dinero es tan importante para nosotros que cuesta creer que sea algo que en sí no tiene valor, que en realidad sean papeles con números a los que todos acordamos darles un determinado valor.

En nuestra sociedad, el dinero y las posesiones representan el máximo exponente de la seguridad a la que uno puede aspirar. Si tienes posesiones que poder vender o arrendar, y si posees muchos papeles con números, estás seguro.

Nuestro cerebro demanda seguridad, no soporta vivir en la incertidumbre de lo nuevo. Por eso estamos todo el tiempo queriendo juntar papeles con números, para que nuestro cerebro pueda descansar y no nos haga sufrir.

Quizá en nuestra evolución, más que buscar cosas y billetes con los que tranquilizar a nuestro cerebro, la clave esté en habituarle a sentirse seguro en la aparente incertidumbre de la vida. ¿Qué pasaría si yo me sintiese cómodo con lo que hay ahora mismo y con la expectativa de que lo que venga es lo que necesito? Entonces viviría como vive cualquier animal, completamente dependiente de la vida y en paz con ella.

Siento que la seguridad ha de estar en poner toda nuestra confianza en la vida, y que para que nuestro cerebro esté tranquilo todo nuestro afán ha de hallarse en dejarnos estar y ponernos en manos de ella. Sentirme seguro porque reconozco que en la vida no hay nada más que ponerse de manera radical en sus manos.

Parece que puedo elegir vivir de corazón como si fuese la opción insegura, o que puedo optar por juntar billetes y cosas, como si fuese la opción segura; pero experimento e intuyo que no hay más opción que terminar confiando en la vida, que lo que consideramos la opción segura del dinero es un sueño, un escape; que no hay más elección que rendirse a la vida con lo que traiga y estar en paz con ello, cualquier cosa que sea. Sinceramente creo que no hay nada más, que el resto es un autoengaño.

Nosotros, con nuestra buena fe, intentamos guardar cosas para sentirnos seguros y hacerse sentir seguros a los demás, pero ¿qué seguridad hay si mañana es posible perderlo todo? (Ahora recuerdo que mi madre no quería tener dinero en billetes porque en la Guerra Civil había visto el dinero tirado por el suelo, carente de valor). ¿Qué seguridad hay si la vida puede traerme una enfermedad a mí o a mis personas cercanas (como ya ha hecho)? ¿Qué clase de seguridad hay en lo que está fuera de mí, en el dinero y en las cosas?

Intentar estar seguro en la vida sin entregarse a ella es una fuente inagotable de sufrimiento. Lleva implícito el vivir con el miedo al «qué pasará».

No hay nada más que entregarse a la vida y que pase lo que tenga que pasar. Quizá, para entregarse a la vida, se necesite llegar al punto de reconocer de manera consciente que la vida sabe más que yo y que me conviene alinearme con ella, por pura supervivencia física y psicológica. Pero, para que eso ocurra, suele ser necesario que nos

pase algo. No es habitual que se tome de manera consciente la decisión de entregarse a la vida, más bien suele haber algo que lo detona. Empezamos a conciliarnos con la vida cuando sentimos un golpe que deja la pequeña realidad que hemos construido hecha añicos, cuando no hay nada a lo que asirse más que a la propia vida. Ahí es cuando se vive, cuando a cada momento ya no queda nada más a lo que agarrarse.

No hacer nada por dinero

«Déjese de historias y hable de lo que de verdad le importa a los ciudadanos, ¡hable usted de economía!».

Un candidato a presidente del Gobierno dirigiéndose al presidente en un debate

Esto es un hachazo en medio de nuestra concepción de la vida, en medio de nuestra visión de cómo funcionan las cosas. ¿Cómo se puede vivir en nuestra sociedad con un principio como: «No hacer nada por dinero»?

Si uno lo mira objetivamente, la mayor parte de las cosas que hacemos tienen que ver con el dinero. En muchas ocasiones, si no hubiese dinero de por medio, quizás no haríamos aquello, quizás no estaríamos en ese lugar en el que estamos. Las decisiones que hemos aprendido a tomar, en su amplia mayoría, están condicionadas por el dinero. No nos damos cuenta de que, aun diciendo que el dinero para nosotros no es lo más importante, la mayor parte de las cosas que hacemos están, de manera directa o indirecta, bajo su influencia. Ya lo decía aquel hombre en su debate: «Hablémosle a la gente de lo que le importa, hablámosle de dinero».

¿Por qué no hacer nada por dinero? Bueno, en realidad, podríamos decir: ¿por qué no hacer nada por una motivación que no sea algo que verdaderamente nazca de nosotros?

Si utilizo la palabra dinero es por lo que significa para nosotros. El dinero es un gran mago que saca lo que hay dentro de nosotros y nos dice exactamente dónde estamos. El dinero nos muestra con gran precisión si actuamos por miedo o de corazón.

Decir: «No hagas nada por una motivación que no sea interna» es lo mismo que decir: «No sigas una vida en la que el dinero mande, donde la motivación externa mande».

Aunque todos hemos aprendido a vivir así, nos creemos que vivir para el dinero no es algo que nosotros hagamos, creemos que es lo que hacen algunos locos que quieren siempre más. Pero lo cierto es que vivir por dinero es la característica esencial de la sociedad del miedo.

Entiendo lo que piensas, qué bonito suena, pero el pobre que escribe esto es un utópico recalcitrante, ¿cómo voy a dejar de vivir para el dinero? ¿Qué hago? ¿Dejo mi trabajo porque voy allí por dinero? ¿Dejo el lugar en el que vivo porque estoy allí por el precio? ¿Cómo voy a vivir en otro sitio si no puedo pagarla?

Seguimos poniendo (me sigo poniendo) miles de excusas para no vivir de corazón. Pero, en mi caso, me suelo aclarar gracias a la historia del pájaro que no quería volar. Cada vez que me hago alguna de las preguntas del párrafo anterior, o que quiero hacer algo por dinero en lugar de hacerlo porque lo siento, recuerdo la historia del pájaro. Cualquier excusa que uno se ponga: que si mi casa, que si el paro, que si mis niños..., palidece ante la visión clara de que soy lo que mi autenticidad me muestra, y que no he

nacido para vivir regido por el miedo. Entonces no hay ninguna excusa válida para no ser lo que soy. La naturaleza del pájaro es volar y no puede poner excusas para no hacerlo, es lo que es, y sabe lo que es porque su instinto, a cada momento, se lo recuerda de manera clara.

«Los animales no se equivocan, su instinto lo único que les permite es acertar».

En mi caso es lo mismo que en el del pájaro, no hay ninguna excusa que pueda justificar que me traicione a mí mismo y a lo que a cada momento nace de mí.

Cuando lo miro así, veo que el vivir se convierte en algo sencillo, la vida, se convierte en algo donde siempre sé lo que hay que hacer, no hay duda, cae como fruta madura, aquello que nace de mí es lo que he de vivir. Cuando sigo este camino, la vida lo único que me permite es acertar.

Que yo te diga que siguiendo, de verdad, a tu corazón y actuando según te va indicando la vida puedes ganar suficiente dinero para vivir queda en meras palabras si tú no lo vives, si no lo experimentas por ti mismo.

Por favor, no digas que has decidido dejar de vivir motivado por el dinero y lo primero que hagas es dejar tu trabajo y unas cuantas cosas más, para luego sentarte a mirar por la ventana esperando que el dinero te llueva. Yo hice eso, me dije: «No voy a hacer nada más motivado por el dinero», pero se me olvidó el detalle de que no hacer nada más por dinero no significa no hacer nada de nada, todo lo contrario, significa escucharse y seguir lo que a uno le susurra su inteligencia intuitiva.

Pero aquí vino el despertar, cuando quise escuchar a mi intuición, sus propuestas me daban más miedo que vergüenza y en lugar de seguirlas me quedé bastante paralizado o me puse a hacer cualquier cosa que me alejase de lo que sentía, eso sí, justificándome mentalmente de manera muy convincente.

Me sentía mal, a veces muy mal, y aprendí esa lección a golpes, me he sacudido mi miedo a base de golpes. No sé si esto ha de ser así para todos, pero sí sé que el que quiera soltar su miedo pasará por una pequeña o gran noche oscura, y que nadie se salva de eso.

Ante esta propuesta de no hacer nada motivado por dinero, cada uno ha de ver hasta dónde es capaz de soltar la acción motivada por el miedo, tratándose con cariño para ir avanzando.

Para todos hay un límite y en cuanto nos colocamos en él, de manera automática, empieza a ensancharse. En ese espacio siempre habrá un desafío y en muchas ocasiones uno se sentirá mal, pero, como decía antes, hay que pasar por eso. No recomiendo el mío como el camino correcto a seguir, el camino del «quedarse con el culo al aire» y muerto de miedo. Por esa vía, el miedo se drena muy rápido, pero es desagradable; aunque si la vida le llama a uno a hacer eso, quizás uno no se haya equivocado, quizás es que uno tenga más recursos de lo que cree para afrontar esas situaciones. Al final la cosa es ponerse a prueba para ver hasta dónde se puede llegar y empezar a soltar.

Creo de veras que no hacer nada por ningún interés que no sea lo que uno siente es la mejor manera de ganar dinero, de tener un lugar donde vivir y de encontrar a alguien con quien compartir la vida. Pero reconozco que, según nos han enseñado, vivir esto es un

desafío muy grande que supone poner la vida de uno patas arriba. Lo cierto es que, aunque el nombre suene poético y nos pueda inducir a pensar que vivir de corazón es un camino de rosas, y que soltar el miedo también, no es así.

En algunos mensajes de técnicas de desarrollo personal o espiritual se vende que con determinado método, y pagando bastante por conocerlo, uno se librará de sus miedos de manera muy rápida y vivirá de manera fluida. Pero en la práctica puede resultar ser todo lo contrario. Es verdad que vivir de corazón es fácil y sencillo, pero para llegar ahí hay que soltar el miedo y eso no nos resulta tan sencillo, es más, puede ser bastante doloroso.

A sufrir ya nos hemos acostumbrado, ahora lo difícil es dejar ese hábito. Uno ha de meterse en su propio laboratorio y experimentar; si no lo experimentamos, esto no pasa de ser otra historia más que alguien cuenta.

«Hacer algo motivado por dinero es hacer algo motivado por el miedo».

La revolución humana

La cultura en la que vivimos potencia los valores económicos, de posición social, posesiones, aspecto físico, nivel laboral o de estudios y coeficiente intelectual, dejando de lado los valores humanos como la compasión, fraternidad, amor, amistad, altruismo, alegría, etcétera. El error cultural de Occidente es dar prioridad a los valores económicos por encima de los valores humanos. En nuestra sociedad, en la que damos tanta importancia al funcionamiento de la Bolsa y al sistema bancario, se nos ha escapado un detalle: no somos seres económicos. ¡Somos seres humanos!

La revolución de la humanización es un paso indispensable para mantener en pie a nuestra civilización. Si la deshumanización prosigue, el conflicto puede llevarnos a nuestro límite. Necesitamos una revolución humana para volver a lo básico.

Primero fue el fuego, después la agricultura, la revolución industrial y más tarde la revolución tecnológica que vivimos hoy en día.

El siguiente paso es la revolución para la humanización.

La humanización lo impregnará todo, transformará la educación, la política, la empresa y las relaciones humanas.

Si todo cambia, evoluciona y se transforma, la mente del ser humano también puede hacerlo.

Por evolución podemos aspirar a ser verdaderos seres humanos; así como los pájaros nunca podrán convertirse en grandes caminantes, solo en grandes voladores, nosotros solo podremos llegar a ser grandes seres humanos y quizás eso nos lleve a ser grandes seres tecnológicos o económicos.

El ser antisocial

Ken Wilber dice que hemos de ser transociales, ni antisociales ni socialmente correctos. En esto está de acuerdo con Bertrand Russell, que afirmaba que se ha de hacer lo mínimo necesario para no ser considerado antisocial y que cualquier cosa más allá que hagamos, para ser socialmente aceptados, puede ser contraproducente.

El antisocial lo es porque probablemente sus puertas internas se hayan ido cerrando una tras otra y el miedo ante la sensación de imposibilidad para, dentro de esta sociedad, ser él mismo le haya llevado al mundo de lo antisocial. En lo antisocial eres alguien y, dependiendo de la locura que muestres, te puedes ganar el respeto, el miedo y hasta la admiración de muchos compañeros y compañeras de profesión antisocial.

¿Has experimentado alguna vez la impotencia de creer que no hay nada para ti en la vida, que no serás capaz de vivir una vida satisfactoria jamás, y que los fantasmas del «Tú no puedes» y del «Tú no encajas» te perseguirán toda la vida? Quizá no lo hayas experimentado, yo reconozco que sí lo he sentido. Entonces uno tiene mucho miedo y el mundo se ve como algo muy difícil, como algo abrumador.

En ese momento de crisis sería estupendo, y algunas personas lo harán, romper por completo con el miedo y vivir —dentro del mundo de la legalidad— según las normas internas de uno. Pero lo que suele ocurrir es lo contrario, la persona persiste y se aferra desesperadamente a su miedo, pudiendo convertirlo en escapismo, en ira, violencia, etcétera.

Ahí se ha forjado un antisocial, alguien que está inmerso completamente en el miedo a no poder, que encuentra como única salida el delinquir. Es muy interesante ver multitud de casos de personas socialmente reputadas: alcaldes, banqueros, etcétera, cayendo en el mundo de lo antisocial, robando, cobrando comisiones ilegales y todo lo que pueden. Jamás pensaron ni creyeron que podrían generar ingresos tan grandes haciendo algo que les naciera de dentro, jamás pensaron que podrían valorarse por sí mismos y no por sus negocios o por las cosas que podrían comprar con los beneficios de lo que robasen.

El mundo del miedo es muy sutil y se muestra en todos los estratos sociales, de diferente manera pero con consistencia.

El ser social

El ser social cree que el statu quo existente es el único posible y la mejor forma de vivir que hay. A la mayoría desde muy pequeños nos instruyen en el arte de ser socialmente correctos y, mientras uno no tome la decisión consciente de cambiarlo, por defecto, será un ser social.

La característica que distingue al ser social es que con mucha elegancia se resigna y traga con lo que sea. No se plantea un cambio y busca a toda costa la comodidad y el no resaltar. Una vida sin sobresaltos.

El ser social sabe que vive en una sociedad enferma, pero no lo dice porque eso implicaría tener que hacer algo al respecto, y lo que busca es intentar adaptarse, tragarse con lo que haya y así no soliviantar a su miedo.

El ser social, cuando protesta, lo hace porque cree estar preso de los poderes públicos, políticos, religiosos y económicos, y se queja amargamente de ellos. Pero en realidad traga porque está preso en la cárcel de su miedo y el precio a pagar por salir parece no convencerle.

El ser social vive más o menos tranquilo mientras no haya nada a su alrededor que se mueva. Si hay movimiento, puede reaccionar o bien con una sensación de pérdida de control que le pone muy nervioso o con una frialdad extrema.

El ser social ha aprendido que, si uno es sensible, puede sentir dolor, así que ha decidido insensibilizarse, tomando prestados rasgos de la personalidad del psicópata, llegando a poder ser alguien bien visto por su frialdad o por su capacidad para, sin temblarle el pulso, poder tomar decisiones que puedan causar mucho dolor a otras personas.

El ser social en realidad no es un psicópata, sí siente el miedo, de hecho, está aterrado, por eso se insensibiliza: para no sentir ni el miedo que le da vivir lo que es ni la angustia de no vivirlo.

¿Quién no ha hecho daño? ¿Quién no ha sido insensible? ¿Quién no ha vivido experiencias deshumanizadoras? Nuestra manera de vivir es el caldo de cultivo para tener experiencias deshumanizadoras.

El ser social seguirá siempre igual, se desencantará de la vida, pero no abandonará el camino y tragará hasta lo indecible: en su trabajo, en su familia, en su entorno, en su país; lo que le echen.

El ser social nunca aprendió que se puede vivir en el mismo sitio pero con otras reglas, de otra manera. Si lo supiera, quizás lo haría, pero vivir diferente le parece imposible.

Según Erich Fromm nos hacemos insensibles para defendernos de la sensación de no vivir lo que somos y del daño que nos hace. Al ser insensibles nos hacemos daño. También nos evadimos intentando ser normales, ya que ser uno mismo hoy se considera

ser raro, anormal.

Dos amigos ven en el telediario que, en algún conflicto lejano, acaban de matar a muchas personas, y uno dice: «Qué terribles estas matanzas, ¿quieres una taza de café?, estoy de bajón, me han reducido el sueldo», «No me hables —contesta el otro—, que yo he perdido mi móvil y me han puesto una multa, eso sí que es terrible».

El ser social puede ver a gente muriendo en el telediario y dejar caer una lágrima que lo reconforte y que le haga sentir, por un momento, su humanidad, pero a los cinco minutos puede estar en su trabajo dejando a alguien sin casa o decidiendo ir a una guerra. «La vida es así», se dirá a sí mismo.

En la película *Margin Call*, el actor Kevin Spacey es un directivo de una gran empresa financiera que, poco antes de saber que va a crear un brutal caos económico mundial, dejando a muchas personas en la ruina, llora desconsoladamente por la muerte de su perro. Después, sin que le tiemble una pestaña y esbozando un: «Lo hago porque necesito el dinero», lleva a cabo el desastre.

Este retrato de nuestra sociedad, y de los que la componemos, no creo que sea exagerado y todos de alguna manera encajamos en él. Hemos aprendido a vivir así, hemos vivido cercenando nuestra sensibilidad humana y escondiéndola para poder seguir viviendo de esta manera que no nos gusta.

Somos supervivientes, de eso no hay duda, nos adaptamos a casi cualquier circunstancia. Es algo realmente asombroso ver cómo —aunque las cifras de depresión y suicidios son muy altas (la mayoría no sabemos que hay más muertes por suicidio que muertes por accidente de coche o por violencia)— no reparamos en que la manera en la que vivimos no funciona y, antes que plantearnos un completo cambio de sociedad, seguimos intentando en vano que nuestra sociedad, la sociedad del miedo, funcione.

Aceptación

«Acepta este momento como si lo hubieses elegido».

Eckhart Tolle

Si yo quiero vivir lo que siento y no me acepto con lo que tengo ahora mismo, con mis automatismos, mis trucos y mis miedos, no tendré espacio en mi mente para hacer nada más, pues estaré ocupado con la autocensura, con todo lo malo que soy y todo lo que me falta para ser bueno. Pero si me he dado cuenta de que soy un ser humano, que estoy vivo y que nunca nadie en la historia de la humanidad ha sido ni mejor ni peor que yo, esto me llevará a aceptarme a mí mismo como algo valioso simplemente por el hecho de ser un ser humano vivo.

No es que yo sea bueno porque demuestre mi valía haciendo algo, soy bueno por estar vivo, no necesito hacer nada especial. Me puedo valorar positivamente —aun habiendo hecho cosas que me hayan hecho mal o le hayan hecho mal a otros— simplemente haciéndome responsable al cien por cien de todo lo que haya dicho o hecho, y de sus consecuencias.

Aceptar nos mueve a actuar. Aceptar no implica cambiar nada, sino dejar de alimentar un tipo de pensamiento que no me lleva a ningún sitio. Es posible ver la situación y, al aceptar que es así, que eso mismo pueda dar pie a que haya un cambio. Entendemos que aceptar no es resignación, sino una manera de quitarnos una pesada carga de nuestra espalda y de hacernos responsables de lo que nos pasa.

El primer paso es la aceptación de nuestro estado interno ante cualquier situación. El foco de la aceptación lo ponemos primero en nosotros. Dicen los sabios que, cuando se acaba la lucha en nuestro interior (aceptación de nosotros mismos con lo que sea que estamos sintiendo), se acaba nuestra lucha con el mundo.

Aceptación es hacerse responsable de lo que está ocurriendo en este momento en uno y en su vida. Aceptar no es reprimir, es estar con lo que hay. Aceptar es abrirse a la experiencia sin luchar con ella porque sabemos que nunca nadie le ha ganado la batalla a la vida, ni a lo que ocurre, y porque sabemos que aquello a lo que nos resistimos persiste.

Cualquier cosa que aceptemos plenamente nos llevará al estado de paz mental. Desde ese estado mental de paz tendremos energía para actuar y hacer lo necesario en cada situación.

Aceptar lo que pasa no es quedarse quieto, aceptar nos lleva a ver claro y movernos. Resistirse a lo que pasa nos lleva a perder energía, dejándonos exhaustos y con poca capacidad para actuar.

Según J. D. Teasdale, hay dos maneras de vivir:

- Controlando: rumiando lo que no aceptamos y queriendo controlar o modificar lo que ha ocurrido y no es modificable.
- Aceptando lo que ocurre sin resistirnos, para, desde ahí, actuar.

¿Cómo sé que no estoy aceptando y que me estoy resistiendo?

La no aceptación se experimenta en el cuerpo como negatividad.

Si hay negatividad, el cuerpo me está informando de que me estoy resistiendo a algo.

Cuando tenemos una sensación negativa ante algo, nos podemos preguntar: ¿a qué me estoy resistiendo?, ¿qué no estoy aceptando?

La técnica para aceptar es: ¡aceptar! Puede uno preguntarse: ¿puedo aceptar esto?, ¿puedo seguir mi vida sin darle más energía a esto?

A las personas con TOC (trastorno obsesivo compulsivo) se les recomienda no reprimir la conducta compulsiva, sino aceptarla y hacerse conscientes de ella, dando espacio para que su cuerpo se pueda regular por sí mismo.

Como herramienta —practicar la aceptación incondicional de nosotros mismos, pase lo que pase—, es muy poderosa. Nos permite avanzar sin estancarnos.

Alguien me dijo una vez: «Lo siento, sé que te gustaría seguir dándole vueltas, compadeciéndote de ti mismo, sin aceptar lo que ha ocurrido. Pero te tengo que decir que aceptes lo que ha ocurrido y hagas algo con ello, o te ahogarás en tu propio dolor y angustia».

He aprendido a jugar a rendirme internamente. Tantas veces algo dentro de mí se rebela y no quiere aceptar lo que hay que entonces solo me queda rendirme a lo que ha pasado.

- Sí, ha pasado.
- Sí, tengo este tipo de tendencias.
- Sí, me equivoco con lo mismo veinte veces seguidas.
- Sí, eso me ocurre.

Quizá en ese momento me cuesta ver qué camino seguir, así que solo me queda una solución: «Me rindo».

Parece una claudicación, ¿verdad?, pero no lo es. En realidad es el primer paso para la victoria. Al rendirme, mi cabeza descansa, mi cuerpo me dice cómo estoy; y algo, por pequeño que sea, me muestra el camino. Acepto lo que me ha ocurrido y sigo.

Cada vez que me doy cuenta de que hay una lucha interna, tomo la decisión consciente de abandonarla por completo. Juego a hacerlo y veo qué pasa.

«La clave de la felicidad es abandonar la necesidad de llevar razón».

En lugar de discutir, actúo. ¿Qué siento en este momento?, ¿qué nace de mí?, veo cuál es el camino de corazón y lo sigo. Al cambiar mi actitud sin discutir, el entorno se mueve.

«Aceptación es igual a acción. Aceptación es igual a responsabilidad. Cuando acaba la

lucha interna, acaba la lucha externa».

«La aceptación de lo que está pasando es la mejor arma para luchar en la vida sin añadir sufrimiento a lo que ocurre».

«La aceptación radical de lo que ocurre es la antesala de la acción correcta».

Vivir de corazón

«No hay nada que hagamos, conscientemente o no, que nos avergüençe más que no ser nosotros mismos, y no hay nada que nos produzca más felicidad que sentir, pensar y decir lo que realmente es nuestro».

Erich Fromm

El pájaro ha nacido para volar, hacer nidos, reproducirse y migrar. Un león ha nacido para ir a cazar, para comerse un animal entero y después echarse a dormir durante días hasta que vuelva a sentir hambre. Así ocurre con cada ser vivo que existe; haga lo que haga, todo ser vivo, de manera natural, está en este planeta para vivir lo que es.

Cada animal se caracteriza por ser fiel a la expresión que hay en él. No verás pájaros serpenteando por el suelo, ni a leones siendo perseguidos por gacelas o cazando a todas horas para guardar comida; ni a un koala trasnochando, el koala no duerme porque sea perezoso, sino porque esa es su naturaleza, sigue lo que nace de él a cada instante.

Entonces, ¿para qué ha nacido el ser humano? ¿Qué es aquello de lo que no puede alejarse a riesgo de morir por hacerlo?

Desde lo más básico, el ser humano ha necesitado buscar comida, abrigo y encontrar un espacio donde guarecerse. Pero algo está cambiando y lo está haciendo de manera muy rápida, el paradigma de la supervivencia, entendida como tener las necesidades físicas cubiertas, se está agotando. Incluso en esta época de crisis económica en la que lo más básico para muchas personas en Occidente se ve comprometido, sigue habiendo una sensación de falta de algo. Es como si, para nosotros, los que habitamos en los países ricos del planeta, con tener para comer ya no fuera suficiente. Quizá, como decían Frankl y Maslow, la situación tiene que ver con una necesidad de sentido, necesitamos encontrarle sentido a nuestra vida con algo que vaya más allá de la supervivencia física.

El ser humano necesita vivir lo que es. Cualquier ser vivo necesita vivir lo que es. ¿Y cómo sabemos que un ser vivo está siendo fiel a su naturaleza? Lo sabemos porque el ser vivo que es fiel a su naturaleza no vive en un conflicto interno, es lo que es y hace lo que nace de él. No hay más.

El cerebro se suicida

Es muy curioso que nuestro cerebro, habiendo nacido con la misión principal de ayudarnos a sobrevivir, pueda llegar a decírnos, en momentos de mucho sufrimiento, que ya no lo soporta más y que para vivir así prefiere morir.

¿En algún momento de tu vida has sufrido tanto que has llegado a pensar: «Sería mejor estar muerto que vivir con ese sufrimiento»? A mucha gente bien intencionada, y que no tiene ninguna enfermedad mental, se le ha pasado por la cabeza esta misma idea (yo entre ellos). Pero la parte de nuestro cuerpo que piensa que lo mejor es matarse ¿no es la que tiene como misión principal ayudarnos a sobrevivir?

¿Sabe el pobre pensador que tenemos en nuestra cabeza que si nos suicidamos él también muere? Sinceramente, creo que no lo sabe.

Durante un tiempo estuve en contacto con personas suicidas y me encontré con que en muchos de ellos, aunque comían todos los días, tenían la salud suficiente para salir a la calle, para trabajar y para abrazar, su cerebro se había adueñado de su cuerpo y de la química de este, y sus pensamientos se habían convertido en algo completamente autodestructivo. Su cerebro les había suicidado.

Sensibles al dolor ajeno

¿Somos sensibles ante el dolor ajeno? No hablo de sensiblería, de ponerse a llorar y llevarse un disgusto porque alguien sufre.

Decir: «Qué mal estoy, conozco a alguien que sufre y lo estoy pasando fatal», no es muy empático. Cuando decimos esto, parece que nosotros somos las víctimas del sufrimiento, en lugar de la persona que realmente está pasando por la situación difícil. Me refiero a sentirnos verdaderamente cerca de esas personas, estando disponibles para aliviar su dolor en la manera que podamos y siempre que nos lo soliciten.

Hemos aprendido a vivir con frialdad y hemos olvidado cómo empatizar. Entonces, lo que hacemos, con toda nuestra buena voluntad, es dedicarnos a simpatizar, haciendo del sufrimiento del otro algo nuestro. Por eso es comprensible que en un determinado momento el sufrimiento ajeno nos desborde y empecemos a evitar el dolor de los demás para que nosotros podamos vivir en paz. Al final queremos que los demás nos dejen en paz y cerrar las puertas a todo el sufrimiento que se vive en el mundo. Es cuando nos decimos a nosotros mismos que somos muy sensibles y que por eso tenemos que protegernos.

Siento que no sabemos manejarnos con nuestro sufrimiento ni con el ajeno. Parece que nos está prohibido mostrarnos vulnerables, creemos que eso es peligroso y que sufrir es un fracaso; por eso, si vemos a alguien sufrir tenemos que solucionarle su sufrimiento. Por eso hemos decidido, para protegernos, hacernos fríos e insensibles, si acaso, sensibleros.

No sabemos que el cuerpo y sus emociones, si se lo permitimos, se regulan por sí mismos y que no hace falta reprimirlos. Luchando contra la emoción, la reforzamos, pero no conocemos otro sistema de trabajo emocional que no sea luchar contra una emoción negativa, así que, cuando intentamos evitar el dolor, lo potenciamos.

Al final la única salida que vemos es escapar insensibilizándonos para no sentirnos mal.

Psicópatas cotidianos

Se dice que el 1 % de la población son psicópatas. Personas que no sienten miedo ante una amenaza. No es que sean muy fuertes y se sobrepongan al miedo, no es que hayan comprendido que el miedo psicológico está sobredimensionado y que han de atravesarlo para poder vivir con sentido, es que el miedo no aparece en sus mentes. Los circuitos emocionales en sus cerebros están deteriorados y no sienten miedo.

El psicópata no sabe lo que es el sufrimiento ajeno, no siente empatía por los demás, eso no está en sus registros. Miente con descaro para conseguir lo que quiere, manipula a las personas para alcanzar sus propios intereses y no siente ninguna culpa por ello.

No es especialmente inteligente, pero suele llegar lejos en la sociedad (no así en la vida). Tiene un objetivo y hará lo que sea por conseguirlo, por eso le es fácil llegar a puestos de dirección de empresas y gobiernos.

La mayoría de ellos no va matando gente, al menos si no es necesario, es decir, si no se les interrumpe en su camino.

El perfil de un psicópata se adapta perfectamente a una sociedad sin escrúpulos y competitiva como la nuestra.

En una sociedad normal este tipo de personas no llegaría muy lejos, pero en la nuestra campan a sus anchas, e incluso algunos de ellos son admirados, aunque no se sepa que son psicópatas (personas enfermas). Hemos creado una sociedad donde un psicópata con éxito social termina en la dirección de algún banco, empresa, partido, ministerio, petrolera, equipo de fútbol, etcétera.

Si tomamos los rasgos del psicópata y los comparamos con los de cualquier héroe de película, en muchos casos coinciden. Vivimos en un mundo en el que unos rasgos completamente inhumanos han calado y son estereotipos que marcan tendencia.

En esta sociedad hemos aprendido a ser fríos y a no preocuparnos de los demás, excepto para competir y derrotar. La mujer ejecutiva que se parece a lo peor del hombre, el hombre emocionalmente inerte que ni se alegra ni se entristece, excepto cuando le tocan su dinero o su equipo de fútbol...

¿En algún momento has mentido con descaro para conseguir algo?

¿Has manipulado a alguien de manera consciente o inconsciente para conseguir compañía, cariño, atención, dinero, un empleo o relaciones sexuales, sin haber sentido demasiados remordimientos por haberlo hecho?

No me mires con cara rara, sí, manipulamos y mentimos.

Me refiero a cada cara simpática que ponemos cuando en realidad no sentimos simpatía, a cada situación en la que decimos sí o no cuando en realidad sentimos lo contrario; a cada momento en que queremos algún favor de alguien y fingimos interés por esa persona cuando en realidad no lo sentimos.

En la vida de cada uno de nosotros hay un sinfín de ejemplos de este tipo y no puedes

culparme por decir que somos pequeños psicópatas, psicópatas cotidianos, porque en estos comportamientos están esos rasgos deshumanizadores que el psicópata padece.

Aunque el psicópata se cree estar en la cresta de la ola, en realidad padece de lo peor que puede padecer cualquier ser humano: la deshumanización, porque si uno es un ser humano y actúa como algo diferente, entonces, ¿qué es?

¿Qué soy, si no vivo para lo que he nacido?

La prisa

«Cada vez que tengo prisa, me siento y espero a que se me pase».

«Ahora, si quiero ir rápido, abandono toda prisa».

Nadie sabe por qué corremos. Si preguntas, nadie sabrá decirte por qué vive como vive. Te darán respuestas como: «La vida es así», o: «Voy corriendo para aprovechar el tiempo y así tener más descanso» (¿ir corriendo para tener más descanso?). Pero realmente nadie se plantea con profundidad por qué vive corriendo.

Algunos, si se sinceran, te dirán algo más profundo y verdadero: «Vivir con prisa me hace sentir vivo», «Ir con prisa me da una identidad, me hace sentir importante, si voy con prisa me siento que soy alguien».

Vivir con prisa es una de las cosas más dañinas que puede hacerse a sí mismo el ser humano, y sin embargo, en general, no ponemos en duda esta manera de vivir.

Si vomito cada vez que como un trozo de queso, me voy a plantear seriamente dejar de comer queso. Parece algo lógico, por mucho que me guste el queso y por muy habituado que esté a comerlo, me sienta mal. Pero con la prisa ocurre lo contrario, aunque se ha demostrado que vivir así tiene toda una serie de consecuencias nefastas para nuestra salud, lo seguimos haciendo, como si fuera el destino inevitable de nuestros tiempos.

El cortisol y la adrenalina en la sangre, el corazón acelerado, el cansancio crónico, la sensación de estar metido en una escalera mecánica que nunca para, de la que nunca me puedo bajar, y en la que, por más que corra, nunca llego al final.

Nadie abandona, no se cuestiona el estilo de vida. Ante cualquier situación nueva la solución suele ser correr más, tomar pastillas, lo que sea, pero nunca se plantea el hecho de parar. Parar es morir, y en realidad es así, pero no un morir físico, sino el morir del personaje que interpreto cada día.

Somos grandes actores y actrices, la única diferencia entre los profesionales de la actuación y nosotros no es la calidad de la interpretación, sino que ellos saben que están actuando y nosotros nos creemos que el papel que interpretamos es de verdad.

Ese personaje que interpreto es mi vida, es mi identidad y, si me paro, se le empiezan a ver sus costuras deshilachadas, sus penurias y lo poco que me gusta. Entonces qué mejor que ir corriendo a todas partes para no tener un momento en el que encontrarme con mi personaje y con mis contradicciones, para no tener un momento conmigo mismo.

En una sociedad normal nadie iría con prisa, todos se darían cuenta de que se sienten mal haciendo eso y renunciarían a hacerlo. Pero aquí es al revés, el que va con prisa hace de su personaje algo importante: «Nunca tengo tiempo, voy a ver si te hago un hueco para poder verte, pero solo cinco minutos, que estoy muy atareado; tengo varias llamadas y mensajes; me tengo que ir corriendo a buscar a los niños y al gimnasio; voy corriendo a mis clases de relajación...».

Después de leer las archiconocidas consecuencias de la prisa y el estrés, uno ve que es bastante horrible, que no viviría de esa manera. Pero así vivimos. Pregúntale a alguien y te contestará con un toque de orgullo que está muy estresado, y algún otro te dirá que muy a su pesar ahora es adicto al cortisol y a la adrenalina.

Si el estrés es el comienzo de problemas y enfermedades, eso quiere decir que estamos enganchados a algo que literalmente nos está matando. Es decir, la cruda realidad es que, si uno vive estresado, es bastante posible que vaya a morir por ello, que viva menos años y que además, mientras tanto, su vida sea una experiencia desagradable.

¿Por qué necesitamos vivir en contra de nuestra naturaleza para que llegue un momento apocalíptico en el que al borde de una muerte diagnosticada decidamos cambiar de vida?

Si tengo prisa, es que lo que vivo no me llena y ando corriendo de un lado para otro para tener la sensación de llegar a ese lugar donde me sentiré pleno y en paz conmigo mismo.

El que tiene prisa está buscando darle un sentido a su vida y se afana en ir a todas partes con rapidez, para llegar al lugar de paz donde quiere llegar todo ser humano, pero está yendo en dirección contraria y, como nunca lo encuentra, tiene muchísima prisa, no sabe lo que busca, pero quiere llegar, necesita llegar.

Ten compasión de ti mismo cuando te veas en esa situación, también de los que te cruzas y van a toda prisa, y de los que acabamos extenuados lejos del lugar al que necesitamos ir.

Si vivimos con prisa, no dudemos en sentarnos y replantearnos nuestra vida. Si vamos acelerados en el coche, si vamos por la calle casi corriendo, si los días no nos alcanzan, si se nos hacen cortísimos, es que no caminamos hacia nuestro hogar, es que nos estamos alejando de él.

Si vas en tu coche a la velocidad permitida, disfrutando del viaje, y alguien se te pega por detrás, te da las luces, te adelanta gesticulando y acelera para llegar primero al semáforo en rojo, entiende que esa persona tiene prisa por llegar a ser lo que es, y que puede que viva en una callada desesperación por no saber cómo ni entender lo que le pasa.

Los que tienen prisa son los que están llegando tarde a sí mismos.

El discípulo le dijo al maestro: «Maestro, no puedo dejar tantas cosas que tengo que hacer, no puedo vivir sin prisa».

Y el maestro le contestó: «Recuerda que cuando mueras dejarás de hacer todas esas cosas. Haz como si te hubieses muerto y déjalo todo ahora».

Evitando

Cuando evito vivir lo que nace de mí, me siento como en casa. ¡Estoy tan habituado! Quizá sea una casa de paso, no mi hogar, pero como si lo fuera. He sido un profesional de la evitación, un adalid de la escapatoria, un campeón de la negación de mí mismo.

Uno evita y procrastina cuando siente que su valía personal puede ser puesta en entredicho por los demás o por el inquilino de nuestra cabeza. Entonces uno evita, se evade, y por un momento el miedo desaparece. En ese momento uno se siente cómodo y protegido en la nada, en el escapismo. Al rato el malestar vuelve acompañado de su amiga la culpa. Siempre es igual.

Así uno vive en un bucle sin fin, en el que no hace algo por miedo, entonces se siente mal y vuelve a evitar, entonces se siente mal...

Como vivo intentando evitar ser yo mismo, que es lo único sano que puedo ser, la frustración que esa falta me produce se descarga en forma de ira, rabia, cinismo, cabreo, desazón y resentimiento contra el mundo, contra mí mismo y contra aquellos que me cruzo en la vida.

Ahora veo que todo lo que ocurre me empuja y me ayuda a ser yo mismo, todos estos estados desagradables me susurran que no hay nada más que ser uno mismo, no puedo evitarlo, no puedes evitarlo, somos eso.

Verlo fue difícil, reconocerlo y aceptarlo fue doloroso, pero ahora la evitación se ha convertido en mi mayor maestra, siempre está cerca recordándome qué quiero hacer y pidiéndome que no lo haga. Cada vez le hago menos caso, pero qué sería de mí sin ese gran despertador.

El equilibrio interior

El ser humano es diferente a todos los demás seres que habitan en este planeta. Tiene un cerebro muy poderoso, con gran capacidad para pensar y recordar. Pero es este mismo cerebro, y esa capacidad gigantesca para pensar, lo que también hace que el ser humano se aparte de sí mismo.

El ser humano, debido a la juventud de su indomable cerebro, no tiene demasiado control sobre lo que vive, más bien se dedica a seguir lo que va apareciendo en su pantalla mental, creyendo que es él mismo el que decide qué pensar y qué hacer.

Mi sistema interno me indica qué anhela, qué quiere y qué es lo más natural y congruente para mí en cada momento. Pero, si lo que mi cerebro ha aprendido a través de los años no encaja con ese anhelo que siento, me avisará con una señal de miedo muy fuerte que intente impedirme vivir eso que ha nacido de mí. Esto crea una impotencia grande que puede tener muchas consecuencias físicas, sociales y mentales. Pero lo más importante, cuando esto ocurre, es que el ser humano pierde su equilibrio interno, que pasa por ser lo más importante que uno tiene.

Nos cuesta entender que es más importante tener equilibrio interno que comida...

—¿Qué dices?

—Sí, que es más importante estar en paz con uno mismo que tener para comer, por una simple razón: esa paz personal, esa congruencia personal, si lo que nos falta es comida, nos llevará hasta ella; tendremos energía para actuar y para hacer lo que sea. Cuando por dentro estamos con falta de energía debido a que no vivimos de acuerdo con lo que somos, será mucho más fácil que todo nos falle, porque sin esa energía cualquier ser vivo está vendido.

Si solo tuviera

Imagínate que hice una inversión y hoy al levantarme veo que he perdido parte de lo invertido. Un pensamiento me agobia durante toda la mañana: «Si solo tuviera el dinero que tenía ayer, sería maravilloso».

Ha llegado el día de ir al médico para ver los resultados de mis pruebas. Tengo muchos dolores, puede que sea grave, «Maldita sea, qué mal estoy, qué mal me siento». Recibo las noticias, eran las esperadas, tengo una enfermedad bastante seria. En mi mente aparece un pensamiento: «Si solo pudiera estar como estaba hace unos días, cuando había perdido el dinero pero no tenía la enfermedad (o al menos no lo sabía). Maldito momento presente que vivo con esta enfermedad».

Hoy me he ido a levantar, pero no he podido, no me han respondido las piernas, «Malditas piernas, maldito momento presente sin poder andar, si solo pudiera estar como ayer, que, aunque tenía la enfermedad, podía andar».

Ha pasado otra semana, la cosa empeora, la enfermedad avanza. Ahora solo puedo mover el cuello y los brazos. «Maldito momento, estoy casi paralizado, si solo pudiera estar como ayer, que no podía mover las piernas pero sí las demás partes del cuerpo».

Otra semana más. Ahora no puedo moverme en absoluto ni puedo comer. «Maldita sea, si solo pudiera estar como ayer, que podía comer con mis propias manos».

Ha llegado el día final. Hoy apenas puedo respirar, «Maldita vida, si pudiera estar como ayer, que, aunque no podía comer, podía respirar sin problemas».

Han pasado varias horas y ha llegado mi momento. Sonrío al ver a mis seres queridos. Ahora que apenas me queda aliento, echo de menos cómo estaba hace horas, cuando a duras penas respiraba, pero lo hacía.

Ahora que ha llegado el final, me doy cuenta de que esta respiración es lo único que me queda y lo único que en realidad he tenido en mi vida, una respiración a cada momento. Ahora ya no echo nada de menos. Ahora solo pienso: «Bendito momento».

El cómo

«No te reconocerás a ti mismo; si te reconoces, es que sigues en el miedo».

Las prácticas que me han ayudado a soltar mi miedo y vivir de manera más auténtica han sido:

- 1) Practicar el ser lo que soy a cada momento.
- 2) Cultivar la atención a través de la práctica de la meditación.
- 3) Llevar una vida ordenada. (¡Qué difícil!).

Sobre la práctica del ser lo que soy a cada momento es de lo que se ha hablado en este libro. Es la actitud básica, es la vida.

Imagínate que sujetas un vaso de agua en la mano y que tienes sed, pero andas pidiendo agua a los demás, o buscándola en montañas y templos, desesperándote, sintiendo que la vida no tiene sentido si no puedes beber. Al final, después de mucho mirar y mucho sufrir, te das cuenta de que el vaso estaba en tu mano. Entonces bebes y te alegras mucho de haberlo encontrado. Te das cuenta de que el vaso siempre estuvo en tu mano.

No sé explicarlo de mejor manera: lo que uno es se expresa constantemente, y solo tengo que confiar en ello y vivirlo completamente.

De momento, el vivir lo que nace de nosotros, en lugar de ser el modo de vida normal de todo ser humano, es algo que practicamos de vez en cuando y que seguimos mirando con recelo.

Si siento hambre y no como, el cuerpo sigue insistiendo cada vez de manera más exagerada hasta hacerme sentir muy mal para recordarme que he de comer. Con todo lo demás es igual, si me veo empujado por mi inteligencia más profunda a vivir algo y no hago caso de esa llamada, cada vez se hará más obvia y la percibiré con mayor intensidad, llevándome, si es necesario, a sentirme muy mal. Si funciona así con las necesidades fisiológicas más básicas, también lo hará con las necesidades de cariño, de relación, de sentido, espirituales, etcétera.

Nuestro sistema quiere vivir algo y, si nos desviamos de esa línea, nos avisará constantemente con los medios que tenga a su alcance.

Siento como si todo el secreto fuese ponerse del lado de lo que la vida decide, no de lo que decido yo.

Me da la sensación de que uno no hace nada, uno no crea nada, la vida lo hace todo. Si uno la sigue, se siente bien; si uno no la sigue, lo pasa mal.

Cuando seguimos a la vida, no tenemos quejas, no nos planteamos si eso es correcto o no, hay plenitud y dicha, y no necesitamos demasiadas explicaciones sobre cómo

vivimos. En cuanto no la seguimos, nos entran las dudas sobre nuestra existencia.

Los animales viven así, siguiendo su instinto a muerte, pero nosotros parece que creemos estar por encima de la vida y de su movimiento, aunque eso sea literalmente imposible.

Para ser lo que uno es, se requiere un cambio de actitud: toda la vida he sido de una manera, y no es que necesite obligatoriamente cambiar a ser de otra manera diferente, lo que necesito es abrirme a ser lo que sea que la vida me traiga.

Sobre la práctica de la meditación, se trata de desarrollar nuestra atención al momento presente, para darnos cuenta de lo que pensamos, decimos, sentimos y hacemos.

Para poder darme cuenta del contenido de mis pensamientos y de mis emociones y para poder ser consciente de lo que hago —muchas veces no me doy cuenta de lo que hago—, necesito desarrollar mi atención.

La meditación se basa en una actitud de atención plena en el momento presente, sin juicios ni valoraciones sobre cómo es ese momento. El fin de la práctica de la atención, como decía Buda, es erradicar el sufrimiento de la mente humana. A mí me gusta decir que en lugar de erradicar el sufrimiento lo que hacemos es erradicar el miedo de nuestra mente para vivir, de manera auténtica, lo que nace de nosotros.

Si en la vida hay algún problema, ese problema no está allí fuera, el problema y la solución están en nuestra mente.

Como práctica meditativa, me ayuda mucho observar mis conversaciones mentales. Cada vez que hay una conversación en mi cabeza, procuro observarla sin entrar en ella y sin alimentarla con más comentarios, y, a falta de comentarios nuevos, mi cerebro termina por dejar de conversar, aunque sea por un instante.

Cuando hay un ligero silencio en mi mente, lo veo todo con mayor claridad. No hablo de dejar la mente en blanco ni de ser un faquir, sino de darnos cuenta a cada momento de dónde está nuestra atención y darnos cuenta de si estamos en alguna conversación mental que no nos lleva ningún lado.

Un estudio dice que más del 60 % de lo que pensamos no conduce a ninguna acción, no sirve para nada, son momias conceptuales. Un comentario que aparece en mi mente: «Qué frío hace», no es una conversación mental, pero sí lo es: «Qué frío hace, mañana me traigo el abrigo, no sé por qué no me lo he traído, qué cosas, siempre me pasa lo mismo desde que era pequeño, el día que fui sin abrigo al colegio y me resfrié mi madre me castigó, siempre me castigaban...». Así es una conversación mental, no va a ningún sitio, empiezo pensando que no traigo abrigo y termino con que mi madre siempre me castigaba cuando era pequeño.

Te propongo una práctica en la que observes tu respiración de manera suelta, sin forzarla. Una práctica que dure un minuto y que puedas repetir en cualquier lugar. Puedes contar de 1 a 10 respiraciones y después a cada momento te puedes preguntar dónde está tu atención y si hay algún pensamiento en tu mente. El simple hecho de sentarse y contar las respiraciones, dejándolas sueltas, ayuda mucho a centrar la atención, y lo podemos hacer de manera abierta, sin forzarnos ni juzgarnos por lo que pase en ese momento. Lo importante de esta práctica no es mantener la atención en la

respiración, sino darme cuenta de dónde está mi atención en cada momento, ser consciente de mis conversaciones mentales y observarlo sin forzarme, dejando mi mente libre.

Para mayor y mejor práctica, puedes buscar algún lugar donde practicar la atención en grupo.

Esta práctica solo tiene un misterio: hacerla. Es como un entrenamiento deportivo, cuanto más lo practicas, más te ofrece.

Sobre llevar una vida ordenada, personalmente me cuesta salir de la inercia y crearme los hábitos de vida que me vengan bien. He de ser tan ordenado como mi cuerpo me pida. Si me pide dormir a las nueve de la noche, he de hacerlo aunque en mi cabeza aparezcan mil razones por las que debería hacer esto y aquello. He de tomar conciencia de que lo que me pide mi cuerpo es lo que necesito. El cuerpo está todo el rato hablándome.

Hay tres ámbitos de vida que rigen nuestra existencia y que son decisivos para vivir de corazón: el sueño, la prisa y la alimentación.

Me ocupo de lo que como porque es un factor muy importante que determina cómo me siento. Es increíble la cantidad de energía disponible que tengo cuando como algo que me sienta bien.

He reconocido, a base de observarme, cómo a veces me alimento de manera emocional, sin tener hambre. Si en algún momento, porque siento miedo y me estoy juzgando de manera negativa, y para quererme un poco, me como una tableta de chocolate o algo similar, procuro tratarme bien, procuro disfrutarlo y aceptar lo que hay en ese momento. Me doy cuenta de que cuando como compulsivamente, si no me juzgo mal, suelo parar y, si me juzgo mal, no paro de comer.

Ya he escrito una entrada en este libro sobre cómo he aprendido a alimentarme de manera lógica y por mí mismo.

El sueño es primordial, dicen que, cuando dormimos poco, nuestro miedo está un 60 % más activo; el cerebro se activa más como compensación por la falta de frescura que provoca el cansancio. Nuestra cabeza, cuando dormimos poco, está a la que salta, porque sabe que al encontrarse menos fresca se le puede escapar algún peligro. Cuando duermo poco, no me reconozco, el día pasa como si no estuviera presente, me siento como un autómata.

Los animales, cuando tienen sueño, duermen; el ser humano, cuando tiene sueño, sigue haciendo cosas. Nadie sabe la razón, quizá sea como con la muerte, porque no nos sentimos satisfechos con lo que vivimos y queremos apurar horas al sueño, a ver si llegamos a sentirnos plenos o en paz antes de dormirnos...

La prisa también ha tenido su propia entrada en este libro. La no prisa es una actitud de vida. Vivir la vida sin renunciar a la prisa se hace difícil, pero es imposible tener calma en nuestra mente viviendo en la prisa.

EL CÓMO: Todo lo que me pasa en la vida es el cómo. Lo que me pasa en la vida es un medio que esta utiliza para ayudarme a ser lo que soy, para avisarme de cuán cerca o lejos de mí mismo me encuentro. El entrenamiento es, en lugar de sentirse víctima de las

circunstancias, observarlas y poder entenderlas.

Si me siento mal, algo me puede estar indicando que me he salido del estado mental de paz. Pero con el tiempo me daré cuenta de que se puede estar en el estado de paz mental aunque uno se sienta mal. Eso hace que el estado empiece a cambiar, pero se puede estar en paz sintiéndose uno mal. Esa paz está siempre en nosotros y la vida está en continuo proceso de rendirse a esa paz, sea cual sea la situación o sea cual sea el estado de alegría, tristeza o rabia que tengamos.

Los sentimientos incómodos, el dinero y todas las cosas del mundo existen para ayudarte a que te descubras y te comprendas a ti mismo.

Byron Katie

Date cinco años

Ya sea de manera velada o como un clamor, la llamada a vivir de manera auténtica y a ser lo que uno es está siempre en todo ser humano. Por eso todos somos buscadores, algunos de manera consciente y otros de una forma inconsciente.

Nos ponemos a buscar, conscientemente o no, para ver si damos con la tecla de la paz mental. Unos buscan en parejas, otros en drogas, otros en la soledad, otros en las multitudes; algunos buscan a un maestro iluminado que les toque y haga que su miedo desaparezca, otros ansían encontrar la técnica mágica... Pero sea cual sea el cómo, todos buscamos un atajo para dar un salto hacia la autenticidad, y queremos que esto ocurra de manera inmediata e indolora; que metamos la moneda, pulsemos el botón y salga la bebida.

Queremos iluminación, comprender, deshacernos de viejos patrones y miedos que ya no nos sirven, y deseamos que eso ocurra ya. En cuanto nos damos cuenta de que el miedo se puede soltar, queremos que ocurra ya.

A nuestro cerebro le gustan las fechas y los plazos, las cosas que se puedan medir. Así que se me ocurre decirle a la gente que se tome cinco años.

«¿Qué? ¡Cinco años! ¡No tengo tiempo, no puedo esperar tanto!».

El miedo habla de nuevo.

En cinco años hacemos una carrera, en cinco años conocemos a una persona para casarnos con ella, en cinco años ahorraremos para tener la entrada de un piso... Todo esto nos parece lógico, pero, si son cinco años para ser libres en nuestra mente, nos parece mucho.

En realidad, cinco años son pocos, porque esto durará toda la vida, pero quizá cinco años pueda ser un tiempo prudencial para que hayamos dado un paso grande y nuestra vida se haya transformado o haya empezado a transformarse.

Una cosa interesante que he visto es que lo importante no es llegar a un supuesto final iluminado, sino estar en el camino de transformación. En el proceso, cada momento cuenta, y la paz se siente en cuanto nos colocamos en el camino.

Decir que me voy a conceder cinco años es darse a uno mismo un respiro. Así, cada vez que uno se juzga porque cae en el miedo, sabe que está en un proceso y que lo que ocurre es parte de él.

Yo te propongo que ahorres para comprarte el piso de tu paz personal, que esperes para ver si la relación contigo mismo mejora, que estudies durante cinco años a ese personaje que encarnas. La tuya será una carrera técnica, eminentemente práctica, no habrá mucha teoría. En cinco años habrás aprendido de ti mismo una barbaridad, mirarás atrás y no te reconocerás, habrás cambiado completamente el mobiliario de creencias y conexiones en tu cerebro.

Mi experiencia no es de cinco años, es de quince, y veo que en cinco años se puede

lograr perfectamente, aunque en realidad no haya nada que lograr, porque lo que buscamos ser ya lo somos y solo necesitamos serlo. Propongo cinco años para ver con claridad que esto es así y vivirlo; darnos cuenta de que llevamos el vaso con agua en la mano.

De esos quince años, me he pasado muchos de ellos engañándome, haciendo esto y lo otro, diciéndome que había derrotado a mi miedo, pero la vida se ha empeñado en recordarme lo contrario y estoy profundamente agradecido por ello.

El cómo de estos cinco años es sencillo: cinco años al revés, cinco años de locura, son solo cinco años. Después, si todo te sale mal, y mi consejo resulta ser absurdo, tienes toda la vida para poder salir del lío. Pero han de ser cinco años viviendo completamente lo que nace de ti, al máximo nivel que puedas; aceptando la ignominia (como decía Rumi) y lidiando con los temblores y comentarios fatídicos que aparecerán en tu cabeza.

Tras cinco años siendo uno mismo de manera consistente, el cerebro lo acepta, abre ventanales y deja pasar el aire. Pero no te engañes, no digas que lo estás haciendo cuando en realidad te estás escondiendo, no te engañes como yo he hecho tanto tiempo.

Si no lo haces a cuerpo abierto, es mejor que no lo hagas, quedarse en medio es un absurdo, a no ser que lo necesites: quedarte parado, estancado, sin ir ni al miedo ni al corazón.

Agárrate a aquello que te haga bien.

Si dejas tu trabajo habitual, o no tienes trabajo, dedícate a algo que llene tu corazón. Algo que te haga bien, algo que te guste, algo que nazca de ti, algo que puedas entregar a los demás para ayudarles a mejorar su vida. Por poco que sea, será suficiente.

Lo decía Elisabeth Kubler.

Es importante que hagamos solamente aquello que nos guste hacer. Podemos ser pobres, podemos pasar hambre, podemos vivir en una casa destortalada, pero vamos a vivir plenamente. Y al final de nuestros días vamos a bendecir nuestra vida porque hemos hecho lo que vinimos a hacer.

Hacer algo así es el pasaporte a la cordura.

Implícate en alguna práctica de atención o meditación, drenará buena parte de los pensamientos absurdos que aparezcan en tu cabeza y te ayudará a comprender.

Sobre todo, haz aquello que te ayude, no vivas con prisa, descansa bien. Cuando no descansamos y vamos corriendo por la vida sin ser conscientes de lo que hacemos, el miedo se convierte en un enemigo invencible.

Y sobre todo, sobre todo, no me hagas ni caso; haz lo tuyo, yo hablo de lo mío y puede no servirte de nada, haz lo tuyo, pero hazlo.

En realidad no hay nada que alcanzar, ninguna batalla que ganar; los enemigos solo están en nuestra cabeza, y todo está bien ahora mismo. Lo que pasa es que cuesta un poco ver todo esto y vivirlo de manera natural, nada más.

Felicidad no quiere decir estar dando botes de alegría todo el día. Ni tampoco quiere decir que la vida no traiga sus dificultades. Felicidad quiere decir vivir siempre con una mente en paz.

Kunio Shohei Nomura

Es difícil

No te voy a engañar, hayas hecho lo que hayas hecho en tu vida, el paso del miedo a la autenticidad es lo más difícil que jamás podrás emprender. Por eso me dirijo a la gente que ha sentido, de manera muy fuerte, esa llamada. Los demás quizás no le vean el sentido a dedicarle energía a la transformación personal ni a romper con las invisibles cadenas de lo social y conveniente.

Es un paso doloroso. Perder al viejo yo duele, enfrentarte desnudo a cada situación cuesta, pero repito que para mí no es una opción que podamos tomar, sino un paso obligado para cada ser humano. Lo que pueda pasar al seguir el camino de transformación hacia el corazón no está definido. Pero sí hay dos cosas que están garantizadas:

- 1) Que, aunque a veces pueda haber sufrimiento, si seguimos el camino del corazón habrá paz interior y estaremos en consonancia con la vida.
- 2) Que, dependiendo de cuán lejos de nuestra autenticidad estemos, así será el sufrimiento mental y la incomodidad que sintamos. Si nos entregamos al camino del miedo, el sufrimiento está asegurado para siempre. El pájaro que no vuela podrá vivir, pero sufrirá siempre.

Nos guste o no, es un paso evolutivo: soltar el miedo y pasar a la expresión auténtica es necesario en nuestra vida. El sentido de nuestra vida puede que sea dar ese paso.

Quizá sea el paso en el que deberíamos estar poniendo nuestra energía, y de hecho, aunque no nos demos cuenta, quizás sea lo que todos estemos haciendo: vivir orientados a la transformación personal, porque la vida es eso y no podemos evitarlo.

Cuando vivimos el mundo del miedo a tope, hasta tocar fondo, estamos haciendo el camino, aprendiendo a golpes, pero en el camino. Es nuestro destino evolucionar hacia un nivel superior de comprensión y afinidad con el ritmo de la existencia, es lo natural, tiene sentido.

En un principio, cuando mires a ver qué nace de ti, podrás sentir confusión, habrás de observarte mucho y tener mucha paciencia contigo mismo. Mucho miedo aparecerá en tu mente, pero, si sigues tu sentir y tu autenticidad de manera constante, la paz mental se instalará por sí misma, sin necesidad de buscarla ni llamarla.

Este proceso lleva trabajo y se pasa por momentos de dificultad, pero, si uno no lo vive, entonces ¿qué hace? ¿Hay algo más en la vida que hacer lo que sea necesario para vivir en paz?

Una carrera, un matrimonio, lo que sea, no es tan difícil como esto. Este viaje consiste en darle la vuelta a la vida. Como dice Krishnamurti: «Si ibas hacia el norte, cambia hacia el sur...». Es provocar un cambio radical en uno mismo.

Solo los que estén hartos o desesperados tomarán la opción de enfrentarse al miedo de manera voluntaria. Los demás, si tienen la opción de esconderse, lo harán; es lo normal, escondernos es lo que solemos hacer sin darnos cuenta...

Creo que el ser humano se enfrenta a la necesidad de provocar un cambio evolutivo en su cerebro, y que lo hará soltando su inercia de manera consciente, para vivir acorde no con sus miedos, sino con su esencia.

Lo que verdaderamente importa

«Si tu prioridad no es despertar y estar atento, entonces estás jodido, y si eres un buscador y lo que haces es meditar un rato y vivir la vida que vive todo el mundo: estás jodido, un poco menos, pero jodido».

Paul Lowe

Necesitamos evolucionar para integrar en nuestro sistema la poderosa herramienta de la mente. Cuando pongamos a nuestra mente con su miedo a nuestro servicio, podremos vivir todo el tiempo de manera natural y auténtica, sin barreras que nos lo impidan.

Hoy por hoy da la sensación de que eso no importa, que hacer evolucionar a nuestro cerebro no es un tema que nos incumba. Pensamos que, si eso ha de ocurrir, la naturaleza se encargará. Pero, si vivimos en un proceso de evolución constante, no debe haber cosa más importante para un ser humano que dedicar su energía a evolucionar. Es decir, es más importante, para nuestra especie y para nosotros como individuos, encontrar ese espacio de paz mental y cultivarlo que cualquier otra actividad en la que podamos engancharnos en nuestra vida.

No creo que se pueda dejar de ser esa paz mental. Otra cosa es que uno no la experimente de manera clara, que experimente el ruido constante de su pensador; pero la paz está ahí todo el rato.

Se hace necesario para nosotros darle energía, y el tiempo que precise, a una manera de vivir en la que cultivemos el estado de paz mental, de observación de la realidad y de complicidad con la vida.

De verdad, me repito constantemente *¿si no hacemos eso, entonces, qué hacemos?* Cualquier respuesta que me dé a mí mismo, por muy loable que sea la excusa, palidece ante la realidad.

Si no estás dedicado a evolucionar como individuo, por muy importante que sea aquello a lo que le dedicas tu tiempo, puede que no tenga nada que ver con lo que realmente has venido a hacer, con lo que hemos venido a hacer.

Venimos a evolucionar como individuos y como especie, a sobrevivir y a hacerlo creciendo humanamente.

Se puede crecer de cara a la vida o se puede crecer de cara a la sociedad. Unas veces coincidirán y otras veces no. Tú eliges, aunque en realidad la vida ya ha elegido: vas a vivir en consonancia con ella, encaje o no con tu idea de vida o con las creencias de tu sociedad. Depende de ti hacerlo sonriendo o sufriendo.

No te pelees con la vida, nadie le ha ganado.

«Dicen que desde que el ser humano existe han muerto más de ciento cuarenta mil millones de personas. A esta lista —dentro de no mucho tiempo— habrá que añadirle dos personas más: tú y yo».

«Vive».

Sobre el autor

Álvaro Gómez Contreras (Madrid, 1970). Comunicador de vocación, en su juventud cursó estudios y trabajó en la industria de la aviación. Tras diez años de viajes por el mundo y diferentes ocupaciones vuelve a España para entregarse a su vocación, transmitir a las personas un mensaje de cambio claro y directo que da título a su primer libro y a su audioblog: *Vivir de corazón*.

Un mensaje que nos transmite que los seres humanos necesitamos cambiar personalmente y que tenemos el deber moral de hacerlo. Una idea antigua que se renueva para encender una revolución humana ante una generación atónita: la nuestra.

www.vivirdecorazon.es

© 2014, Álvaro Gómez
© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ISBN ebook: 978-84-03-01453-4
Diseño de cubierta: Cover Kitchen
Conversión ebook: David Rico Pascual

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

www.megustaleer.com



Índice

[Vivir de corazón](#)

[Dedicatoria](#)

[Introducción](#)

[A quién le escribo](#)

[Nuestro futuro será diferente](#)

[Vivir en un sueño](#)

[El lagarto en el laboratorio](#)

[El secreto de mi vida](#)

[Activa tu sistema inercial](#)

[La intuición](#)

[Sobre el miedo](#)

[Vivo dos tipos de miedos](#)

[1. Miedo físico](#)

[2. Miedo psicológico](#)

[La paradoja](#)

[El cerebro no está para pensar](#)

[Cuando perdí la referencia interna](#)

[El adulto que vive según la referencia externa](#)

[La muerte del miedo](#)

[El miedo a ser diferente](#)

[RAS \(Sistema Activador Reticular\)](#)

[Acercaos al borde](#)

[¿Qué es saltar?](#)

[Es imposible cometer un error](#)

[Cómo viviría](#)

[El hombre de conocimiento](#)

[Hay algo en mí que tengo que entregar al mundo](#)

[Mi misión en cuatro pasos](#)

[Es spontáneo versus impulsivo](#)

[Si una persona decide ser ella misma](#)

[La tercera ley de la moral de Kohlberg](#)

[La vida dando vueltas](#)

[Suicídate sin matarte](#)

[Tendencia innata](#)

[El hombre de negocios y el pescador que vivía de manera auténtica](#)

[Qué listo eres](#)

[La jaula de los leones](#)

[Si volviera a vivir](#)
[La muerte](#)
[Bienvenido al planeta Tierra](#)
[Las excusas del pájaro para no volar](#)
[«No llores, no te quejes, comprende». Benito Spinoza](#)
[La feliz vida en cautividad](#)
[El secreto a voces](#)
[Agárrate a aquello que te haga bien](#)
[¿Somos el culmen de la civilización?](#)
[Histórias de expertos en el arte de la ilusión](#)
[Primera historia](#)
[Segunda historia](#)
[Tercera historia](#)
[Cuarta historia](#)
[Quinta historia](#)
[Sexta historia](#)
[Séptima historia](#)
[Octava historia](#)
[La seguridad](#)
[La oportunidad](#)
[Nación medicada](#)
[Tratado personal de nutrición](#)
[En busca de un estado mental](#)
[Nada que perder](#)
[Me da igual](#)
[Éxito](#)
[Seguir la llamada interna](#)
[¡Quítate!](#)
[Si te mueves, te juzgarán](#)
[La cobardía y la valentía](#)
[Me falta](#)
[La humildad](#)
[La última palabra](#)
[La pregunta](#)
[¡Cómo vives!](#)
[¿Qué estará de moda?](#)
[Patrones de conducta humana](#)
[Las etapas de la vida](#)
[La primera crisis. La adolescencia](#)
[La catarsis de los veinte](#)
[La segunda adolescencia y sucesivas](#)
[El dinero](#)

[No hacer nada por dinero](#)

[La revolución humana](#)

[El ser antisocial](#)

[El ser social](#)

[Aceptación](#)

[Vivir de corazón](#)

[El cerebro se suicida](#)

[Sensibles al dolor ajeno](#)

[Psicópatas cotidianos](#)

[La prisa](#)

[Evitando](#)

[El equilibrio interior](#)

[Si solo tuviera](#)

[El cómo](#)

[Date cinco años](#)

[Es difícil](#)

[Lo que verdaderamente importa](#)

[Sobre el autor](#)

[Créditos](#)

Índice

Vivir de corazón	2
Dedicatoria	3
Introducción	4
A quién le escribo	5
Nuestro futuro será diferente	7
Vivir en un sueño	10
El lagarto en el laboratorio	11
El secreto de mi vida	12
Activa tu sistema inercial	13
La intuición	15
Sobre el miedo	18
Vivo dos tipos de miedos	19
1. Miedo físico	19
2. Miedo psicológico	19
La paradoja	21
El cerebro no está para pensar	22
Cuando perdí la referencia interna	26
El adulto que vive según la referencia externa	29
La muerte del miedo	31
El miedo a ser diferente	33
RAS (Sistema Activador Reticular)	36
Acercaos al borde	38
¿Qué es saltar?	41
Es imposible cometer un error	42
Cómo viviría	44
El hombre de conocimiento	45
Hay algo en mí que tengo que entregar al mundo	47
Mi misión en cuatro pasos	48
Espontáneo versus impulsivo	49

Si una persona decide ser ella misma	50
La tercera ley de la moral de Kohlberg	51
La vida dando vueltas	53
Suicídate sin matarte	55
Tendencia innata	56
El hombre de negocios y el pescador que vivía de manera auténtica	57
Qué listo eres	59
La jaula de los leones	61
Si volviera a vivir	65
La muerte	66
Bienvenido al planeta Tierra	68
Las excusas del pájaro para no volar	69
«No llores, no te quejes, comprende». Benito Spinoza	71
La feliz vida en cautividad	72
El secreto a voces	75
Agárrate a aquello que te haga bien	78
¿Somos el culmen de la civilización?	79
Historias de expertos en el arte de la ilusión	81
Primera historia	81
Segunda historia	81
Tercera historia	82
Cuarta historia	82
Quinta historia	83
Sexta historia	84
Séptima historia	84
Octava historia	85
La seguridad	86
La oportunidad	88
Nación medicada	89
Tratado personal de nutrición	94
En busca de un estado mental	96
Nada que perder	98

Me da igual	100
Éxito	102
Seguir la llamada interna	105
¡Quítate!	107
Si te mueves, te juzgarán	108
La cobardía y la valentía	110
Me falta	111
La humildad	112
La última palabra	113
La pregunta	114
¡Cómo vives!	115
¿Qué estará de moda?	116
Patrones de conducta humana	119
Las etapas de la vida	120
La primera crisis. La adolescencia	120
La catarsis de los veinte	120
La segunda adolescencia y sucesivas	121
El dinero	122
No hacer nada por dinero	124
La revolución humana	127
El ser antisocial	128
El ser social	129
Aceptación	131
Vivir de corazón	134
El cerebro se suicida	135
Sensibles al dolor ajeno	136
Psicópatas cotidianos	137
La prisa	139
Evitando	141
El equilibrio interior	142
Si solo tuviera	143

El cómo	144
Date cinco años	148
Es difícil	150
Lo que verdaderamente importa	152
Sobre el autor	154
Créditos	155